

Glossário bilíngue de alimentação, nutrição e saúde

Língua Brasileira de Sinais - Português

Ariane Auxiliadora Gomes Batista
Renan Soares Magalhães
Tathianna Prado Dawes
Ursula Viana Bagni



Elaboração Observatório Multidimensional de Nutrição Inclusiva
Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro
Universidade Federal Fluminense - Campus Valonguinho
Rua Mário Santos Braga nº 30, 4º andar - Centro
CEP: 24020-140 - Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.
<https://nutricaoinclusiva.uff.br>

Laboratório de Libras, Linguística e Divulgação
Escola de Inclusão
Universidade Federal Fluminense - Campus Gragoatá
Rua Prof. Marcos Waldemar de Freitas Reis, Bloco P, Térreo - São Domingos
CEP 24210-201 - Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.
<https://lilindiv.uff.br/>

Autoria Ariane Auxiliadora Gomes Batista
Renan Soares Magalhães
Tathianna Prado Dawes
Ursula Viana Bagni

Atrizes surdas Giullia Cardim dos Santos
Larissa de Oliveira Farias
Maria Clara Cylindro Machado
Sibelly Reis Oliveira da Silva
Tathianna Prado Dawes

Fotografia Lilian Boaventura Fernandez Cuiñas

Ilustrações Canva Pro

Ficha catalográfica

G563 Glossário bilíngue de alimentação, nutrição e saúde :
Língua Brasileira de Sinais - Português / Ariane
Auxiliadora Gomes Batista... [et al.]. – Niterói, RJ: [s.n.],
2025.

78f.: il.
ISBN 978-65-01-47776-3

1. Dietas – Dicionário. 2. Ciências da Nutrição –
Dicionário. 3. Língua de sinais – Dicionário. 4.
Comunicação em Saúde. I. Batista, Ariane
Auxiliadora Gomes. II. Magalhães, Renan Soares. III.
Dawes, Tathianna Prado. IV. Bagni, Ursula Viana.

CDD 613.203

Ficha catalográfica elaborada por
Julia de Albuquerque Santos
CRB7 / 7195

SUMÁRIO

Apresentação	04
Como usar este e-book	05
Água.....	07
Alergia.....	08
Alimentação	09
Alimentação Não Saudável	10
Alimentação Saudável.....	11
Alimento diet 1	12
Alimento diet 2.....	13
Alimento In natura	14
Alimento processado	15
Alimento Ultraprocessado.....	16
Almoçar.....	17
Amamentar.....	18
Anemia	19
Beber	20
Bebidas diversas	21
Café da manhã.....	22
Câncer (variante 1)	23
Câncer (variante 2)	24
Carne (variante 1)	25
Carne (variante 2).....	26
Ceia.....	27
Cereais.....	28
Compulsão Alimentar	29
Diabetes (variante 1)	30
Diabetes (variante 2)	31
Diarreia	32
Dieta (variante 1)	33
Dieta (variante 2)	34
Emagrecer (variante 1)	35
Emagrecer (variante 2)	36
Engordar (variante 1)	37
Engordar (variante 2)	38
Equilibrar	39
Feijão	40

SUMÁRIO

Fibra Alimentar	41
Fome	42
Fraco	43
Frutas (variante 1)	44
Frutas (variante 2)	45
Funcionamento intestinal	46
Higiene	47
Hipertensão Arterial	48
Hospital	49
Jantar.....	50
Jejuar	51
Lanche	52
Laticínios	53
Massa Muscular	54
Massas	55
Mastigar (variante 1)	56
Mastigar (variante 2)	57
Não Equilibrado.....	58
Nutrição.....	59
Nutricionista	60
Obesidade	61
Problema renal	62
Sangue (variante 1)	63
Sangue (variante 2)	64
Saúde	65
Sede (variante 1)	66
Sede (variante 2)	67
Sobremesa	68
Sono	69
Tubérculos	70
Verduras	71
Vitamina (variante 1)	72
Vitamina (variante 2)	73
Vitamina (variante 3)	74
Sobre a equipe	75
Referências bibliográficas	77

APRESENTAÇÃO

Ao buscar por serviços de saúde, muitos surdos se deparam com dificuldades linguísticas, que prejudicam a interação entre o profissional e o paciente durante a consulta.

A maioria dos profissionais de saúde domina a Língua Brasileira de Sinais (Libras), o que representa uma grande barreira linguística. Nessas situações, é necessário que um intérprete ou familiar esteja presente no decorrer da consulta para intermediar a comunicação. Isso compromete a relação entre o profissional e o paciente, pois reduz a privacidade e confidencialidade durante o atendimento. Muitas vezes o surdo acaba ficando em segundo plano, pois o profissional direciona sua atenção ao tradutor (FRANÇA et al., 2016).

Nos atendimentos realizados pelos nutricionistas a boa comunicação é uma ferramenta de grande relevância, e quando não realizada de forma efetiva pode causar danos graves à saúde do surdo (BAGNI et al.; 2024). Sendo assim, é crucial que esses profissionais tenham familiaridade com a Libras, e a considerem como um instrumento de contribuição para a promoção da saúde.

Nessa direção, este livro digital apresenta sinais em Libras para os principais termos usados no atendimento realizado pelo nutricionista, visando facilitar o processo de comunicação e tornar o atendimento de pessoas surdas mais humanizado e inclusivo.

O glossário é fruto da extensão universitária da Universidade Federal Fluminense (UFF), por meio da parceria entre os grupos LiLinDiv - Libras, Linguística e Divulgação (Instituto de Letras) e Nutrição Inclusiva (Faculdade de Nutrição).

COMO USAR ESTE GLOSSÁRIO?



Clique nos itens do sumário para ser direcionado à página do termo desejado.



Entenda sobre o que trata o sinal em Libras lendo o CONCEITO do termo na parte superior da página



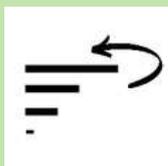
Veja os sinônimos do termo no canto superior direito da página



Veja o passo a passo do sinal em Libras nas imagens ao centro da página



Aponte a câmera do celular ou clique no QR Code para abrir o vídeo do sinal em Libras



Utilize esse ícone para retornar ao sumário.

SINAIS DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO, E SAÚDE EM LIBRAS



ÁGUA



Conceito:

Líquido incolor, inodoro, insípido, e transparente em seu estado de pureza.

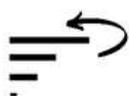
Ex.: A água ocupa cerca de três quartos da superfície de nosso planeta, embora a água potável seja bem rara.



Referência: 8



Referência: 14



ALERGIA



Conceito:

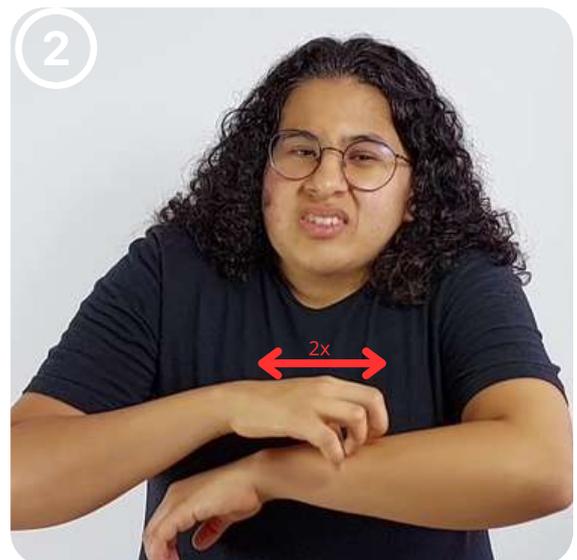
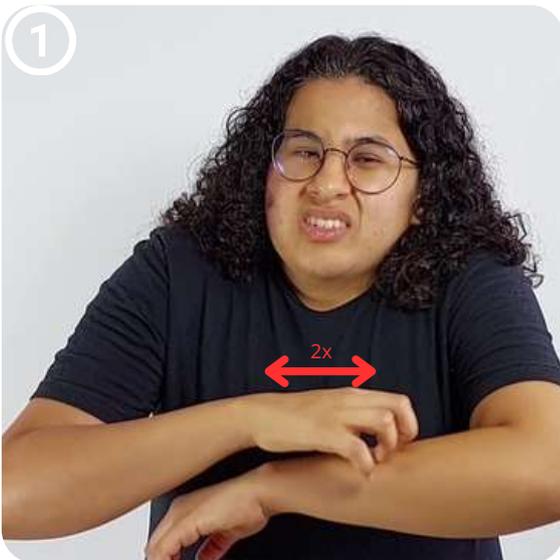
Hipersensibilidade a determinadas substâncias e agentes físicos, à qual se atribuem as muitas doenças como asma, enxaqueca, urticária, etc.

Ex.: Os agentes que produzem alergia são denominados alérgenos, e incluem o ácaro, o pó, a fumaça e diversas substâncias químicas.

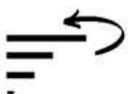


Sinônimos:
Hipersensibilidade

Referência: 8



Referência: 14



ALIMENTAÇÃO

Conceito:



Processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos.

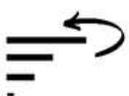


Referência: 8

Sinônimos:
Alimentar
Comer
Refeição



Referência: 14



ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL

Conceito:



Alimentação desequilibrada. Padrão alimentar inadequado as necessidades biológicas e sociais dos indivíduos
Ex.: Pessoas que têm uma alimentação não saudável têm mais chance de desenvolver problemas de saúde

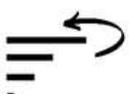


Sinônimos:
Má
alimentação

Referência: 1



Referência: 1



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Conceito:



Alimentação equilibrada. Padrão alimentar adequado as necessidades biológicas e sociais dos indivíduos e de acordo com as fases do curso da vida.

Ex.: É muito importante ter uma alimentação saudável.

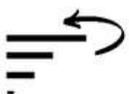


Sinônimos:
Boa alimentação

Referência: 1



Referência: 1



ALIMENTO DIET (1)

Conceito:



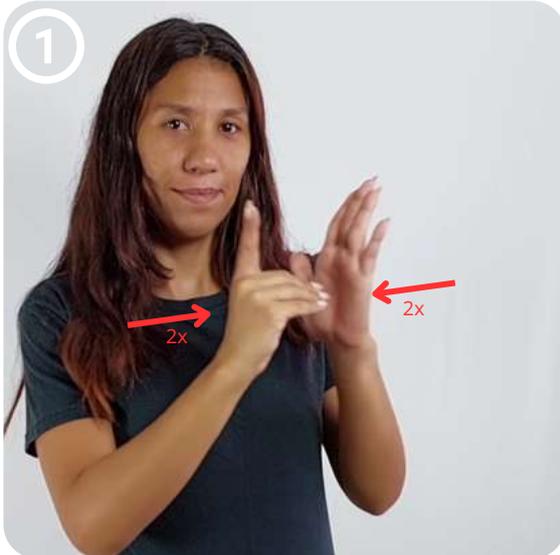
Alimento industrializado em que determinados nutrientes como proteína, carboidrato, gordura, sódio, entre outros, estão ausentes ou em quantidades muito reduzidas, não resultando, necessariamente, em um produto com baixas calorias.

