

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ANA PAULA DA SILVA SANTOS

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL EM FOCO: AÇÕES DE
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE
UMA COMUNIDADE NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

Vitória de Santo Antão/PE

2024

ANA PAULA DA SILVA SANTOS

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL EM FOCO: AÇÕES DE
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE
UMA COMUNIDADE NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição
do Centro Acadêmico de Vitória da
Universidade Federal de Pernambuco em
cumprimento ao requisito parcial para obtenção
do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação
da Prof.^a Dra. Juliana Souza Oliveira.

Vitória de Santo Antão/PE

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Ana Paula da Silva.

Alimentação adequada e saudável em foco: ações de educação alimentar e nutricional com adolescentes de uma comunidade no município de Vitória de Santo Antão/PE / Ana Paula da Silva Santos. - Vitória de Santo Antão, 2024. 58 : il., tab.

Orientador(a): Juliana Souza Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2024. Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Adolescentes. 3. Alimentação Adequada e Saudável. I. Oliveira, Juliana Souza. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ANA PAULA DA SILVA SANTOS

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL EM FOCO: AÇÕES DE
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES DE
UMA COMUNIDADE NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição
do Centro Acadêmico de Vitória da
Universidade Federal de Pernambuco em
cumprimento ao requisito parcial para obtenção
do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação
da Prof.^a Dra. Juliana Souza Oliveira.

Aprovado em: 12/09/2024

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Juliana Souza Oliveira (Orientadora/Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Laryssa Rebeca de Souza Melo (Examinador Externo)
Nutricionista e Mestre em Nutrição e Saúde Pública

Thayná Menezes Santos (Examinador Externo)
Especialista em Saúde Pública e Doutoranda no Programa de Pós-graduação
Multicêntrico em Ciências Fisiológicas

*Dedico este trabalho aos meus pais,
Luciana e Nilton, que mediante muitos
esforços, me fizeram chegar até aqui.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por sempre iluminar os meus passos ao longo desta jornada e me agraciar com o propósito de ajudar pessoas através da nutrição. Também agradeço à minha Santa Rita de Cássia por sempre interceder e iluminar meus passos durante esta trajetória.

Agradeço em especial aos meus pais, Luciana e Nilton, que foram meu alicerce durante esta jornada. Posso dizer que eles foram e são os meus maiores fãs e apoiadores, nunca medindo esforços para que esse sonho (nosso sonho) se tornasse realidade.

À minha família, por sempre me apoiar e vibrar por cada conquista. Meus avós, Alice e João, por suas orações e felicidade em ver a sua primeira neta com título de “doutora”, como costumam dizer. À minha tia Finha, por sempre estar na torcida, comemorando cada passo concretizado.

Agradeço também aos meus queridos amigos, Laura, Gabriela e Lucas por sempre estarem na torcida, apoiando e vibrando as conquistas da menina da querida “Naninha” deles.

Gratidão aos meus amigos, Ana Clara, Bárbara, Idione, Jonnathan e Julio por todo o apoio, incentivo e surtos compartilhados durante esta jornada. Vocês foram essenciais para tornar a trajetória mais leve e cheia de boas risadas. Também não poderia esquecer de agradecer a minha querida amiga Priscila, a qual dividi boa parte da minha jornada final da graduação, partilhando surtos, boas risadas e companheirismo.

Em especial, agradeço ao meu querido amigo Julio por todo o suporte durante a construção deste trabalho, bem como pela parceria construída para além da jornada acadêmica. Pela paciência, participação e incentivo a pôr em prática as minhas ideias.

À minha querida e brilhante orientadora Juliana, por todas as orientações e por ter abraçado a ideia deste trabalho desde o início. Minha querida Ju Baiana, a senhora é uma inspiração que contribuiu brilhantemente para a minha formação profissional e pessoal.

Gratidão a todos os meus professores, desde os ensinamentos acadêmicos até pela amizade construída com alguns mais próximos no decorrer dos anos, pelos conselhos e pelas oportunidades que me deram.

Agradeço a Verônica, líder da comunidade, por todo o suporte, e aos adolescentes que aceitaram participar da pesquisa. Sem vocês este trabalho não teria se concretizado.

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar; sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”

(Paulo Freire)

RESUMO

A adolescência é uma fase de transição crítica no crescimento humano e práticas alimentares inadequadas nessa fase da vida podem levar a deficiências nutricionais, além de contribuírem para o desenvolvimento de agravos à saúde e piora da qualidade de vida em longo prazo. A educação alimentar e nutricional (EAN) é uma estratégia imprescindível a ser estimulada nos diversos espaços onde as pessoas vivem. E tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição. Nesse contexto, o presente estudo objetivou realizar ações de EAN com adolescentes residentes de uma comunidade no município de Vitória de Santo Antão/PE. Trata-se de uma pesquisa-ação de natureza quanti-qualitativa, realizada com adolescentes de ambos os sexos com faixa etária entre 10 e 14 anos, residentes na comunidade Alto do Reservatório no município de Vitória de Santo Antão/PE, no período de abril a junho de 2024. A pesquisa foi dividida em três momentos: o primeiro – o diagnóstico, a fim de analisar os hábitos alimentares, comportamento alimentar e a avaliação do estado nutricional dos adolescentes; o segundo – as atividades de EAN e o terceiro – oficina de conclusão e avaliação. Participaram do estudo 13 adolescentes, sendo a maioria do sexo masculino, na faixa etária de 10 a 14 anos. Observou-se que 76,9% dos adolescentes ingeriam 4 copos ou mais de água por dia e 46,2% apresentaram tempo excessivo de telas; 61,5% retrataram realizar refeições em frente às telas e todos utilizavam celular antes de dormir. Dos adolescentes avaliados, ¼ estava com excesso de peso, e todos apresentaram elevado consumo de alimentos ultraprocessados (AUP). Quanto as ações de EAN, percebeu-se interesse e participação efetiva dos adolescentes em relação aos temas abordados, sendo possível trabalhar a alimentação adequada e saudável para além do conhecimento empírico do consumo de alimentos saudáveis, mas como sendo um direito humano básico, que envolve a aplicação de práticas sustentáveis que não prejudicam o planeta e incentiva a valorização da cultura regional. Conclui-se que este trabalho contribuiu para o empoderamento dos adolescentes no que concerne à alimentação adequada e saudável, além de evidenciar a importância da EAN nos diversos espaços de educação popular em saúde, de forma integral e permanente, agregada aos atributos da pedagogia freiriana.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Adolescentes. Alimentação Adequada e Saudável.

ABSTRACT

Adolescence is a critical transition phase in human growth and inadequate eating practices at this stage of life can lead to nutritional deficiencies, in addition to contributing to the development of health problems and worsening of quality of life in the long term. Food and nutrition education (FNE) is an essential strategy to be stimulated in the various spaces where people live. And its purpose is to contribute to the promotion and protection of health, through adequate and healthy eating, performing its growth and human development in accordance with public policies in food and nutrition. In this context, the present study aimed to carry out FNE actions with adolescents living in a community in the municipality of Vitória de Santo Antão/PE. This is a quantitative-qualitative action research, carried out with adolescents of both sexes aged between 10 and 14 years, living in the Alto do Reservatório community in the municipality of Vitória de Santo Antão/PE, from April to June 2024. The research was divided into three moments: the first – the diagnosis, to analyze the eating habits, eating behavior and the evaluation of the nutritional status of the adolescents; the second – the activities of FNE and the third – workshop of conclusion and evaluation. A total of 13 adolescents participated in the study, most of whom were male, aged 10 to 14 years. It was observed that 76.9% of the adolescents drank 4 glasses or more of water per day and 46.2% had excessive screen time; 61.5% portrayed having meals in front of screens and all used cell phones before going to sleep. Of the adolescents evaluated, 1/4 were overweight, and all had high consumption of ultra-processed foods (UPF). As for the actions of FNE, it was perceived that the adolescents were interested and effectively participated in the topics addressed, making it possible to work on adequate and healthy eating beyond the empirical knowledge of the consumption of healthy foods, but as a basic human right, which involves the application of sustainable practices that do not harm the planet and encourages the appreciation of regional culture. It is concluded that this work contributed to the empowerment of adolescents about adequate and healthy eating, in addition to evidencing the importance of FNE in the various spaces of popular education in health, in an integral and permanent way, added to the attributes of Freire's pedagogy.

