



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

**POTENCIAL ANTI-INFLAMATÓRIO E NEUROMODULADOR DE
ALIMENTOS E INGREDIENTES FUNCIONAIS NO MANEJO DA
ENXAQUECA (MIGRÂNEA): ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS**

ANA BEATRIZ SOARES PINTO

SÃO LUÍS- MA
2025

ANA BEATRIZ SOARES PINTO

**POTENCIAL ANTI-INFLAMATÓRIO E NEUROMODULADOR DE
ALIMENTOS E INGREDIENTES FUNCIONAIS NO MANEJO DA
ENXAQUECA (MIGRÂNEA): ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal do
Maranhão, como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientador(a): Prof.^a MSc Yuko Ono

SÃO LUÍS- MA
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Soares Pinto, Ana Beatriz.

POTENCIAL ANTI-INFLAMATÓRIO E NEUROMODULADOR DE
ALIMENTOS E INGREDIENTES FUNCIONAIS NO MANEJO DA ENXAQUECA
MIGRÂNEA: ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS / Ana
Beatriz Soares Pinto. - 2026.

45 f.

Orientador(a): Yuko Ono.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
São Luís, 2026.

1. Enxaqueca. 2. Alimentos Funcionais. 3.
Nutrientes. I. Ono, Yuko. II. Título.

Resumo

A enxaqueca é uma doença neurológica crônica e incapacitante, que afeta milhões de pessoas e compromete a qualidade de vida. Suas crises, desencadeadas por fatores como estresse, sono inadequado e alimentação, geram impactos pessoais e socioeconômicos relevantes. Nesse contexto, estratégias nutricionais com alimentos de ação anti-inflamatória apresentam potencial para auxiliar no controle das crises e na melhoria do bem-estar dos indivíduos. Diante do exposto, este estudo objetivou elaborar dez preparações com alimentos benéficos para enxaqueca conforme apontado pela literatura científica, utilizando cereais, verduras, legumes, oleaginosas, sementes, frutas, carnes e ovos, dos quais alguns foram submetidos à cocção em calor úmido, seco ou misto, fazendo-se uso de equipamentos e utensílios como fogão, forno, liquidificador e panelas, entre outros. Foram elaboradas dez preparações culinárias com suas respectivas fichas técnicas, contemplando duas entradas, um prato principal, uma guarnição, dois acompanhamentos e quatro sobremesas. Ao analisar a composição nutricional das dez preparações, concluiu-se que foi possível elaborá-las com alimentos que pertencem a diversos grupos alimentares contendo nutrientes com potencial positivo no manejo da enxaqueca.

Palavras-chave: Enxaqueca; Alimentos funcionais; Nutrientes.

Abstract

Migraine is a chronic and disabling neurological disorder that affects millions of people and compromises quality of life. Its attacks, triggered by factors such as stress, inadequate sleep, and diet, generate significant personal and socioeconomic impacts. In this context, nutritional strategies using foods with anti-inflammatory properties have the potential to assist in controlling attacks and improving individuals' well-being. Therefore, this study aimed to develop ten preparations using foods beneficial for migraine, as indicated by the scientific literature, including cereals, vegetables, greens, oilseeds, seeds, fruits, meats, and eggs. Some of these foods were subjected to moist, dry, or mixed heat cooking methods, using equipment and utensils such as a stove, oven, blender, and pots, among others. Ten culinary preparations were developed with their respective technical sheets, comprising two appetizers, one main dish, one side dish, two accompaniments, and four desserts. By analyzing the nutritional composition of the ten preparations, it was concluded that it was possible to develop them using foods from different food groups containing nutrients beneficial for individuals with migraine.

Keywords: Migraine; Functional foods; Nutrients.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
2.1 Geral.....	7
2.2 Específicos.....	7
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
4. MATERIAL E MÉTODO.....	14
4.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	14
4.2 PREPARO DAS RECEITAS.....	14
4.3 ELABORAÇÃO DAS FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO.....	14
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20
APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) CUSCUZ DO BEM.....	25
APÊNDICE B- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) OMELETE VITALIDADE.....	26
APÊNDICE C- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) SMOOTHIE SERENIDADE.....	28
APÊNDICE D- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) MINGAU ANTIENTXAQUECA.....	29
APÊNDICE E- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) BOLINHO EQUILÍBRIO.....	31
APÊNDICE F- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) ARROZ FUNCIONAL.....	33
APÊNDICE G- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) COOKIES NEURO SABOR.....	35
APÊNDICE H- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) SALADA VERDE CROCANTE.....	37
APÊNDICE I- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) SALADA DE FRUTAS DO ALÍVIO.....	39
APÊNDICE J- FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) FEIJÃO TROPEIRO ALTERNATIVO.....	40