Ex. Ele precisa comer alimentos diet por que tem diabetes

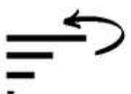


Sinônimos:
Alimento para dieta

Referência: 5



Referência: 1



ALIMENTO DIET (2)

Conceito:

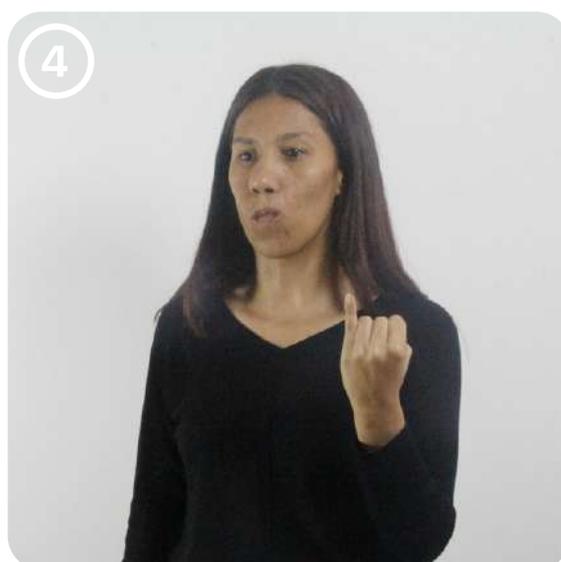
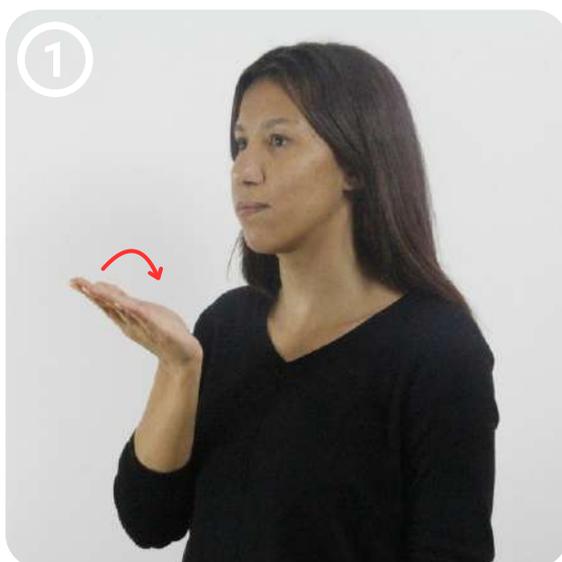


Alimento industrializado em que determinados nutrientes como proteína, carboidrato, gordura, sódio, entre outros, estão ausentes ou em quantidades muito reduzidas, não resultando, necessariamente, em um produto com baixas calorias.

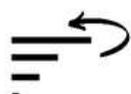
Ex. Ele precisa comer alimentos diet por que tem diabetes



Referência: 5



Referência: 1



ALIMENTO IN NATURA

Conceito:



Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Ex.: Os alimentos in natura devem ser a base da alimentação

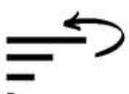


Sinônimos:
Alimento saudável

Referência: 5



Referência: 1



ALIMENTO PROCESSADO



Conceito:

Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado.

Ex.: Pepino, ervilhas, palmito e azeitonas preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre são exemplos de alimentos processados.

Referência: 5

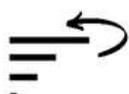


Sinônimos:

Alimentos que devem ser evitados



Referência: 1



ALIMENTO ULTRAPROCESSADO



Conceito:

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos.

Ex.: Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, barras de cereal, sopas, macarrão e nuggets, salsichas e outros embutidos são considerados alimentos ultraprocessados.

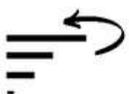


Sinônimos:
Alimentos que devem ser evitados

Referência: 4



Referência: 1



ALMOÇAR

Conceito:



Tomar a primeira refeição substancial do dia. Almoço. A primeira das duas refeições maiores do dia, geralmente consumida em torno das 12:00 horas.
Ex.: O horário de almoço é ao meio-dia

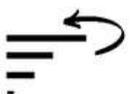


Sinônimos:
Almoço

Referência: 9



Referência: 15



AMAMENTAR

Conceito:



Dar de mamar a (bebê) no peito. Aleitar. Lactar
Ex.: A mãe deve amamentar o bebê nos primeiros meses de vida.

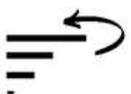


Sinônimos:
Amamentação
Dar de mamar
Aleitar

Referência: 9



Referência: 9



ANEMIA

Conceito:



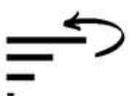
Redução dos níveis de hemoglobina no sangue para valores abaixo dos limites estabelecidos como normais, de acordo com a idade, o sexo e a condição fisiológica.

Ex. Um sintoma da anemia por deficiência de ferro é a sonolência



Sinônimos:
Patogenia

Referência: 5



BEBER

Conceito:



Engolir, ingerir, tomar líquidos.

Ex.: Gosto muito de beber sucos naturais de frutas.

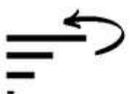


Sinônimos:
Ingerir
Tomar líquido
Bebida

Referência: 9



Referência: 15



BEBIDAS DIVERSAS

Conceito:

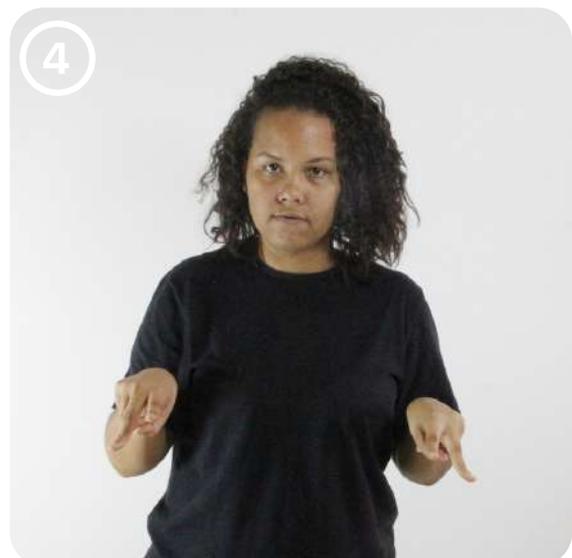
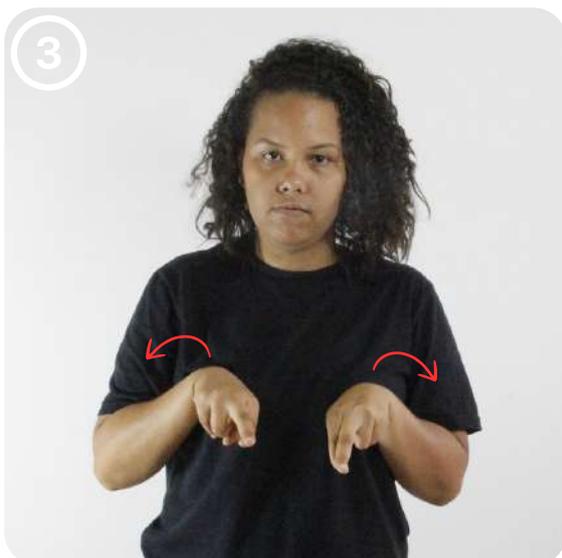


Engolir, ingerir, tomar líquidos.
Ex.: Gosto muito de beber sucos naturais de frutas.

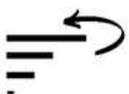


Sinônimos:
Beber
Ingerir
Tomar líquido

Referência: 9



Referência: 15



CAFÉ DA MANHÃ

Conceito:



Ação ou efeito de desjejuar, de sair de um período sem se alimentar. Primeira refeição que se faz pela manhã
Ex. Tomar o café da manhã diariamente é uma prática saudável

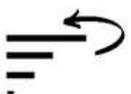


Sinônimos:
Desjejum
Alimentar-se
ao acordar

Referência: 9



Referência: 15



CÂNCER (1)



Conceito:

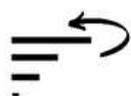
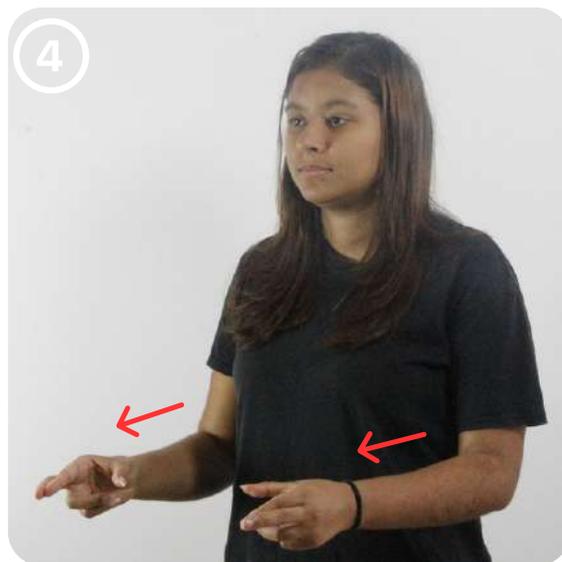
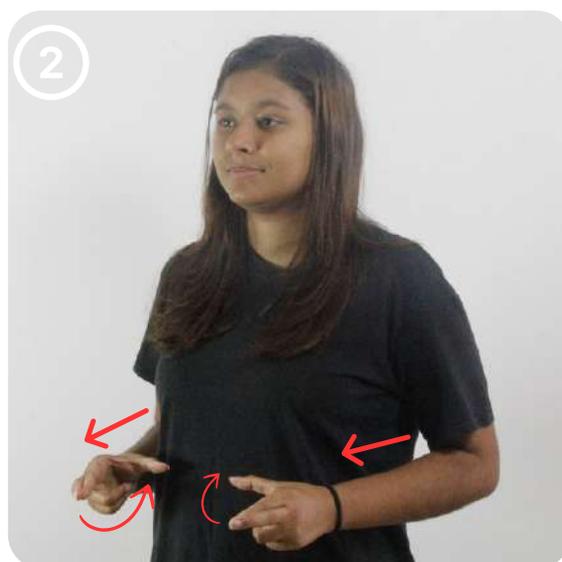
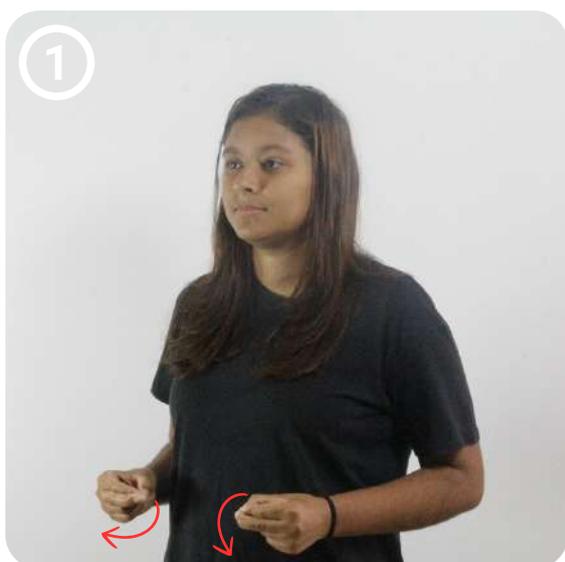
Tumor maligno que perfura os tecidos, destruindo os órgãos. Neoplasma maligno que destrói as partes onde se desenvolve, tomando-lhes o lugar, e que tende a se espalhar por todo o corpo, levando à morte.