Keywords: Food and Nutrition Education. Adolescents. Adequate and Healthy Eating.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Resultados das ações de EAN desenvolvidas com os adolescentes residentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Perfil dos adolescentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

Tabela 2 – Distribuição da frequência do consumo alimentar dos adolescentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

LISTA DE ABREVIACÕES

A/I	Altura por idade
AUP	Alimentos ultraprocessados
CAV	Centro Acadêmico de Vitória
COVITEL	Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
ERICA	Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes
IMC/I	Índice de Massa Corporal por Idade
LOSAN	Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional
OMS	Organização Mundial de Saúde
PAAS	Promoção da Alimentação Adequada e Saudável
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
QFA	Questionário de Frequência Alimentar
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
SISAN	Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
SISVAN	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional
SUS	Sistema Único de Saúde
TV	Televisão
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 Geral.....	14
2.2 Específicos.....	14
3 JUSTIFICATIVA.....	15
4 REVISÃO DA LITERATURA.....	16
4.1 Adolescência.....	16
4.2 Transição nutricional e estado nutricional de adolescentes.....	16
4.3 Hábitos alimentares e influência da mídia na adolescência.....	17
4.4 Alimentação adequada e saudável.....	18
4.5 Educação alimentar e nutricional.....	20
5 MATERIAL E MÉTODOS	22
5.1 Momento I – Diagnóstico.....	22
5.2 Momento II – Atividades de EAN.....	23
5.3 Momento III - Oficina de conclusão e avaliação.....	26
5.4 Considerações éticas.....	26
6 RESULTADOS.....	28
6.1 Perfil da população estudada.....	28
6.2 Consumo alimentar dos adolescentes.....	29
6.3 Ações de EAN realizadas com os adolescentes.....	30
7 DISCUSSÃO	34
8 CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	40
APÊNDICE A – Questionário para a coleta de dados do diagnóstico.....	49
APÊNDICE B – Momento I: diagnóstico	52
APÊNDICE C – Dinâmica: montagem do prato saudável	53
APÊNDICE D – Atividade sobre o nível de processamento dos alimentos.....	54
APÊNDICE E – Dinâmica: semáforo dos alimentos	55
APÊNDICE F – Atividade sobre a influência da mídia na alimentação	56
APÊNDICE G – Oficina de conclusão e avaliação	57
ANEXO A – Aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.....	58

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase de transição crítica no crescimento humano e os adolescentes tendem a envolver-se em vários comportamentos de risco (hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, uso de álcool e/ou tabaco) que provavelmente continuarão na fase adulta. A co-ocorrência desses comportamentos de risco tem o potencial de aumentar as chances do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e mortalidade na vida adulta (Oliveira, 2022; Tandon, 2022).

O crescente consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) em detrimento dos alimentos in natura e/ou minimamente processados, associados ao comportamento sedentário e a inatividade física, geram sobrepeso e obesidade, condições que estão atingindo elevadas prevalências em todo o mundo (Costa *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2021). Segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (Brasil, 2023), em 2023, 18,6% dos adolescentes brasileiros encontravam-se com sobrepeso e 10,0% com obesidade; sendo sabido que práticas alimentares inadequadas nessa fase da vida podem levar a deficiências nutricionais e afetar o processo de crescimento inerente à puberdade. Além disso, contribuem para o desenvolvimento de agravos à saúde e piora da qualidade de vida em longo prazo (SBP, 2019; UNICEF, 2019).

Henriques *et al.* (2018), destacam a influência do ambiente obesogênico ao qual a população está exposta. Este ambiente envolve a oferta, disponibilidade, conveniência e praticidade de preparo dos alimentos, relação custo saciedade, a hiperpalatabilidade dos produtos ultraprocessados, diferentes estratégias de marketing envolvendo estes alimentos, além de outros aspectos. A Organização Mundial de Saúde (OMS), aponta a sociedade e o ambiente favoráveis à saúde como fundamentais para moldar as escolhas das pessoas e prevenir a obesidade. E as escolhas alimentares e os hábitos de atividade física dos jovens como sendo influenciados pelo seu ambiente circundante (OMS, 2024; Antunes, 2018).

Neste contexto, esses fatores podem interferir no processo decisório em torno da alimentação (Santana *et al.*, 2021). Em virtude dessas condições, os adolescentes são, consideravelmente, um público vulnerável. De acordo com Borges e Silva (2020), estes indivíduos apresentam o consumo elevado de AUP e isto, possivelmente pode ocorrer pela falta de conhecimento sobre os alimentos, da falta de acessibilidade a alimentos in natura, e do que é ofertado em casa pelos pais.

A promoção de uma alimentação saudável e adequada é uma das principais estratégias de saúde pública para enfrentar problemas alimentares e de nutrição no contexto atual, visto que consiste em uma estratégia capaz de prevenir deficiências nutricionais e de reduzir a incidência de sobrepeso e outras DCNT, como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer (Brasil, 2014).

A educação alimentar e nutricional (EAN) é uma estratégia imprescindível a ser estimulada nos diversos espaços onde as pessoas vivem. E tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (Brasil, 2012). Nesse sentido, acredita-se que o acesso a informações sobre alimentação e nutrição é importante para identificar comportamentos alimentares de risco, bem como para contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, por isso é fundamental, entre adolescentes, criar uma visão crítica sobre o tema, motivando debates (Pereira *et al.*, 2017; Santos *et al.*, 2019).

A EAN não se resume apenas em conhecimentos científicos, mas busca compreender os fatores alimentares a partir de uma visão multidimensional. E ao educador, cabe à tarefa desafiadora de abordar a temática em sua complexidade, respondendo as demandas da educação e da saúde, visando o desenvolvimento das potencialidades humanas. Caracterizando tudo que concerne à alimentação, a nutrição e o controle de doenças que demandam assistência nutricional, uma das etapas da vida na qual a EAN se faz necessária é a adolescência, momento marcado por profundas transformações, tanto na forma e composição corporal, como nas características psíquicas, emocionais, cognitivas, hormonais, nutricionais e sociais (Alcântara *et al.*, 2012; Boog; Diez-Garcia, 2017; Fortes *et al.*, 2015).

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Realizar ações de EAN com adolescentes residentes de uma comunidade no município de Vitória de Santo Antão/PE.

2.2 Específicos

- Conhecer o que o público-alvo entende por alimentação adequada e saudável, como também seus hábitos alimentares;
- Avaliar o estado nutricional e o tempo excessivo de telas;
- Desenvolver atividades lúdicas e interativas sobre alimentação adequada e saudável com base na EAN.

3 JUSTIFICATIVA

O elevado consumo de AUP favorece o aumento da prevalência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) e o surgimento de DCNT de forma precoce. O avanço espacial desse cenário no Brasil é preocupante, tendo em vista o impacto negativo do alto consumo desses alimentos no estado nutricional dos adolescentes.