Ex.: O câncer no estômago foi diagnosticado precocemente e portanto passível de tratamento.



Sinônimos:
Doença

Referência: 9



CÂNCER (2)



Conceito:

Tumor maligno que perfura os tecidos, destruindo os órgãos. Neoplasma maligno que destrói as partes onde se desenvolve, tomando-lhes o lugar, e que tende a se espalhar por todo o corpo, levando à morte.

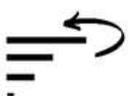
Ex.: O câncer no estômago foi diagnosticado precocemente e portanto passível de tratamento.



Referência: 9



Referência: 9



CARNE (1)

Conceito:



Músculo vermelho dos bovinos, suínos ou caprinos que serve de alimento ao homem.

Ex.: Os vegetarianos não comem carne.

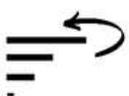


Sinônimos:
Proteína

Referência: 9



Referência: 9



CARNE (2)

Conceito:

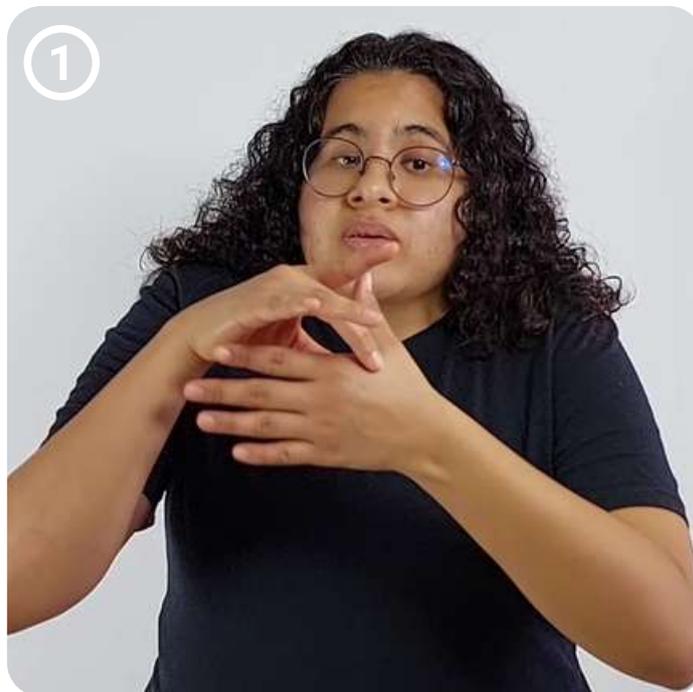


Músculo vermelho dos bovinos, suínos ou caprinos que serve de alimento ao homem.

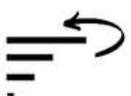
Ex.: Os vegetarianos não comem carne.



Referência: 9



Referência: 15



CEIA

Conceito:



Ato ou efeito de ceiar. Última refeição do dia, geralmente tomada à noite.

Ex.: A ceia de Natal será na casa dos meus avós.

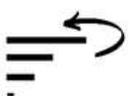


Referência:

Sinônimos:
Ceia
Jantar



Referência:



CEREAIS



Conceito:

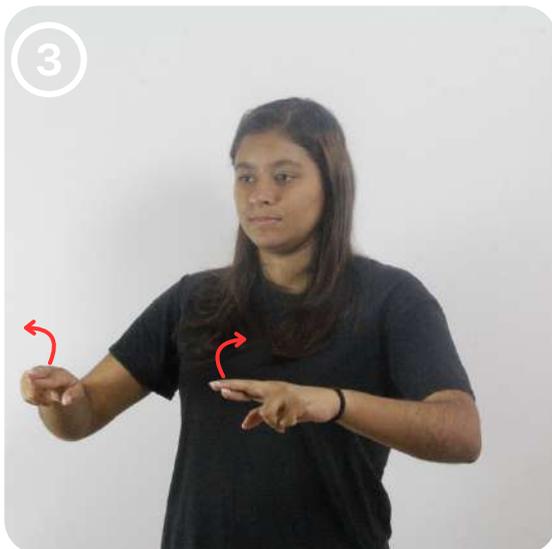
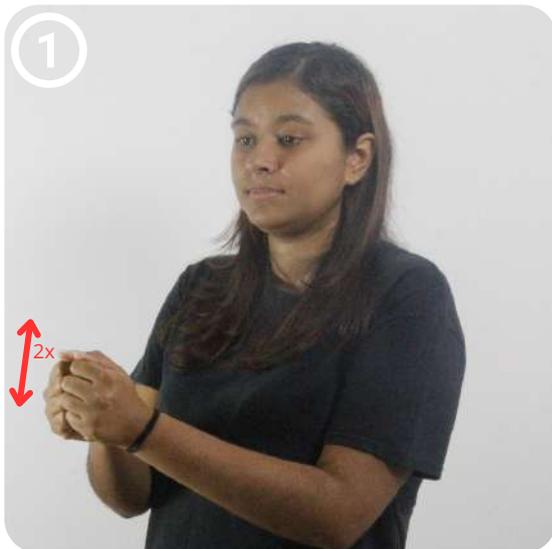
Nome genérico das gramíneas cujos grãos servem para alimento do homem e dos animais domésticos (arroz, aveia, centeio, cevada, milho, trigo). Fruto dessas gramíneas.

Ex.: Os cereais contêm fibras que ajudam a regular a função intestinal.

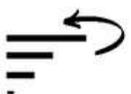


Sinônimos:
Carboidrato

Referência: 9



Referência: 9



COMPULSÃO ALIMENTAR

Conceito:



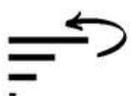
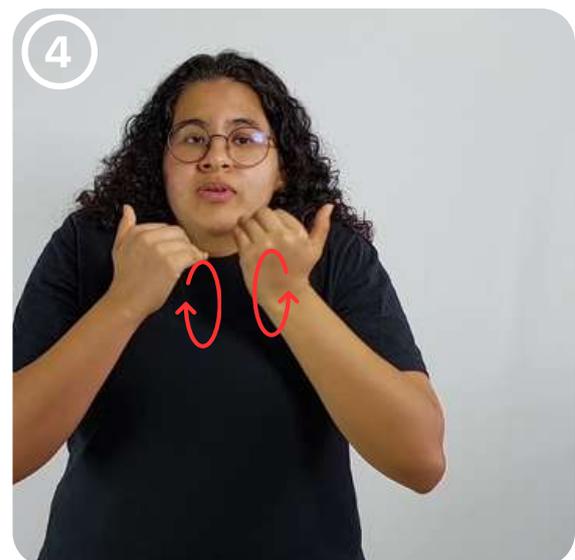
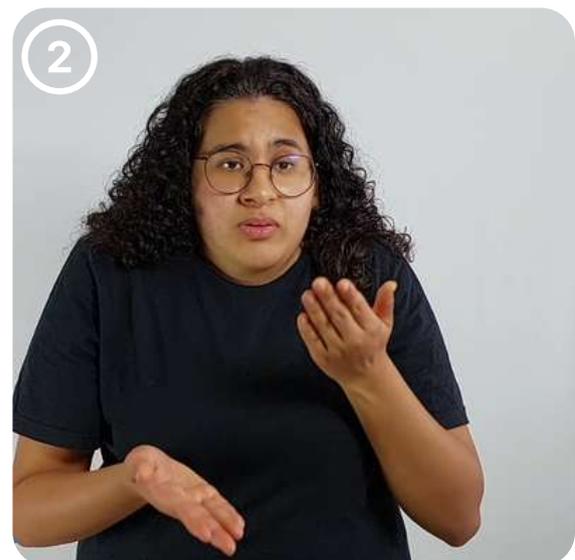
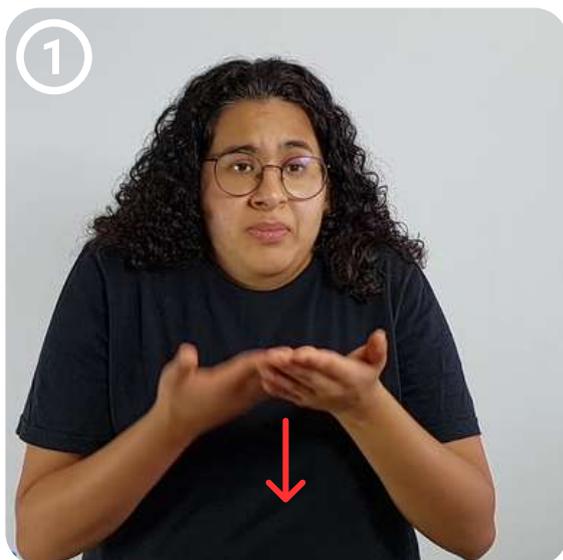
Caracteriza-se pela ingestão descontrolada de grande quantidade de alimentos, sem apetite e quase sem mastigar, até que seja alcançada a plenitude

Ex. Pessoas com compulsão alimentar têm dificuldade de controlar o peso corporal



Referência: 16

Sinônimos:
Impulsividade alimentar



DIABETES (1)



Conceito:

Problema metabólico causado por deficiência de insulina, em que a utilização de carboidratos é reduzida e a de lipídeos e proteínas aumentada, ocorrendo nos casos mais graves glicosúria, perda de água e eletrólitos, cetoacidose e coma.
Ex.: O diabetes é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes no mundo

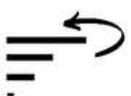


Sinônimos:
Glicemia desregulada

Referência: 9



Referência: 9



DIABETES (2)

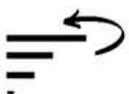
Conceito:

Problema metabólico causado por deficiência de insulina, em que a utilização de carboidratos é reduzida e a de lipídeos e proteínas aumentada, ocorrendo nos casos mais graves glicosúria, perda de água e eletrólitos, cetoacidose e coma.

Ex.: O diabetes é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes no mundo



Referência: 9



DIARREIA

Conceito:



Sintomas de muitas moléstias, que consiste em evacuações frequentes e liquefeitas acompanhadas ou não de catarro, sangue ou dores abdominais.