A EAN representa um conjunto de estratégias que trabalham temáticas através de recursos educacionais problematizadores e ativos, que são essenciais para a promoção da alimentação adequada e saudável. Sendo assim, é vista como uma importante forma de estímulo a autonomia, ao autocuidado e ao empoderamento para a adoção de hábitos alimentares adequados, saudáveis e sustentáveis.

Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade da promoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis a partir de atividades de EAN como ferramenta potente para o estímulo de adoção de práticas alimentares adequadas, saudáveis e sustentáveis, através de uma abordagem que engloba aspectos sociais e culturais da nutrição.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 Adolescência

De acordo com a OMS (2021), a adolescência é a fase da vida entre a infância e a idade adulta, dos 10 aos 19 anos, sendo considerada uma fase única do desenvolvimento humano e um momento importante para estabelecer as bases de uma boa saúde. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, artigo 2º de 1990, determina que a adolescência corresponda ao período de 12 a 18 anos de idade (Brasil, 1990).

A adolescência é um período de rápido desenvolvimento durante o qual os indivíduos experimentam profundas mudanças físicas, sociais e psicológicas, e durante o qual o cérebro em maturação é altamente suscetível às influências ambientais. Como tal, oferece um grande potencial para a promoção da saúde e intervenções preventivas para influenciar os resultados de saúde e desenvolvimento, e influenciar positivamente a vida dos jovens no curto e longo prazo e na próxima geração (WHO, 2021).

Na realidade brasileira, adolescentes e jovens são definidos por diferentes aspectos, emergindo opiniões diferenciadas quanto às formas de situá-los nos marcos referenciais que os caracterizam, na qual os marcadores etários têm relevância no planejamento e na implementação de políticas públicas (Brasil, 2018).

Dourado *et al.* (2020), aborda que nesta fase da vida, relacionam-se as primeiras mudanças às questões biológicas, ou seja, à aceleração do crescimento físico e da composição corporal (altura, peso e demais proporções corporais), à eclosão hormonal e à maturação sexual. Desta forma, a nutrição tem papel fundamental, pois delimita condições favoráveis ao crescimento e desenvolvimento, onde o consumo alimentar, os saberes e as representações sobre uma alimentação saudável na adolescência vêm recebendo grande atenção, considerando-se principalmente as relações de hábitos alimentares inadequados ao desenvolvimento de determinadas enfermidades na idade adulta (Silva *et al.*, 2014).

4.2 Transição nutricional e estado nutricional de adolescentes

Seguindo a tendência mundial, nas últimas décadas, o Brasil vem passando por um processo de transição demográfica, epidemiológica e nutricional, caracterizado pelo declínio da taxa de fecundidade, diminuição no ritmo do crescimento populacional, aumento da longevidade, progressiva urbanização, maior exposição a comportamento alimentar e estilo de vida inadequado, além de mudanças nos padrões saúde/doença (Barros *et al.*, 2021). Pesquisas nacionais sobre consumo alimentar na adolescência

indicam um menor consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de AUP (como macarrão instantâneo, biscoitos doces e salgados, bebidas açucaradas e salgados assados e fritos) entre adolescentes em comparação com pessoas adultas e idosas (Brasil, 2022).

De acordo com o relatório do COVITEL (Vital Strategies Brasil... *et al.*, 2023), em 2023, 54,3% dos adolescentes, entre 12 anos ou mais, estavam com excesso de peso, sendo 20,1% desse público com obesidade. Dados do SISVAN revelam que na região Nordeste, em 2023, 26,3% dos adolescentes estavam com excesso de peso, sendo 17,8% com sobrepeso e 8,5% com obesidade. E no estado de Pernambuco, 18,4% dos adolescentes encontravam-se com sobrepeso e 9,1% com obesidade (Brasil, 2023).

Diante disso, a alimentação apresenta-se como um fator condicionante e determinante da saúde da população brasileira devido a prevalência do sobrepeso, da obesidade e suas comorbidades. Logo, é imprescindível a avaliação nutricional dos indivíduos de forma precoce para o possível controle e redução dos índices encontrados na atualidade (Rodrigues *et al.*, 2020; Silva, 2023).

A antropometria é considerada importante instrumento para avaliar o estado nutricional de populações, por apresentar facilidade na execução, baixo custo e sensibilidade e especificidade dos indicadores (Brasil, 2008). Por indicação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2019), o peso e a altura servem de base para compor os índices antropométricos como o índice de massa corporal por idade (IMC/I), e aplicados a curvas de referências propostas pela OMS (2007) para avaliar o estado nutricional de crianças e adolescentes.

4.3 Hábitos alimentares e influência da mídia na adolescência

Nas últimas décadas, observa-se mudanças importantes nos hábitos alimentares das populações em todo o mundo, incluindo os adolescentes (Barde, 2024). Com o crescimento da indústria alimentícia e a vida moderna onde não se tem tempo para preparar as refeições, os alimentos são preparados de forma rápida. Assim, tem chegado à mesa de muitos brasileiros alimentos industrializados, que muitas vezes o indivíduo que consome, não tem conhecimento dos malefícios que aquele alimento traz (Monteiro *et al.*, 2022).

O consumo alimentar dos adolescentes está composto, cada vez mais, por alimentos de alto valor energético, ricos em açúcares, gorduras e sódio, e baixo valor nutritivo, como doces, sobremesas e sorvetes, biscoitos, bolos, tortas, bebidas açucaradas,

lanches em geral e salgadinhos. A alimentação na fase da adolescência merece atenção, pois hábitos alimentares inadequados, estabelecidos nesta fase da vida, podem ter efeitos deletérios imediatos, como alterações físicas e psicossociais, e a longo prazo, como o desenvolvimento de DCNT na fase adulta (Neta *et al.*, 2021).

Um estudo de revisão feito por Micheletti e Melo (2020), evidencia que o tempo gasto em comportamentos sedentários, como assistir televisão (TV) e usar vídeo games, celulares e computadores, vem crescendo ao longo do tempo. Ainda de acordo com esse estudo, o hábito de ficar mais tempo sentado está associado a uma série de desfechos desfavoráveis à saúde incluindo a obesidade, e pode acarretar maior consumo de AUP, devido à comodidade na ingestão destes produtos, já que eles são adquiridos em embalagens, prontos para comer ou esquentar.

A propaganda de alimentos vem tomando cada vez mais espaço na mídia e causando impacto negativo na influência das escolhas alimentares de crianças e adolescentes, e quando a publicidade é direcionada a esse público, sobretudo aos menores de 12 anos, o seu efeito no comportamento alimentar é ainda mais expressivo, pois eles apresentam maior dificuldade de compreender o caráter comercial da mensagem publicitária (Carter *et al.*, 2011; Micheletti; Melo, 2020). Sendo assim, o consumo de alimentos com alto índice calórico que normalmente são divulgados pelos meios de comunicação podem trazer malefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde das crianças e adolescentes (Santos *et al.*, 2021).

4.4 Alimentação adequada e saudável

A alimentação não diz respeito somente à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Nesse contexto, entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente (Brasil, 2012, 2014).

A alimentação e nutrição estão presentes na legislação do Estado Brasileiro, com destaque para a Lei 8.080, de 19 de setembro de 1990 (Brasil, 1990), que entende a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas de forma transversal às ações de saúde,

em caráter complementar e com formulação, execução e avaliação dentro das atividades e responsabilidades do sistema de saúde (Brasil, 2012).

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), 11.346/2006, é um marco para a estruturação das políticas de alimentação e nutrição no Brasil (Silva, 2023). Ela estabelece as definições, princípios, diretrizes, objetivos e composição do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formulará e implementará políticas, planos, programas e ações com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada (Brasil, 2006).

A alimentação adequada e saudável é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população (Brasil, 2006). Envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2014).

Nesta perspectiva, o direito à alimentação adequada e saudável inclui o acesso aos recursos e meios de produzir alimentos saudáveis que possibilitem uma alimentação conforme os saberes, os hábitos e as práticas alimentares de determinada cultura, região ou origem étnica. Além disso, é parte do direito à alimentação, o acesso a informações quanto ao conteúdo dos alimentos, das práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que promovam a saúde e reduzam o número de doenças ocasionadas em virtude da alimentação inadequada (Valente, 2021).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis (Brasil, 2012). A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) é uma das vertentes da Promoção à Saúde e uma das diretrizes que integra a PNAN. A PAAS compreende estratégias como a EAN e o incentivo à criação de ambientes promotores de alimentação adequada e saudável, objetivando proporcionar aos indivíduos e coletividades a

realização de práticas alimentares apropriadas (Almeida *et al.*, 2023; Brasil, 2012). Nesse sentido, pressupõe-se o compromisso do setor saúde na articulação e desenvolvimento de ações intersetoriais em diferentes esferas de governo e junto à sociedade (Brasil, 2012).

Pela natureza das ações de PAAS, a participação popular é fundamental e deve ocorrer desde o diagnóstico da realidade e definição de objetivos até a implantação das ações, estando refletida nas discussões das instâncias de participação e controle social. Assim, deve ser incentivada a incorporação da dimensão da alimentação adequada e saudável nos conteúdos e estratégias dos movimentos sociais da educação popular em saúde e das capacitações para gestão participativa das instâncias de controle do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2012).

É direito de todos o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006). Portanto, alimentar-se de forma adequada, saudável, compatível com a cultura e com a vida que se deseja viver gera, além de saúde, uma sensação de conforto e bem-estar emocional (FIAN Brasil, 2020).

4.5 Educação Alimentar e Nutricional

A EAN é uma área de conhecimento e prática que visa a promoção da alimentação adequada e saudável, a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população. No Brasil, a história da EAN tem suas raízes na década de 1930, quando as primeiras campanhas de combate à fome foram realizadas no país (Marinho; Sá Brito, 2024).

A publicação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas em 2012 marcou um avanço na consolidação da EAN no Brasil (Brasil, 2012). Uma das principais mudanças trazidas pelo Marco de EAN foi a concepção de alimentação como um direito humano. Isso amplia o escopo da EAN, que passa a ser vista não apenas como uma questão de saúde, mas também de direitos humanos, cidadania e justiça social. Bem como sendo uma política transversal e intersetorial, envolvendo não apenas a área da saúde, mas também outras áreas como educação, meio ambiente, desenvolvimento social e agricultura (Brasil, 2012; Marinho; Sá Brito, 2024).

Nesse contexto, a EAN é o campo do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática

autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA) (Brasil, 2018).

Entre seus resultados potenciais, identifica-se a contribuição na prevenção e controle das DCNT e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (Brasil, 2014). É necessário que as ações de EAN reafirmem a ideia de que a alimentação não diz respeito apenas ao alimento que se come. Ela envolve valores afetivos, sensoriais e sociais que constroem a própria cultura. Além disso, é importante valorizar a diversidade da comida e do alimento como possibilidade de variabilidade de nutrientes (Brasil, 2012).

As abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar os processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática (Brasil, 2012). É importante destacar que a EAN não se restringe apenas a ações no âmbito individual, mas também busca influenciar políticas públicas, sistemas alimentares e estruturas sociais injustas. Através da participação social e do diálogo entre diferentes atores, incluindo a sociedade civil, as organizações não governamentais e os movimentos sociais, a EAN pode se tornar um instrumento poderoso para promover mudanças sociais (Marinho; Sá Brito, 2024).

Desta forma, conforme preconiza o Marco de Referência de EAN, a EAN precisa estar presente ao longo do curso da vida respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresente, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa na adolescência e idade adulta (Brasil, 2012).

5 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa-ação de natureza quanti-qualitativa, realizada com adolescentes de ambos os sexos com faixa etária entre 10 e 14 anos, residentes na comunidade Alto do Reservatório no município de Vitória de Santo Antão/PE, no período de abril a junho de 2024. Os adolescentes foram captados através da divulgação de panfletos e conversação na comunidade, com o auxílio da líder da localidade. Os encontros foram realizados no auditório do Centro Acadêmico de Vitória (CAV), de acordo com a disponibilização dos dias e horários combinados com os adolescentes.

A pesquisa foi dividida em três momentos: o primeiro – o diagnóstico, a fim de analisar os hábitos alimentares, consumo alimentar, tempo excessivo de telas e o estado nutricional dos adolescentes; o segundo – as atividades de EAN e o terceiro – oficina de conclusão e avaliação.

5.1 Momento I – Diagnóstico

O diagnóstico do público-alvo foi feito por meio do consumo e hábitos alimentares, tempo excessivo de telas e avaliação do estado nutricional. Para isso, aplicou-se um questionário semiestruturado (**Apêndice A**), o qual está dividido em quatro blocos: bloco I) informações pessoais; bloco II) hábitos alimentares e tempo excessivo de telas; bloco III) consumo alimentar e bloco IV) avaliação do estado nutricional.

No bloco I foram coletadas informações pessoais como nome, data de nascimento, idade e sexo. No bloco II, questões sobre os hábitos: ingestão de água/dia; consumo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados; realização do café da manhã, almoço e jantar sozinhos ou acompanhados e tempo excessivo de telas.

O tempo excessivo de telas foi definido como uso de celular, computador ou assistir TV por mais de 2 horas/dia (Oliveira *et al.*, 2016; SBP, 2020). Além de englobar informações sobre o consumo de refeições em frente às telas e o uso de celular antes de dormir. As opções de respostas foram: sim, em todas as refeições; sim e às vezes.

No bloco III, foi avaliado o perfil de consumo alimentar dos adolescentes. Para isto, foi utilizado o questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado de ISACAMP-NUTRI (Filho *et al.*, 2014), a fim de avaliar o consumo semanal dos oito grupos de alimentos: cereais, pães, tubérculos e raízes; frutas; legumes e verduras; leguminosas; leite e derivados; carnes; óleos e gorduras e açúcares e doces. O consumo foi analisado como: nunca; raramente (1 – 2x na semana); frequentemente (3 – 4x na semana) e cotidianamente (5 – 7x na semana).

No bloco IV, para a avaliação do estado nutricional, foram utilizadas as recomendações preconizadas pela OMS (WHO, 1995). A aferição do peso foi realizada através de uma balança portátil digital com capacidade máxima de 150 kg e variação de 100g. A altura foi determinada através de um estadiômetro portátil com escalas em centímetros (cm) e precisão de um milímetro (mm). Para garantir a precisão e exatidão das mensurações, os adolescentes foram medidos duas vezes e a diferença entre as avaliações não deveria exceder 0,5 cm, no caso de extrapolar esse limite, repetia-se a mensuração, até que essas diferenças não fossem ultrapassadas, sendo utilizada a média entre as medidas da altura.

O estado nutricional dos adolescentes foi avaliado por dois índices: índice de massa corporal/idade (IMC/I) e altura/idade (A/I), segundo o sexo, expresso segundo os valores em escore Z. Foi adotado os seguintes pontos de corte para categorização do IMC/idade: < -2 escores Z = déficit nutricional; -2 escores Z a $< +1$ escore Z = eutrófico; $+1$ escore Z a $+2$ escores Z = sobrepeso e $\geq +2$ escores Z = obesidade. E para a A/I: < -2 escores Z = baixa altura para idade; ≥ -2 escores Z = altura adequada para idade (WHO, 2007).