Ex.: A comida muito temperada provocou-lhe uma diarreia.

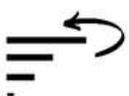


Referência: 9

Sinônimos:
Patogenia
intestinal



Referência: 15



DIETA (1)

Conceito:



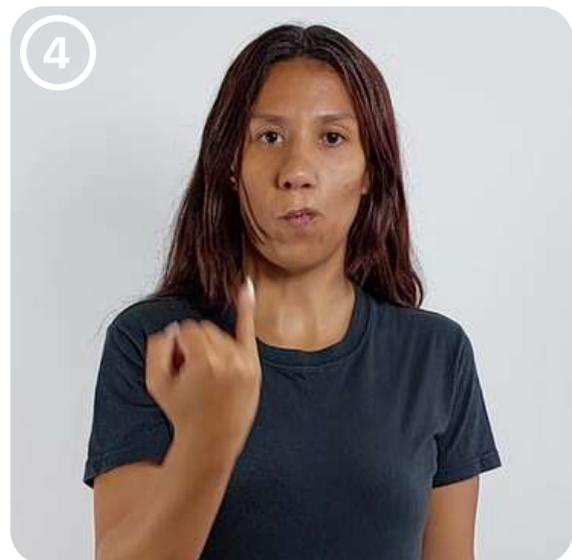
Regime alimentar, particularmente o prescrito pelo médico a um doente ou convalescente.

Ex.: O paciente teve alta do hospital, mas continuou com a dieta prescrita pelo médico.

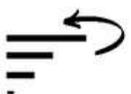


Sinónimos:
Alimentação equilibrada

Referência: 9



Referência: 9



DIETA (2)

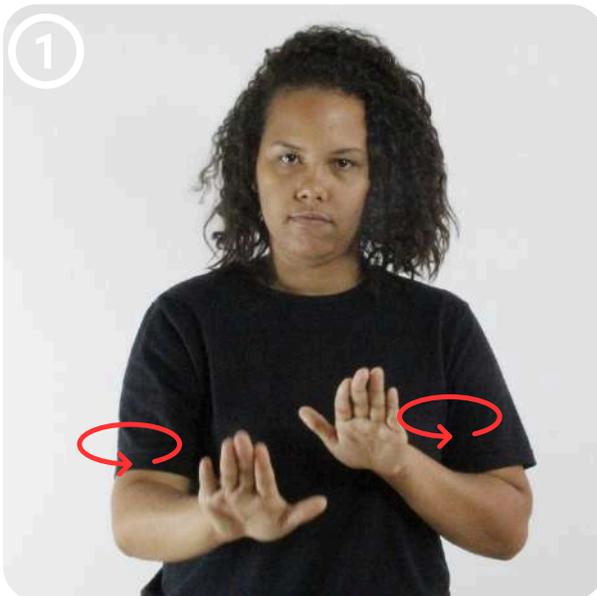
Conceito:



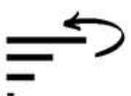
Regime alimentar, particularmente o prescrito pelo médico a um doente ou convalescente.
Ex.: O paciente teve alta do hospital, mas continuou com a dieta prescrita pelo médico.



Referência: 9



Referência: 15



EMAGRECER (1)

Conceito:



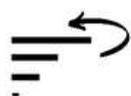
Tornar-se magro.

Ex.: Manter uma alimentação equilibrada é fundamental para emagrecer



Referência: 10

Sinônimos:
Perder peso



EMAGRECER (2)

Conceito:

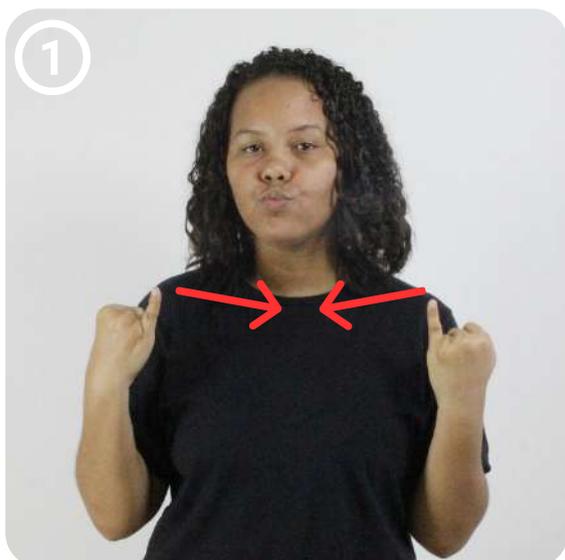


Tornar-se magro.

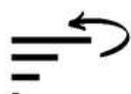
Ex.: Manter uma alimentação equilibrada é fundamental para emagrecer



Referência: 10



Referência: 15



ENGORDAR (1)

Conceito:

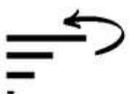


Fazer ou ficar gordo; tornar-se gordo.
Ex.: Um distúrbio glandular fez com que engordasse rapidamente



Referência: 10

Sinônimos:
Ganhar peso



ENGORDAR (2)

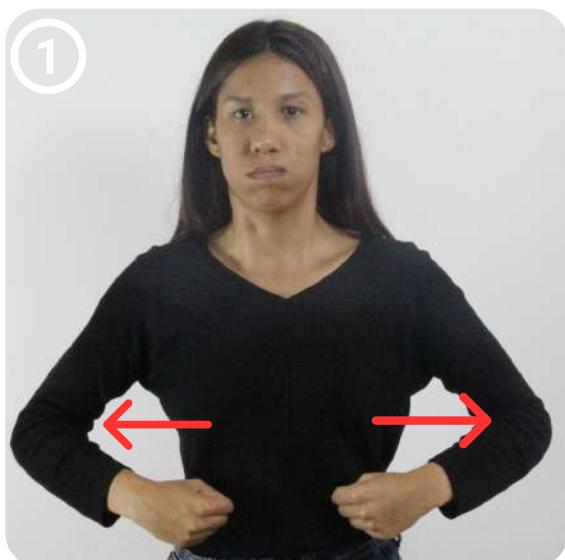
Conceito:



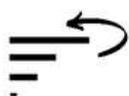
Fazer ou ficar gordo ; tornar-se gordo
Ex.: Um distúrbio glandular fez com que engordasse rapidamente



Referência: 10



Referência: 15



EQUILIBRAR

Conceito:

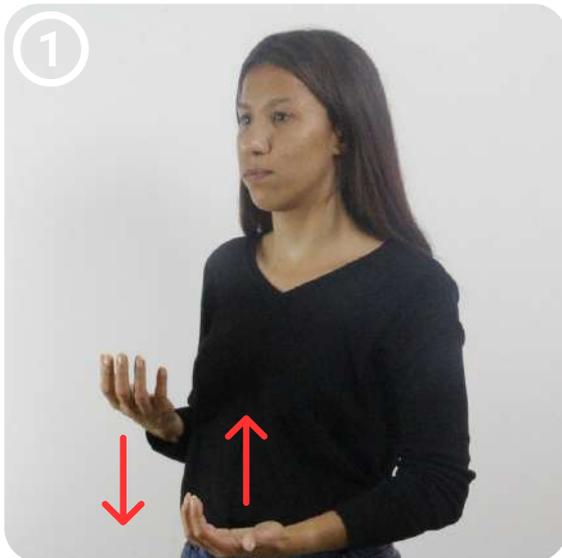


Manter o equilíbrio, manter o controle.
Ex. Para manter a saúde, é importante equilibrar a alimentação durante a semana e o final de semana

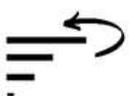


Referência: 10

Sinônimos:
Manter
regularidade



Referência: 15



FEIJÃO

Conceito:



Semente de planta da leguminosas, que cozido e bem temperado, constitui um dos pratos mais populares e típicos da culinária nacional.

Ex.: Feijão e arroz são alimentos básicos do brasileiro.

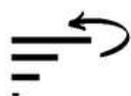


Sinônimos:
Fibra

Referência: 10



Referência: 15



FIBRA ALIMENTAR

Conceito:



São compostos químicos encontrados nos vegetais, que não sofrem digestão ou absorção pelo corpo ao serem ingeridas. *Ex. Comer fibras regularmente é importante para a saúde intestinal*

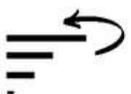


Sinônimos:
Nutriente

Referência: 1



Referência: 1



FOME

Conceito:



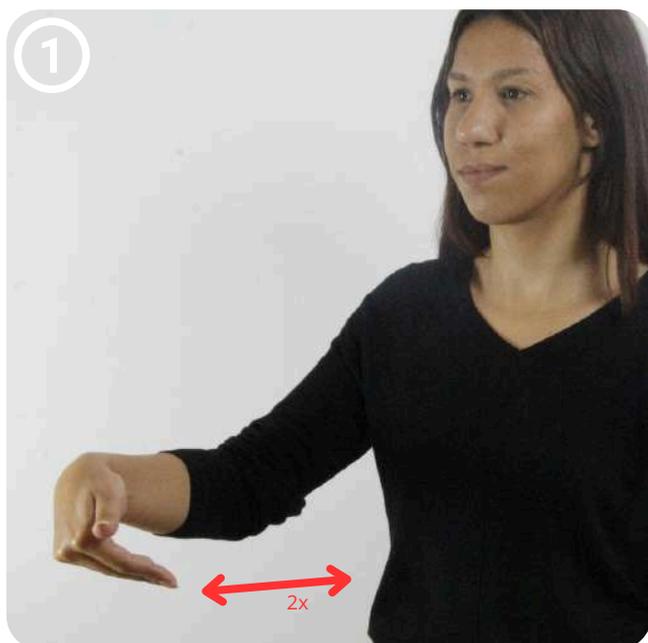
Sensação causada pela contração do estômago que revela necessidade de ingerir alimentos.

Ex.: *Vamos almoçar, pois estou sentindo muita fome.*

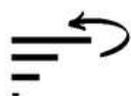


Referência: 10

Sinônimos:
Apetite
Desnutrição



Referência: 15



FRACO

Conceito:



Falta de força.

Ex: A maior parte das doenças neuromotoras, como a miastenia grave, é identificada logo no início por uma grande fraqueza dos músculos.