5.2 Momento II – Atividades de EAN

Após o diagnóstico, os adolescentes foram convidados a participar das ações de EAN voltadas para a alimentação adequada e saudável, onde foram considerados os princípios contidos no Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas: privilegiar os processos ativos, com incorporação dos conhecimentos e práticas populares embasados nas realidades dos indivíduos que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática, e considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência, respeitando e valorizando as diferentes expressões da identidade cultural (Brasil, 2012). As bases teóricas dessa metodologia são pautadas na metodologia de Paulo Freire (1996), que consiste em um método de participação coletiva de debates acerca de uma temática, através da criação de uma conversação, nos quais os sujeitos podem se expressar e, sobretudo, escutar os outros e a si mesmos.

Foram realizadas quatro atividades, sendo uma por semana, com duração de 60 a 90 minutos, durante o período de maio a junho de 2024, onde foram abordados os temas: 1 – alimentação adequada e saudável; 2 – alimentos industrializados e níveis de processamento; 3 – o que os rótulos de alimentos estão nos dizendo e 4 – influência da mídia nas práticas alimentares. Antes do início de cada atividade, eram realizados

questionamentos aos adolescentes, a fim de conhecer o que eles entendiam sobre as temáticas.

Atividade 1 - Alimentação adequada e saudável

Esta atividade teve como objetivo introduzir o conceito e a importância da alimentação adequada e saudável para o desenvolvimento e crescimento. Bem como para analisar o conhecimento dos adolescentes acerca do tema.

Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa entre a pesquisadora e os adolescentes em relação ao tema da atividade para verificar o conhecimento deles acerca da temática. Após a conversa, foi apresentado o conceito de alimentação adequada e saudável de acordo com o que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e o Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas (Brasil, 2012), utilizando-se como recurso de aprendizagem uma apresentação visual em forma de slide. Além disso, foi trabalhado o grupo dos alimentos e como montar um prato saudável, a importância da prática de atividade física como forma de ser saudável e os passos 2 (utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias) e 8 (planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece) do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Para avaliação de aprendizagem, os adolescentes foram divididos em dois grupos e foram orientados a montar um prato saudável de acordo com o que foi apresentado.

Atividade 2 - Alimentos industrializados e níveis de processamento

O objetivo desta atividade foi sensibilizar os jovens sobre os diferentes graus existentes de processamento dos alimentos, bem como a forma que podem ser consumidos.

Utilizou-se como recurso didático o milho in natura e seus derivados (milho em conserva e salgadinho) como forma de exemplificar os níveis de processamento dos alimentos. O milho foi mostrado como o alimento in natura, sem a casca e partido ao meio como minimamente processado, o milho em conserva como processado e o salgadinho como ultraprocessado. Ademais, foi utilizado plaquinhas com as representações da laranja em seus diferentes níveis de processamento, a fruta como o alimento in natura, ela partida

ao meio e o suco da fruta como minimamente processado, a geleia como processado e o refrigerante e suco de caixinha como ultraprocessado.

Após, foi trabalhado como o Guia Alimentar para a População Brasileira orienta quanto ao consumo dos alimentos: priorizar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, pois compõem uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável; limitar o consumo de alimentos processados visto que sofrem alterações devido a adição de açúcar ou sódio e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, que são nutricionalmente desbalanceados, além de serem ricos em açúcar, gordura saturada ou sódio e conservantes (Brasil, 2014). Ao final da explicação, foi mostrado que a preferência deve ser dos alimentos que são iguais ou que mais se parecem com o alimento em sua forma in natura.

Como forma avaliativa, os adolescentes foram divididos em dois grupos para realizarem o semáforo dos alimentos. Eles receberam plaquinhas nas cores verde, amarelo e vermelho para realizarem um trajeto compostos por alimentos in natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado. A cor verde representava os alimentos que podem ser consumidos diariamente; o amarelo representava os que devem ser consumidos com moderação e o vermelho, os alimentos no qual o consumo deve ser evitado.

Atividade 3 - O que os rótulos estão nos dizendo?

Esta atividade objetivou demonstrar aos jovens os rótulos dos alimentos e importância de analisá-los no ato da compra, a fim que saibam escolher a melhor opção. Além de enfatizar o alto teor de sódio e açúcar em alimentos mais consumidos pelos participantes.

Inicialmente, através de uma roda de conversa, foi verificado se os adolescentes conheciam o termo “rótulo de alimentos” e para que serve. Após, foi explicado através de uma apresentação visual de slide, o rótulo dos alimentos e suas características, a diferença entre a antiga e nova regra de rotulagem, bem como a importância de analisá-los no ato da compra. Ademais, foi mostrado a quantidade de açúcar presente no refrigerante, suco de caixinha e achocolatado líquido, e a quantidade de sódio presente no macarrão instantâneo.

Ao final da atividade, os participantes foram divididos em duplas e receberam rótulos de alguns alimentos, os quais explicaram as informações ali presentes, enfatizando

as informações descritas na lupa presente na embalagem e o porquê da necessidade de prestar atenção nas informações expostas nos rótulos.

Atividade 4 - Influência da mídia nas práticas alimentares

O objetivo desta atividade foi sensibilizar os adolescentes sobre a influência que as propagandas divulgadas nas mídias exercem sobre as escolhas alimentares. Assim como os sentimentos despertados por elas.

Utilizou-se como recurso didático vídeos de propagandas de alguns alimentos como: achocolatado, biscoito recheado, macarrão instantâneo e iogurte. Após a apresentação, foi realizada uma roda de conversa na qual foi questionado se os participantes já haviam visto essas propagandas, quais as sensações provocadas ao vê-las e se já consumiram algum alimento propagado na mídia. Depois, foi debatido se eles já viram comerciais sobre alimentos in natura e se consumiriam esse tipo de alimento.

Ao final da conversação, os adolescentes foram divididos em dois grupos, onde cada um recebeu um alimento in natura e um minimamente processado. Em seguida, foi proposto que eles teriam que criar propagandas sobre os alimentos recebidos, enfatizando quais os benefícios de consumi-los.

5.3 Momento III – Oficina de conclusão e avaliação

Para finalizar o período vivenciado com os adolescentes, foi realizado um "Arraiá Junino" com o intuito de fortalecer a cultura e a culinária regional nordestina, ressaltando os alimentos mais consumidos na época de junho, como a canjica, a pamonha, o milho cozido, a pipoca, o quebra queixo e bolos de trigo e queijo com goiabada. Bem como para reforçar a comensalidade, visto que, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, compartilhar o comer e as atividades envolvidas, neste ato, é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Assim, comer é parte natural da vida social (Brasil, 2014).

Para este momento, foi realizada uma roda de conversa afim de avaliar o conhecimento adquirido durante as atividades de EAN realizadas. Por fim, foram feitas dinâmicas como dança das cadeiras e a quadrilha junina, seguido da partilha das comidas.

5.4 Considerações éticas

A realização deste trabalho obedeceu aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do

Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) Nº 76164023.9.0000.9430 e Parecer Nº 6.671.141 (**Anexo A**). Os adolescentes foram autorizados pelos seus pais e/ou responsáveis a participarem da pesquisa pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e só depois os adolescentes assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

6 RESULTADOS

6.1 Perfil da população estudada

O estudo foi composto por 13 adolescentes, sendo a maioria do sexo masculino, na faixa etária de 10 a 14 anos. Observou-se que 76,9% dos adolescentes ingeriam 4 copos ou mais de água por dia; 61,5% costumavam realizar as refeições sozinhos; 46,2% apresentaram tempo excessivo de telas e 61,5% costumavam realizar as refeições em frente a elas. Quanto ao estado nutricional, devido à falta de assiduidade dos adolescentes, apenas 8 participaram da avaliação, averiguando-se que 25,0% estavam com excesso de peso (Tabela 1).

E verificou-se que todos os adolescentes utilizavam o celular antes de dormir e estavam com a altura adequada para a idade.

Tabela 1 – Perfil dos adolescentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

Variáveis	Total (N)	%
Sexo		
Feminino	5	38,5
Masculino	8	61,5
Ingestão hídrica		
2 copos	3	23,1
4 copos ou mais	10	76,9
Realiza refeições acompanhado		
Não	8	61,5
Sim	5	38,5
Consumo de refeições em frente às telas		
Sim, em todas as refeições	8	61,5
Às vezes	5	38,5
Tempo excessivo de telas		
Não	7	53,8
Sim	6	46,2
Excesso de peso		
Não	6	75,0
Sim	2	25,0

Fonte: SANTOS, A. P. S., 2024.

6.2 Consumo alimentar dos adolescentes

No que se refere aos hábitos alimentares (Tabela 2), percebe-se que o consumo diário dos adolescentes se constituiu principalmente pelos seguintes alimentos: feijão (92,3%), arroz (84,6%), pães e massas (76,9%), frutas (76,9%), biscoitos/bolacha (100%), salgadinho de pacote (92,4%), suco de fruta “in natura” (76,9%), doces/sobremesas (76,9%), frituras (92,4%), suco artificial em pó (61,5%), macarrão instantâneo (76,9%), refrigerantes (69,3%), carne vermelha (76,9%) e frango/galinha (69,3%). Em relação aos alimentos consumidos frequentemente, destacaram-se: verdura ou legume cru (46,2%), raízes e tubérculos (38,4%) e derivados do leite (30,7%). Quanto aos alimentos nunca consumidos, ressaltaram-se: outras leguminosas (76,9%) e carne de porco ou bode (30,7%).

Tabela 2 – Distribuição da frequência do consumo alimentar dos adolescentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

Alimentos e bebidas	Nunca (%)	Raramente (%)	Frequentemente (%)	Cotidianamente (%)
		1-2x Sem	3-4x Sem	5-7x Sem
Verdura ou legume cru (alface, tomate, rúcula, agrião, repolho, beterraba, cenoura)	23,1	30,7	46,2	0,0
Verdura ou legume cozido (Obs.: não vale batata doce, macaxeira, cará, inhame)	23,1	15,3	23,1	38,4
Raízes e tubérculos (Ex.: macaxeira, batata doce, cará, inhame)	0,0	23,1	38,4	38,4
Feijão (Ex.: preto, carioca, macassar, mulatinho)	0,0	0,0	7,6	92,3
Outras leguminosas (grão de bico, lentilha, ervilha)	76,9	0,0	23,1	15,3
Arroz	0,0	0,0	7,6	84,6
Pães e massas (Ex.: macarrão, pizza, esfiha, tortas salgadas)	0,0	15,3	7,6	76,9
Frutas (Ex.: banana, maçã, goiaba, laranja, mamão, uva etc.)	0,0	0,0	23,1	76,9
Suco de fruta “in natura”	0,0	0,0	23,1	76,9

Biscoito/bolacha (Ex.: Treloso®, Capriche®, Club social®, wafer)	0,0	0,0	0,0	100
Salgadinhos “de pacote”	0,0	0,0	7,6	92,4
Doces/sobremesas (chocolate, bombom, sorvetes, doces caseiros, chiclete, balas)	0,0	0,0	23,08	76,9
Frituras (Ex.: batata-frita, pastel, coxinha, salgados)	0,0	0,0	7,6	92,4
Suco artificial (pó, caixinha, concentrado, soja) Ex.: Tang, Groselha, Del Valle, Ades	7,6	7,6	23,1	61,5
Macarrão instantâneo (Ex.: miojo)	0,0	15,3	7,6	76,9
Refrigerantes	0,0	7,6	23,1	69,3
Carne vermelha (bovina)	7,6	0,0	15,3	76,9
Carne de porco ou bode	30,7	0,0	15,3	53,8
Frango/galinha	7,6	0,0	23,1	69,3
Peixes e outros pescados	23,1	7,6	15,3	53,8
Leite	15,3	15,3	15,3	53,8
Derivados do leite (Ex.: queijos, iogurtes, requeijão etc.)	0,0	7,6	30,7	53,8

Fonte: SANTOS, A. P. S., 2024.

6.3 Ações de EAN realizadas com os adolescentes

Os resultados das ações de EAN realizadas no presente estudo estão descritos e comentados no quadro a seguir (Quadro 1):

Quadro 1 – Resultados das ações de EAN desenvolvidas com os adolescentes residentes da comunidade do Alto do Reservatório. Vitória de Santo Antão/PE – 2024.

ATIVIDADE	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADOS DAS ATIVIDADES	COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES
MOMENTO II			
1	Compreensão da importância da alimentação adequada e saudável para vida, bem como a importância dos grupos alimentares e a relevância da prática de atividades físicas.	Os adolescentes refletiram sobre a temática abordada e foram divididos em dois grupos para realizarem a montagem de um prato saudável, refletindo sobre a importância de cada grupo alimentar. Concomitantemente, entenderam que a alimentação adequada e saudável abrange não apenas nutrientes, como também é um direito humano que envolve práticas sustentáveis, cultura alimentar e preza pela saúde do planeta. Além de compreenderem a relevância da prática de atividades físicas para se manterem saudáveis e ativos.	Ao serem questionados sobre o que é alimentação adequada e saudável, os adolescentes responderam “comer frutas”, “verduras”, “arroz e feijão”, “comer ovo e galinha”, “ser forte”, demonstrando conhecimentos já estabelecidos a respeito da alimentação adequada e saudável. Demonstraram curiosidade ao ser explicado que a alimentação adequada e saudável abrange outras temáticas e incluíram “não jogar lixo no chão” como forma de manter a terra “feliz e saudável”. Também relataram que costumam consumir frutas, verduras e tubérculos com maior frequência na merenda da escola. Já sobre os grupos dos alimentos, relataram não conhecer, mostrando-se interessados sobre a sua composição na montagem de um prato adequado e saudável. Além disso, demonstraram euforia ao comentarem sobre as atividades físicas que realizavam, enfatizando “jogo bola todos os dias”, “brincar de pega-pega e pique esconde também” e “amo dançar em casa”. No desenvolvimento da atividade, eles ficaram animados e conseguiram montar o prato saudável de acordo com o que foi trabalhado. Além disso, houve questionamento de um participante sobre o frango assado ser saudável ou não devido a utilização de óleo em seu preparo, onde os outros colegas responderam “é saudável sim, só utilizar pouco óleo”, enfatizando o aprendizado obtido durante a atividade. E ainda, percebeu-se que os adolescentes enfatizavam sobre projetos que havia antes da pandemia no CAV, onde utilizavam a quadra e salas de aula para realização de atividades, relatando sentirem falta dessas ações.
2	Compreensão da diferença dos alimentos de acordo com o grau de	Os adolescentes relacionaram os alimentos dispostos em um “trajeto” com o semáforo dos alimentos. A cor do sinal verde (alimentos in natura e minimamente processados) e vermelha	Ao serem questionados sobre grau de processamento, apenas um adolescente respondeu que existe “alimentos processados”, mas que não sabia o que significava. Sendo assim, durante a apresentação demonstraram curiosidade sobre o termo in natura e que costumavam consumir mais alimentos