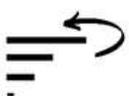


Referência: 10

Sinônimos:
Fraqueza



Referência: 15



FRUTAS (1)



Conceito:

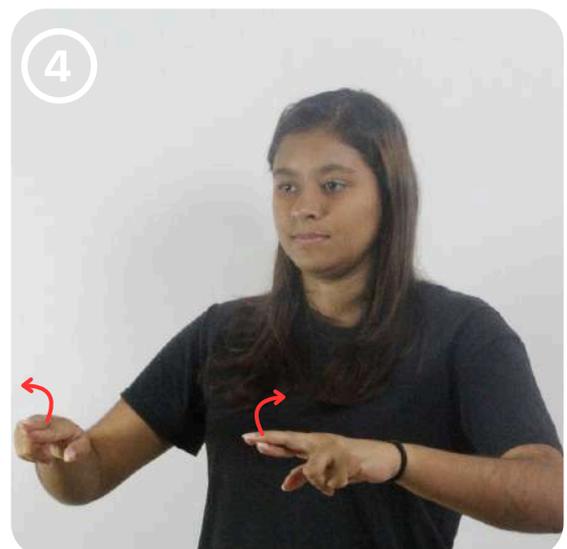
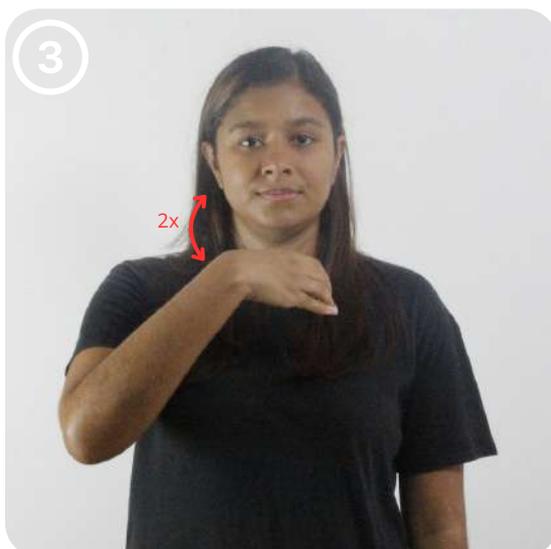
Designação genérica dos frutos comestíveis. Quase sempre adocicados e cheios de suco.

Ex.: É saudável comer frutas diariamente.

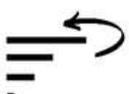


Referência: 10

Sinónimos:
Alimento in natura



Referência: 15



FRUTAS (2)

Conceito:

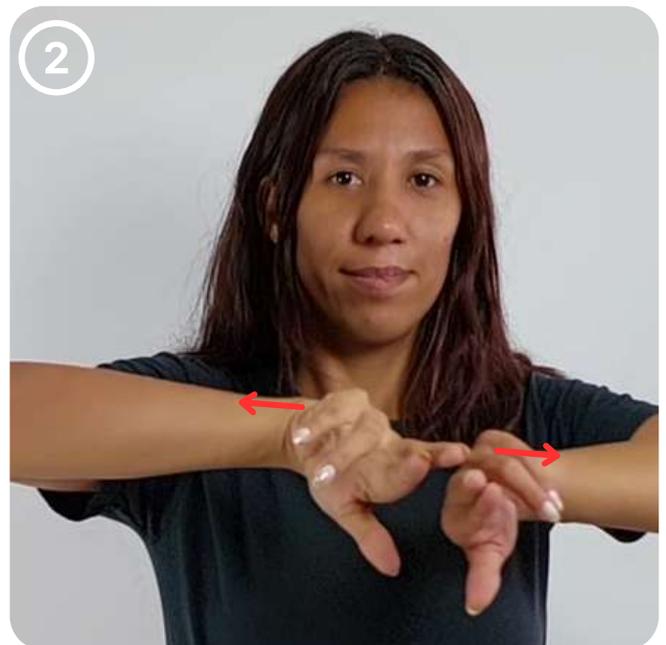


Designação genérica dos frutos comestíveis. Quase sempre adocicados e cheios de suco.

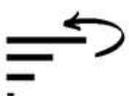
Ex.: É saudável comer frutas diariamente.



Referência: 10



Referência: 15



FUNCIONAMENTO INTESTINAL



Conceito:

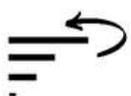
Parte do aparelho digestivo que vai do estômago ao ânus, e que se divide, segundo seu diâmetro, em duas partes. O intestino delgado que se subdivide em duodeno, jejuno e íleo; e o intestino grosso que o continua e se subdivide em ceco, cólon e reto.

Ex.: Comer alimentos que possuem fibras, auxilia o funcionamento dos intestinos.



Referência: 5

Sinônimos:
Processo entre ingestão e defecação



HIGIENE

Conceito:



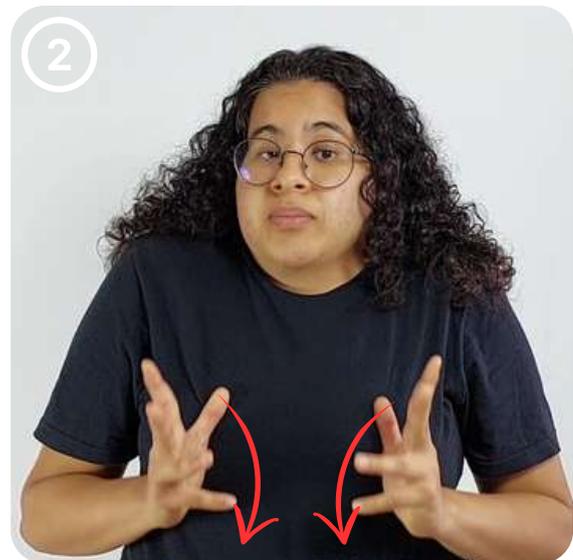
Limpeza corporal. Série de cuidados para a conservação da saúde. Sistema de princípios ou regras para evitar doenças e conservar a saúde. Cuidados de asseio corporal e do ambiente e de um modo de viver, de se vestir e de habitar, propício à saúde.

Ex.: Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes são hábitos de higiene.

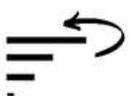


Sinônimos:
Higienizar

Referência: 10



Referência: 15



HIPERTENSÃO ARTERIAL

Conceito:

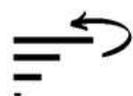
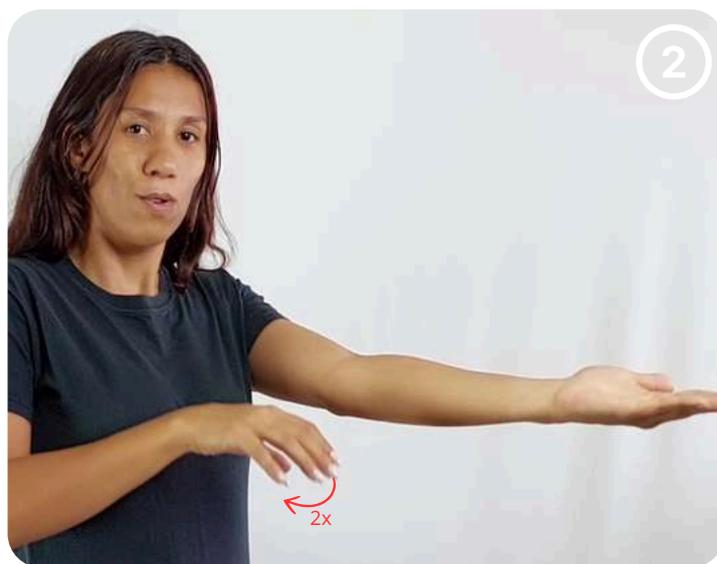


Doença caracterizada pelo aumento da pressão arterial, medida com esfigmomanômetro (aparelho de pressão).
Ex.: A pressão alta (hipertensão) é seis vezes mais frequente em indivíduo de meia- idade e idosos do que em jovens



Sinônimos:
Pressão Alta

Referência: 10



HOSPITAL

Conceito:

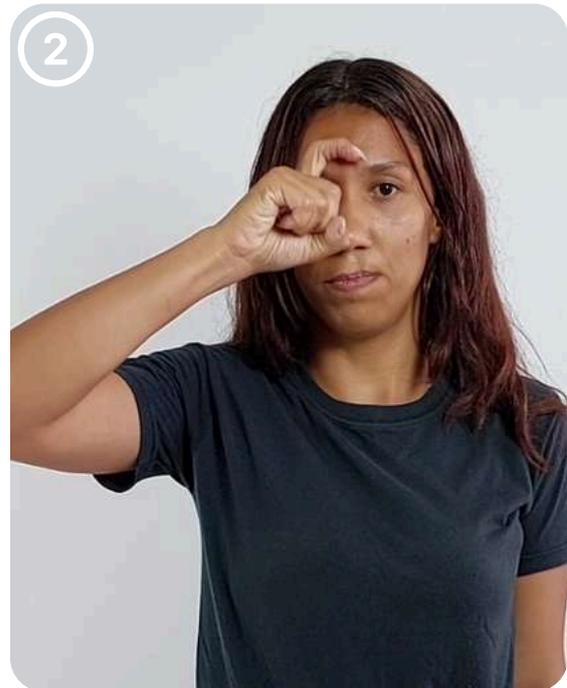


Estabelecimento onde se recebem e se tratam doentes.
Ex.: *Ele está internado no hospital para se submeter a uma cirurgia.*

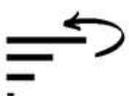


Referência: 10

Sinônimos:
Ambiente de cuidados



Referência: 15



JANTAR

Conceito:



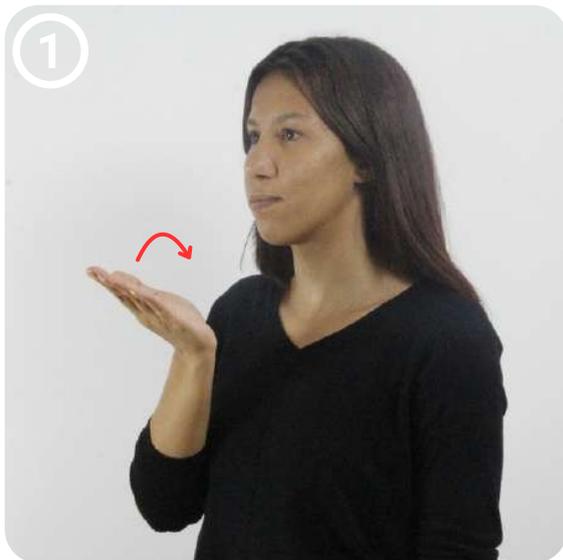
Uma das principais refeições do dia. A refeição que se faz geralmente à noite.

Ex.: *Vamos jantar algo especial no domingo*

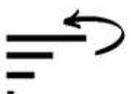


Referência: 10

Sinônimos:
Alimentar-se
à noite



Referência: 15



JEJUAR

Conceito:

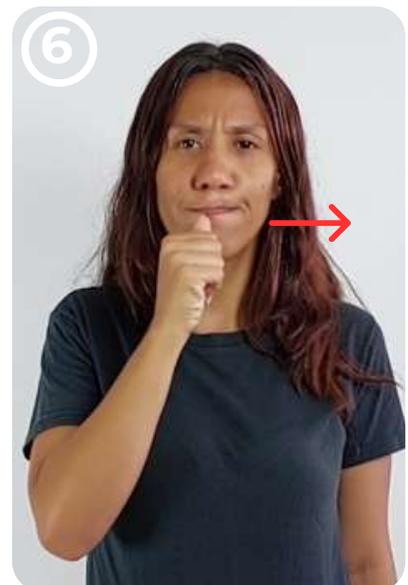


Privação parcial ou total de qualquer alimento, mais raramente até de água, por vontade própria ou não, durante certo tempo.
Ex.: Preciso jejuar para fazer um exame de sangue

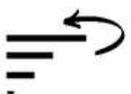


Referência: 10

Sinônimos:
Jejum
Privação de comida



Referência: 15



LANCHE

Conceito:



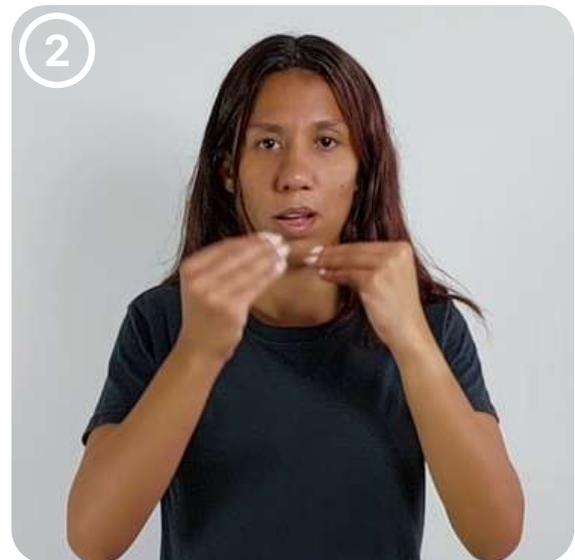
Pequena refeição, geralmente entre o almoço e o jantar.
Merenda.

Ex.: Faremos um lanche antes do início do jogo.

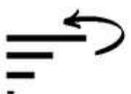


Sinônimos:
Lanchar

Referência: 10



Referência: 10



LATICÍNIOS

Conceito:



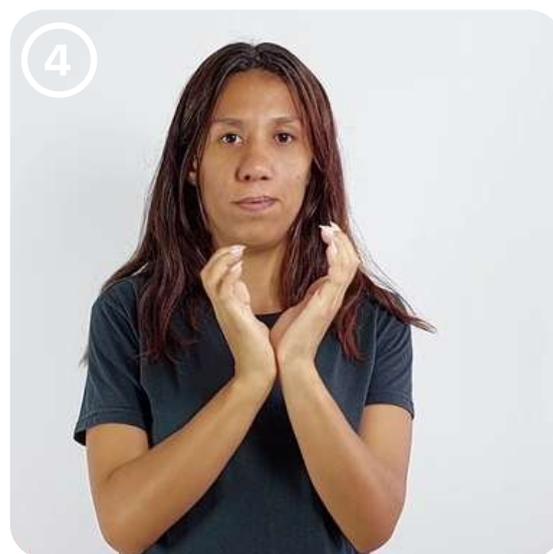
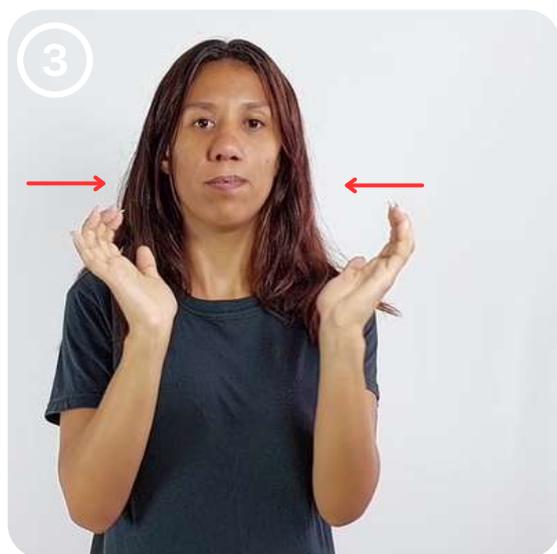
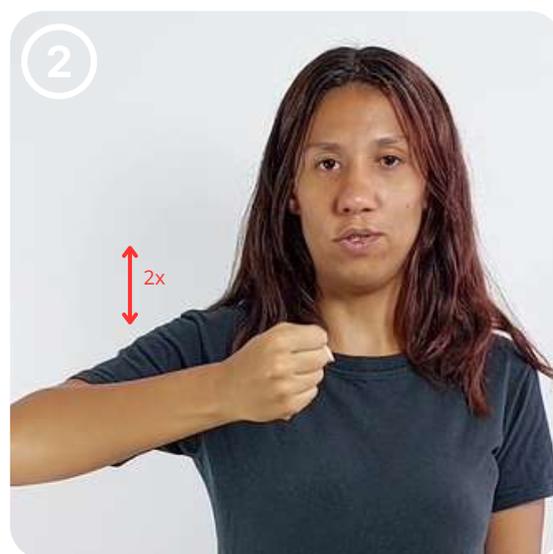
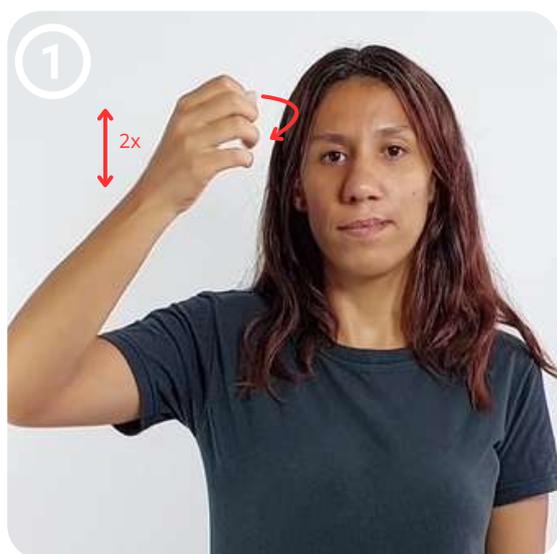
Grupo de alimentos feitos de leite ou que têm o leite como um dos ingredientes principais.

Ex.: O queijo e a manteiga são vendidos no setor de laticínios do supermercado.

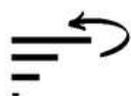


Sinônimos:
Alimento
lácteo

Referência: 10



Referência: 15



MASSA MUSCULAR

Conceito:

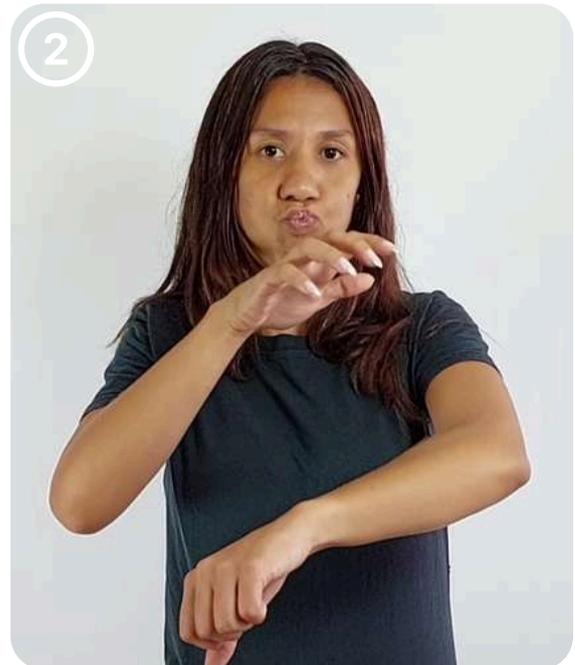


Massa muscular : É o conjunto de músculos do corpo, sendo essencial para o aumento do metabolismo e prevenção de lesão

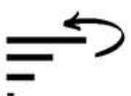
Ex. Uma alimentação rica em proteínas ajuda a manter a massa muscular



Sinônimos:
Hipertrofia
muscular



Referência: 16



MASSAS

Conceito:



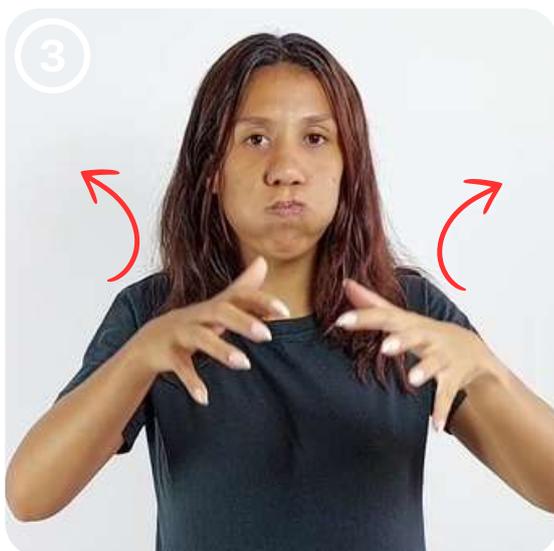
Pasta que resulta da mistura de farinha com água ou com qualquer outro líquido. Substância pastosa, mais ou menos coesa, preparada para finalidades diversas.

Ex.: Essa massa caseira de espaguete é muito leve e saborosa.

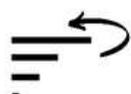


Sinônimos:
Carboidrato

Referência: 10



Referência: 15



MASTIGAR (1)

Conceito:



Triturar com os dentes. Esmagar com os dentes ou reduzir pequenas partes.

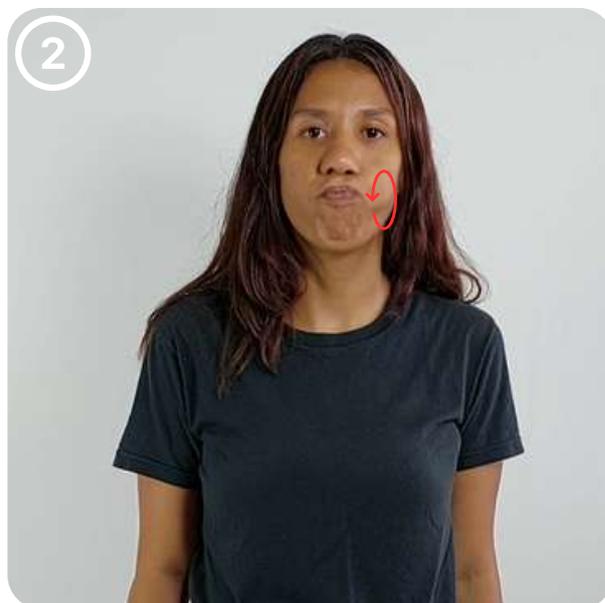
Ex.: *Mastigue bem os alimentos antes de engolir.*



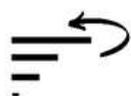
Referência: 10

Sinônimos:

Morder
Mordiscar



Referência: 10



MASTIGAR (2)

Conceito:

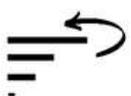


Triturar com os dentes. Esmagar com os dentes ou reduzir pequenas partes.