	processamento e a forma que eles podem ser consumidos.	(alimentos ultraprocessados) foram as quais levantaram a plaquinha com as cores correspondente com mais facilidade. Em relação ao amarelo (alimentos processados), foi a que gerou algumas dúvidas, pois alimentos como o cuscuz eles compreendiam como saudável (in natura), relacionando com a cor verde. Outrossim, demonstraram incertezas em relação ao suco in natura e o suco artificial, pois acabavam associando a imagem da fruta presente nos rótulos dos sucos artificiais como sendo saudável.	ultraprocessados por serem mais saborosos. Adiante, durante a atividade proposta, eles expressaram estar se divertindo com a forma trabalhada, relacionando as cores com cada alimento exposto no “trajeto” montado, tirando as dúvidas em relação a alguns alimentos presentes, como o cuscuz.
3	Compreensão do rótulo dos alimentos e suas características, assim como a importância de analisá-los antes do consumo.	Os jovens relacionaram o rótulo como sendo todas as informações contidas nas embalagens, desde o nome até os ingredientes. Por conseguinte, demonstraram interesse e compreensão com relação a informação que a lupa, presente na parte da frente da embalagem, como algo que deve ser prestado atenção antes da compra ou consumo.	Ao serem questionados sobre o conhecimento acerca dos rótulos dos alimentos, alguns demonstraram não saber e outros disseram “é a embalagem que o alimento vem dentro” e que não sabiam da sua importância e que servia como ferramenta para conhecer a composição do alimento consumido. Adiante, acharam interessante o fato de a nova rotulagem apresentar a lupa nos rótulos e que não sabiam que alguns alimentos eram alto em açúcar adicionado, sódio ou gordura saturada. Sendo assim, na atividade proposta eles perceberam que alguns alimentos não estavam com a lupa em sua embalagem, como o refrigerante, afirmando que deveria ter a informação “alto em açúcar adicionado”. Outrossim, foi apresentado a quantidade de açúcar e sódio presente em alguns alimentos como o “miojo”, achocolatado líquido e o suco de caixinha, no qual demonstraram surpresa ao terem conhecimento sobre a grande quantidade de açúcar e sódio presentes.
4	Compreensão da influência da mídia nas práticas alimentares, bem como os sentimentos despertados ao vê-las.	Os adolescentes relacionaram as propagandas dos alimentos como forma de incentivo ao seu consumo. Por conseguinte, demonstraram compreensão em relação aos desejos de compra e consumo despertados ao verem os anúncios.	Após a apresentação das propagandas, relataram que sentiam vontade de comer os alimentos que viam na televisão e que pedem aos pais para comprar o alimento visto. Apontaram também que sempre sentem fome após verem as propagandas e que queriam “ficar felizes” igual aos atores. Ao serem questionados sobre propagandas de alimentos saudáveis, disseram nunca ter visto na televisão e que sabem que é bom para a saúde porque os pais falam. E ao serem questionados se comprariam ou sentiriam vontade de comer vendo propagandas sobre eles, disseram que não porque “não é tão gostoso”.

			Na atividade proposta ao fim da discussão, os participantes demonstraram animação ao ter que elaborar propagandas sobre alimentos saudáveis, dizendo que “com certeza assim comprariam porque criaram algo legal”.
MOMENTO III			
5	Oficina de conclusão e avaliação	Os adolescentes relataram o que aprenderam durante as dinâmicas realizadas, demonstrando que conseguiram entender os principais pontos-chaves para tentar ter hábitos alimentares adequados e saudáveis. Além disso, demonstraram entender a importância da comensalidade, cultura e culinária regional proposta pelo “Arraiá Junino”.	Para finalização das atividades de EAN, foi realizado um “Arraiá Junino” como forma de avaliação. Antes de iniciar os festejos, foi montada uma roda de conversa, na qual foi questionado aos adolescentes sobre o que eles entenderam das ações de EAN. Eles relataram que aprenderam que os alimentos in natura devem ser priorizados por serem oriundos da natureza e evitar o consumo de AUP, visto que contém substâncias que podem fazer mal à saúde. Também falaram sobre a importância de prestar atenção nos alimentos que tem a lupa na embalagem. Após, demonstraram animação durante a realização das dinâmicas juninas, como a quadrilha e dança das cadeiras, e no momento da partilha das comidas. Neste momento da comensalidade, foi possível perceber que os adolescentes são prestativos, pois auxiliaram na organização e distribuição das comidas.

Fonte: SANTOS, A. P. S., 2024.

7 DISCUSSÃO

Foi observado que a maioria dos adolescentes apresentou uma boa ingestão de água, assim como um percentual significativo demonstrou tempo excessivo de telas. Mais da metade dos adolescentes retratou realizar refeições em frente às telas, bem como todos afirmaram utilizar celular antes de dormir. Dos adolescentes avaliados, um quarto estava com excesso de peso, ao passo que todos apresentaram elevado consumo de AUP. Quanto as ações de EAN, foi notório que os adolescentes foram sensibilizados sobre a importância de aderir a uma alimentação adequada e saudável.

Diante dos resultados obtidos, observou-se que 76,9% da população estudada ingeria 4 copos ou mais de água por dia, e 23,1% ingeriam apenas 2 copos. Corroborando com esse achado, Scabar *et al.* (2014) analisou que 63,0% dos adolescentes de sua amostra ingeriam mais de 2 copos de água por dia e 37,0% costumavam ingerir apenas 2 copos. Como também, Bezerra *et al.* (2021), ao analisar adolescentes de escolas públicas e privadas em Recife/PE, averiguou que 62,6% bebiam 5 ou mais copos de água por dia.

A ingestão de água é vista como uma prática de saúde, já que sua ausência (desidratação) pode influenciar na cognição, desempenho físico, surgimento de DCNT, envelhecimento acelerado e mortalidade prematura (Aznar *et al.*, 2020; Dmitrieva *et al.*, 2024). Além do mais, de acordo com Aznar *et al.* (2020), a ingestão adequada de água tem sido associada a substituição do consumo de bebidas calóricas, o que pode contribuir na prevenção do sobrepeso e obesidade.

Quanto ao tempo de exposição às telas, verificou-se que 46,2% dos adolescentes apresentaram tempo excessivo de telas, como também foi observado o hábito marcante de realização das refeições sozinhos e em frente a elas. O resultado encontrado é semelhante ao do Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes (ERICA) (Oliveira *et al.*, 2016), que constatou que 51,8% dos adolescentes, que frequentam escolas públicas brasileiras, apresentaram tempo excessivo de telas. Todavia, se distancia dos achados de Antoniassi *et al.* (2024), que ao analisar adolescentes matriculados na rede de ensino estadual em Curitiba/PR, observou que a prevalência de tempo excessivo de tela foi de 74,4%.

Estudo qualitativo feito por Rodríguez-Barniol *et al.* (2024), ao avaliar adolescentes de uma escola secundária espanhola, averiguou que a maioria dos participantes apresentava exposição diária às telas durante o café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar, sendo mais frequente quando estavam sozinhos. Assim como

Corrêa (2023), ao investigar que 40% dos estudantes de uma escola na cidade de Itapetininga/SP indicaram realizar suas refeições em frente a algum tipo de tela (TV, celular, computador) nos sete dias da semana.

É importante destacar que o cenário da dependência digital e da sua utilização pelo *marketing* de AUP influenciam os jovens a consumirem estes produtos de maneira excessiva, favorecendo o aumento do risco de doenças relacionadas a hábitos alimentares inadequados, como transtornos alimentares, sobrepeso e obesidade, além de contribuir também para o desenvolvimento de DCNT (Pinheiro; Ângela, 2024; SBP, 2020).