Ex.: Mastigue bem os alimentos antes de engolir.



Referência: 10



NÃO EQUILIBRADO

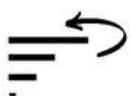
Conceito:



Alimentação irregular e inconstante
Ex. Manter uma alimentação não equilibrada favorece o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis



Sinônimos:
Desequilibrado



NUTRIÇÃO



Conceito:

Processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

Ex.: No domínio da saúde e medicina, a nutrição humana é o estudo das relações entre os alimentos ingeridos

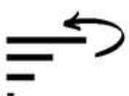


Referência: 9

Sinônimos:
Boa alimentação



Referência: 15



NUTRICIONISTA

Conceito:

É um profissional de saúde que desenvolve ações no âmbito de segurança alimentar, destinadas tanto a um indivíduo como a um grupo populacional.

Ex.: A mulher procurou um nutricionista para aprender a se alimentar melhor.

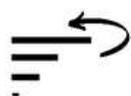


Referência: 1

Sinônimos:
Profissional da nutrição



Referência: 1



OBESIDADE

Conceito:



Doença crônica de natureza multifatorial (fatores ambientais, nutricionais e genéticos) caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, acarretando prejuízos à saúde.

Ex. A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, como diabetes, hipertensão e dislipidemias

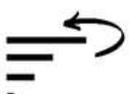


Referência: 5

Sinônimos:
Obeso
Gordo



Referência:15



PROBLEMA RENAL

Conceito:



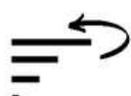
Problema: Algo, situação ou pessoa que provoca desconforto ou preocupação.

Renal: Termo relativo a rim

Ex. Beber pouca água durante o dia favorece o aparecimento de problemas renais



Sinônimos:
Patologia renal



SANGUE (1)



Conceito:

Líquido espesso e vermelho composto de plasma, glóbulos vermelhos e brancos, além de plaquetas, e que circula pelo sistema vascular do corpo carregado de nutrientes e oxigênio, provenientes dos aparelhos digestivo e respiratório, para os tecidos por meio das artérias e, de volta dos tecidos até os pulmões, por meio das veias.

Ex.: Doando sangue podemos salvar muitas vidas

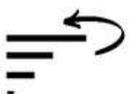


Sinônimos:
Líquido
viscoso

Referência: 11



Referência: 15



SANGUE (2)

Conceito:

Líquido espesso e vermelho composto de plasma, glóbulos vermelhos e brancos, além de plaquetas, e que circula pelo sistema vascular do corpo carregado de nutrientes e oxigênio, provenientes dos aparelhos digestivo e respiratório, para os tecidos por meio das artérias e, de volta dos tecidos até os pulmões, por meio das veias.

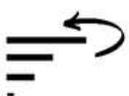
Ex.: Doando sangue podemos salvar muitas vidas



Referência: 11



Referência: 15



SAÚDE

Conceito:

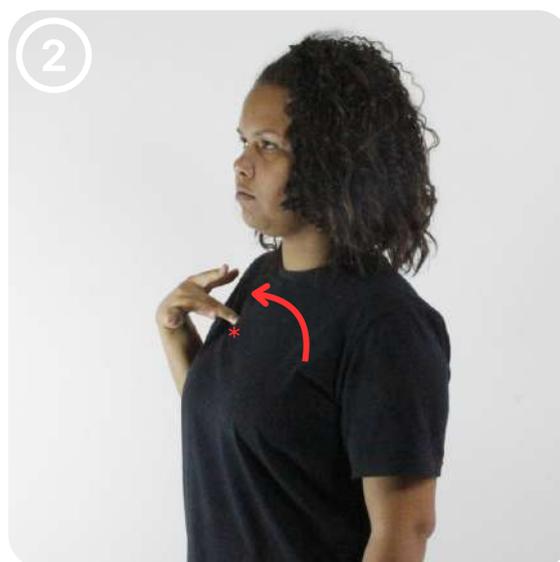
Estado sadio do organismo cujas funções físicas e mentais não apresentam falhas ou transtornos. Qualidade do que é são. Boa disposição física, caracterizada por sensação de bem-estar, pela demonstração de vigor, força, resistência e robustez.

Ex.: Você precisa comer mais alimentos in natura, pois são benéficos para a saúde

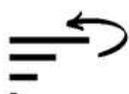


Referência: 11

Sinônimos:
Bem estar



Referência: 15



SEDE (1)

Conceito:



Sensação associada à necessidade de água do organismo; vontade de beber líquidos especialmente água. Desejo de eliminar a secura da boca e garganta pela ingestão de bebidas.
Ex.: Fazer atividade física provocou-me muita sede.

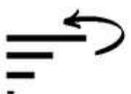


Referência: 11

Sinônimos:
Desidratação



Referência: 11



SEDE (2)

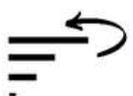
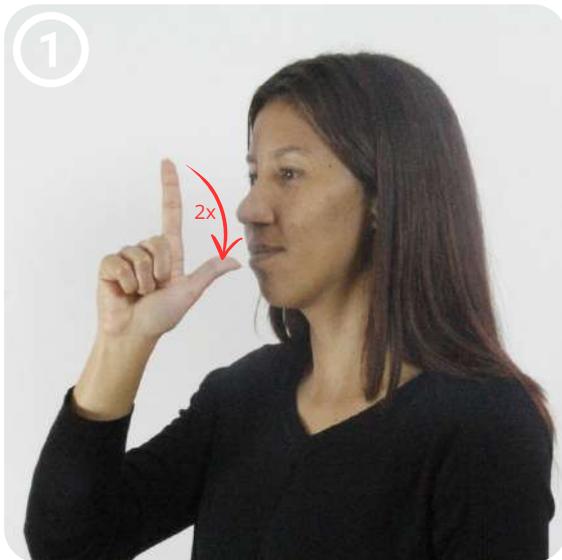
Conceito:



Sensação associada à necessidade de água do organismo; vontade de beber líquidos especialmente água. Desejo de eliminar a secura da boca e garganta pela ingestão de bebidas.
Ex.: Fazer atividade física provocou-me muita sede.



Referência: 11



SOBREMESA

Conceito:



Guloseima usualmente de sabor doce, delicado e leve, com que se termina uma refeição. Normalmente consiste numa fruta ou em algum preparo culinário que leva açúcar.

Ex.: *Após o almoço, servirei uma sobremesa deliciosa.*

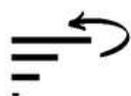


Sinônimos:
Geralmente doce

Referência: 11



Referência: 15



SONO

Conceito:



Desejo ou necessidade de dormir.

Ex.: *Depois de trabalhar durante toda a noite, sinto muito sono no dia seguinte.*

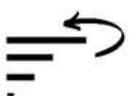


Sinônimos:
Descanso

Referência: 11



Referência: 11



TUBÉRCULOS

Conceito:



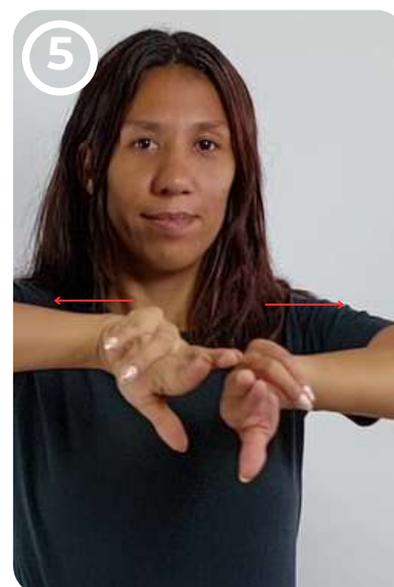
É o caule arredondado que algumas plantas verdes desenvolvem abaixo da superfície do solo como órgãos de reserva de energia (em amido e inulina), como batata-inglesa.

Ex. A batata doce é um tubérculo repleto de fibras alimentares, proteínas e uma vasta gama de vitaminas e minerais essenciais

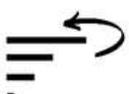


Sinônimos:
Raízes

Referência: 1



Referência: 1



VERDURAS

Conceito:

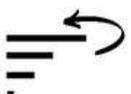
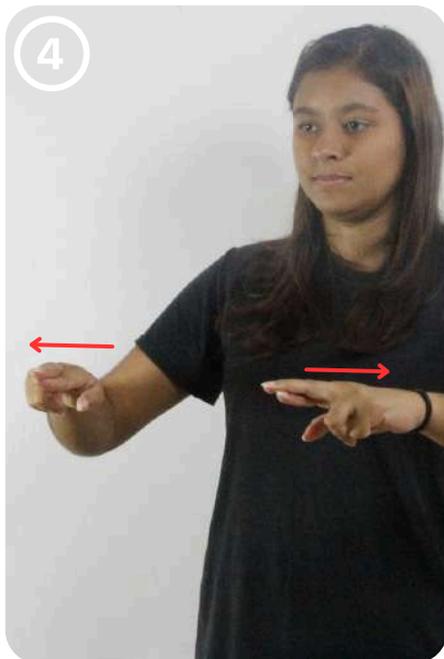
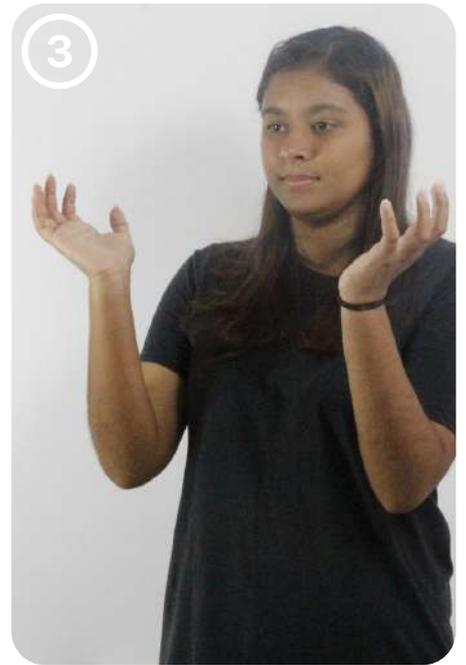


São as folhas, flores, plantas botões ou hastes comestíveis.
Ex. Comer verduras diariamente é uma excelente estratégia para alcançar as recomendações diárias de vitaminas e minerais



Referência: 1

Sinônimos:
Alimento in natura



VITAMINA (1)



Conceito:

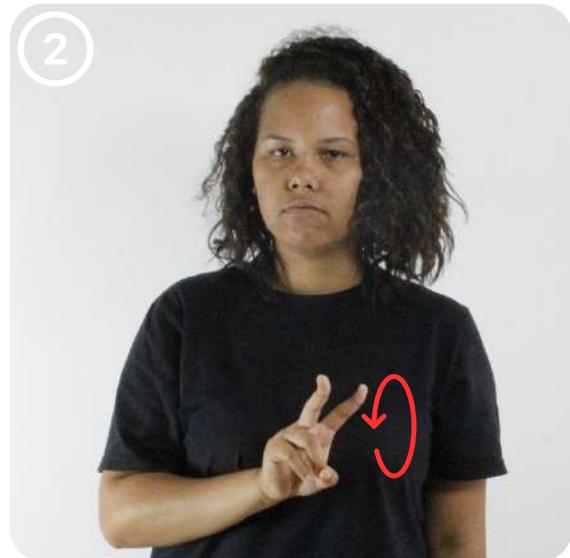
São compostos orgânicos não sintetizados pelo organismo, sendo incorporados através da alimentação. Elas são essenciais para o funcionamento de importantes processos bioquímicos do organismo.

Ex.: Os legumes e as frutas possuem vitaminas que são essenciais para a saúde.

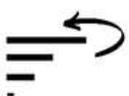


Referência: 1

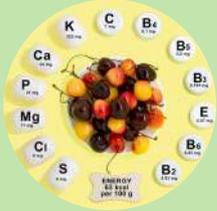
Sinônimos:
Nutriente



Referência: 15



VITAMINA (2)



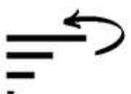
Conceito:

São compostos orgânicos não sintetizados pelo organismo, sendo incorporados através da alimentação. Elas são essenciais para o funcionamento de importantes processos bioquímicos do organismo.

Ex.: Os legumes e as frutas possuem vitaminas que são essenciais para a saúde.



Referência: 1



VITAMINA (3)



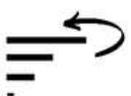
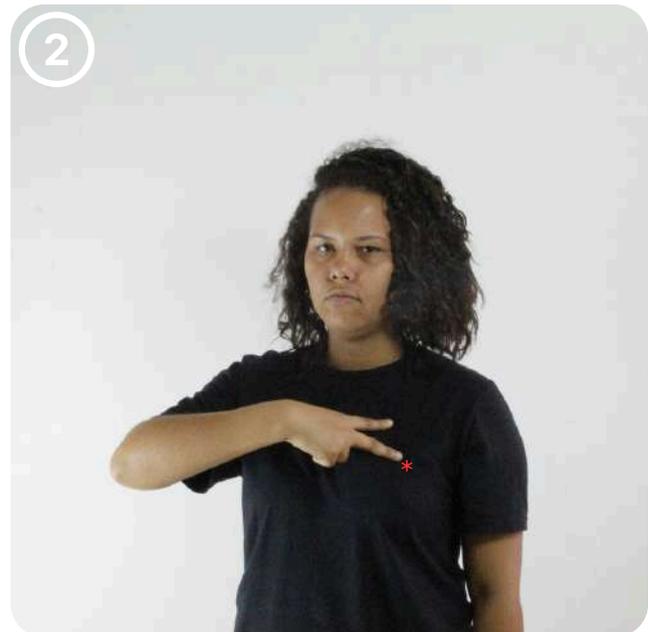
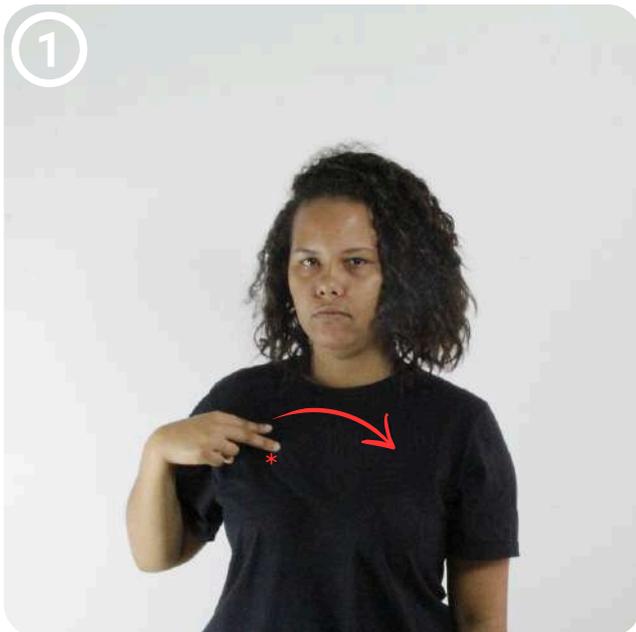
Conceito:

São compostos orgânicos não sintetizados pelo organismo, sendo incorporados através da alimentação. Elas são essenciais para o funcionamento de importantes processos bioquímicos do organismo.

Ex.: Os legumes e as frutas possuem vitaminas que são essenciais para a saúde.



Referência: 1



SOBRE A EQUIPE



Ariane Auxiliadora Gomes Batista

Graduanda em Nutrição - Universidade Federal Fluminense. Colaboradora do Projeto de Extensão Libras, Linguística e Divulgação, LiLinDiv- UFF



Giullia Cardim dos Santos

Graduanda em Engenharia Produção Cultural - Universidade Federal Fluminense. Pesquisadora do Projeto de Extensão Libras, Linguística e Divulgação, LiLinDiv- UFF



Larissa de Oliveira Farias

Graduanda em Arquitetura e Urbanismo - Universidade Federal Fluminense. Pesquisadora do Projeto de Extensão Libras, Linguística e Divulgação, LiLinDiv- UFF.



Maria Clara Cylindro Machado

Licenciada em Artes Visuais na Escola de Belas Artes na Universidade Federal do Rio de Janeiro (EBA/UFRJ). Colaboradora do Projeto de Extensão Libras, Linguística e Divulgação, LiLinDiv - UFF.

SOBRE A EQUIPE



Renan Soares Magalhães

Graduando em Letras Libras - Unifatecie.
Colaborador do Projeto de Extensão Libras,
Linguística e Divulgação, LiLinDiv - UFF.



Sibelly Reis Oliveira da Silva

Graduando em Arquitetura e Urbanismo -
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Colaboradora do Projeto de Extensão Libras,
Linguística e Divulgação, LiLinDiv - UFF.



Tathianna Prado Dawes

Professora Adjunta de Libras no Departamento
de Letras Clássicas e Vernáculas do Instituto de
Letras da Universidade Federal Fluminense.
Coordenadora do Projeto de Pesquisa e Extensão
Libras, Linguística e Divulgação, LiLinDiv - UFF e
Vice coordenadora do Projeto de Extensão Escola
de Inclusão - UFF



Ursula Viana Bagni

Professora Associada do Departamento de
Nutrição Social da Faculdade de Nutrição da
Universidade Federal Fluminense. Coordenadora
do Projeto Nutrição Inclusiva. Líder do
Observatório Multidimensional de Nutrição
Inclusiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 ANDRADE, Betty. Estudo Terminológico em Língua de Sinais: Glossário multilíngue de sinais-termo na área de nutrição e alimentação . 2019. 373 p. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Comunicação e Expressão, Programa de Pós-Graduação em Estudos da Tradução, Florianópolis, 2019.
- 2 ASSIS, Celma. Compulsão alimentar em libras surdos . YouTube, 8 julho de 2015. Disponível em: <https://m.youtube.com/watch?v=yzrSuq4UELM>.
- 3 BAGNI, U. V.; FERREIRA, A. A.; BORGES, T. L. D. Nutrição Inclusiva: diversidade e inclusão em alimentação e nutrição. Santana de Parnaíba [SP]: Manole, 2024.
- 4 BRASIL. Ministério da Saúde . Guia alimentar para a população brasileira. 2a Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- 5 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Glossário temático: alimentação e nutrição. 2.ed.,2.reimpr.-Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- 6 CAPOVILLA, F. C.; Raphael, W. D.; Mauricio, A. C. (2015a). Novo Deit Libras: Dicionário enciclopédico ilustrado trilingue da Língua de Sinais Brasileira (Libras) baseado em linguística e neurociências cognitivas, 3a. edição revista e ampliada, volume 1: Sinais de A a H (pp. 1- 1401).São Paulo, SP: Edusp. (ISBN: 978-85-314-1433-6) (ISBN: 9788531414336).
- 7 CAPOVILLA, F. C.; Raphael, W. D.; Mauricio, A. C. (2015b). Novo Deit Libras: Dicionário enciclopédico ilustrado trilingue da Língua de Sinais Brasileira (Libras) baseado em linguística e neurociências cognitivas, 3a. edição revista e ampliada, Volume 2: Sinais de I a Z (pp. 1402- 2787). São Paulo, SP: Edusp. (ISBN: 978-85-314-1434-3) (ISBN:9788531414343).
- 8 CAPOVILLA, F. C.; Raphael, W. D. (2018a). Enciclopédia da Língua de Sinais Brasileira: O mundo do surdo em Libras. Volume 5: Medicina e Saúde. (pp. 1-622). São Paulo, SP: Edusp, Obeduc, Capes, INEP, CNPq, Fapesp. (ISBN: 978-85-314-1720-7).
- 9 CAPOVILLA, F. C .; Raphael, W. D., Temoteo, J. G.; Martins, A. C. (2017a). Dicionário da Língua de Sinais do Brasil: A Libras em Suas Mãos. Volume 1: Sinais de A a D. Edusp.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

10 CAPOVILLA, F. C.; Raphael, W. D., Temoteo, J. G.; Martins, A. C. (2017b). Dicionário da Língua de Sinais do Brasil: A Libras em Suas Mãos. Volume 2: Sinais de E a O. Edusp.

11 CAPOVILLA, F. C.; Raphael, W. D., Temoteo, J. G.; Martins, A. C. (2017c). Dicionário da Língua de Sinais do Brasil: A Libras em Suas Mãos. Volume 3: Sinais de P a Z. Edusp.

12 DUVIDANDO. Hipertrofia Glossário do movimentando Prô Nohal . YouTube, 9 Maio de 2018. Disponível em: <https://youtu.be/s7aVojHOgv8>

13 FRANÇA, Eurípedes Gill, et. al. Dificuldades de Profissionais na Atenção à Saúde da Pessoa com Surdez Severa. Ciencia y Enfermeria, v. xxii, n. 3, p. 107-116, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-839760#:~:text=Dificuldades%20de%20profissionais%20na%20aten%C3%A7%C3%A3o,LILACS> . Acesso em: 22 abr.2024.

14 KUMAR, Vinay; ABBAS, Abul K.; ASTER, Jon C.. Robbins & Cotran Patologia: bases patológicas das doenças. 9.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016, 1421 p.

15 SPREAD THE SIGN (STS). Öerbro, Suécia: European Sign Language Center, c2018. Disponível em: <https://www.spreadthesign.com/pt.br/search/>. Acesso em: 9 dez. 2022.

16 VILLELA, Nilze Barreto; CRUZ, Thomaz. O transtorno da compulsão alimentar periódica. Revista Baiana de Saúde Pública, Salvador, v. 27, n. 1/2, p. 76-83, jan./jul. 2003.