Foi observado também que todos os adolescentes deste estudo utilizavam celular antes de dormir. Estudos demonstram que a conexão com o excesso de tela na hora de dormir pode atrasar o início do sono, afetando a sua qualidade, que pode gerar consequências que comprometem o bem-estar dos adolescentes (Anjos, 2020; Corrêa, 2023; Silva *et al.*, 2022). Os distúrbios provocados pelas alterações nos horários de sono/vigília influenciam o apetite, a saciedade e, consequentemente, a ingestão alimentar, o que parece favorecer o aumento da obesidade, além de estar associado a vários fatores de risco cardiometabólicos em crianças e adolescentes, como dislipidemia, homeostase da glicose e aumento da pressão arterial (Rosa, 2024).

Quanto ao estado nutricional, observou-se que $\frac{1}{4}$ dos adolescentes foi classificado com excesso de peso, sendo 12,5% com sobrepeso e 12,5% com obesidade, não havendo presença de adolescentes com desnutrição. Resultados parecidos foram encontrados no estudo de Mourão *et al.* (2024), ao avaliar adolescentes de 10 a 16 anos das escolas públicas de Montes Claros/MG, e constatar que 19,5% da população estudada estava com sobrepeso e 12,1% obesidade. O achado deste estudo também foi similar ao reportado no SISVAN, em 2024, na região Nordeste, onde 17,7% dos adolescentes estavam com sobrepeso e 11,2% com obesidade. Em contrapartida, foi inferior ao registrado no município de Vitória de Santo Antão/PE, em 2024, no qual 38,6% dos adolescentes estavam com excesso de peso, com maior prevalência de sobrepeso, 21,8% (Brasil, 2024).

A crescente prevalência do sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes em todo o mundo representam um importante desafio de saúde pública, com repercussões significativas na saúde física (como o surgimento de DCNT), emocional e social. Um dos principais fatores associados ao excesso de peso é o ambiente obesogênico no qual muitos deles estão inseridos. Mudanças nos padrões alimentares, como o aumento do consumo de AUP, juntamente com a diminuição da prática de atividade física, têm contribuído para

o desenvolvimento dessas condições. Além disso, fatores socioeconômicos, como acesso limitado a alimentos saudáveis e ambientes urbanos pouco propícios à prática de exercícios, também desempenham um papel significativo (Miranda; Machado, 2024).

Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se que apesar dos adolescentes consumirem diariamente alimentos in natura e/ou minimamente processados, como arroz, feijão, carnes (frango e bovina) e frutas, há a predominância do consumo de AUP. Entre os AUP, foram observadas maiores frequências de consumo de biscoitos/bolachas, salgadinho de pacote, doces/sobremesas, frituras, macarrão instantâneo e refrigerantes. Silva (2023), teve achados semelhantes em sua amostra, ao analisar o consumo alimentar de adolescentes de uma escola pública em uma zona rural de Cabo de Santo Agostinho/PE, e concluir que a população avaliada apresentou um consumo frequente de biscoitos, salgadinhos, entre outros ultraprocessados. Assim como Souza (2023), em seu estudo ecológico de série temporal, que utilizou registros dos relatórios públicos consolidados dos marcadores de consumo alimentar, verificou o aumento do consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados, e biscoito recheado, doces ou guloseimas entre crianças e adolescentes atendidos na Atenção Básica do Estado de São Paulo, no período de 2019 a 2022.

Em 2024, 84,0% dos adolescentes acompanhados na Atenção Básica do estado de Pernambuco consumiam AUP (Brasil, 2024). Destaca-se, assim, que o consumo alimentar dos adolescentes está cada vez mais em controvérsia com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que recomenda que o consumo de AUP deve ser evitado, devido a sua formulação e composição nutricional desbalanceada, além do impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e meio ambiente (Brasil, 2014). Além do mais, esses alimentos favorecerem o desenvolvimento de problemas graves à saúde, tais como: a obesidade, diabetes, hipertensão, demências e cânceres (Passos *et al.*, 2024).

No que concerne as atividades de EAN realizadas no presente estudo, percebeu-se interesse e participação efetiva dos adolescentes em relação aos temas abordados. Foi possível observar que as estratégias utilizadas parecem ter contribuído de forma positiva para a construção do conhecimento sobre a alimentação adequada e saudável. Os recursos utilizados, como rodas de conversa, apresentações e dinâmicas, possibilitaram um melhor entendimento e identificação dos adolescentes com as temáticas trabalhadas. Bento e Nobre (2023), afirmam que a EAN quando aplicada com métodos educacionais

problematizadores, pode favorecer o diálogo entre o educador e o educando e os resultados podem ser satisfatórios.

Na atividade sobre “Alimentação adequada e saudável”, os adolescentes demonstraram entender que o termo está relacionado apenas ao consumo de frutas e verduras/legumes. No desenrolar das ações, notou-se que eles foram entendendo a abrangência da temática, e passaram a compreender que as práticas alimentares adequadas e saudáveis envolvem além do consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como também demonstraram “surpresa” ao saber que é um direito humano básico, que envolve a aplicação de práticas sustentáveis que não prejudicam o planeta e incentiva a valorização da cultura regional.

Percebeu-se que, a partir das ações de EAN, foi possível estimular o senso crítico dos adolescentes, como também a autonomia, criatividade, reflexões e trabalho em equipe nas dinâmicas realizadas. O uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos são sustentáculos de uma ação educativa que se propõe a promover uma formação crítica e autônoma do ser humano, notadamente, em relação às dimensões indispensáveis de sua existência, que fazem parte da cultura material, como é o caso da alimentação (Brasil, 2012, 2018).

Foi possível observar a potência da alimentação escolar como uma importante ferramenta de incentivo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados. No decorrer das ações de EAN, os adolescentes sempre citavam que costumavam consumir, com maior frequência, alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, raízes e tubérculos, na merenda escolar. A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado, que deve fornecer uma alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2006).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, bem como melhorar a aprendizagem e o rendimento escolar dos alunos. Além disso, visa atuar na formação de hábitos alimentares saudáveis dos escolares, com ferramentas de educação alimentar e nutricional e com o fornecimento das refeições no âmbito escolar que satisfaçam as necessidades do estado nutricional seguro dos educandos no decorrer do ano letivo (Brasil, 2006; Deus; Silva, 2023). É fundamental o fornecimento de uma alimentação escolar saudável e variada e que inclua todos os grupos alimentares (cereais, raízes e tubérculos, frutas, verduras e legumes, leite e derivados e carnes e ovos) (Brasil, 2022).

A participação, o envolvimento e a colaboração efetiva dos adolescentes nas atividades realizadas durante este estudo, demonstraram que houve a construção de conhecimentos e sensibilização sobre a importância da alimentação adequada e saudável não apenas para a saúde, mas como uma prática que visa preservar o meio ambiente e a cultura regional. Assim, é perceptível que a formação de um vínculo entre o educador e o educando é imprescindível para que os resultados esperados possam ser alcançados, pois segundo Freire (1996), a competência técnica e a amorosidade são relações educativas imprescindíveis ao sucesso do aprendizado.

A EAN tem como objetivo atingir o educando, sendo ele de qualquer nível sociocultural e faixa etária, estando inserido em qualquer tipo de grupo populacional, a fim de promover hábitos alimentares saudáveis (Tessarini; Pereira; Pereira, 2021). Sendo assim, o nutricionista é um educador permanente na prática profissional, por isso promover laços entre educadores e educandos, não diz respeito apenas às relações de educação formal, mas principalmente aos processos educativos interdisciplinares. A comunicação é o primeiro passo para o processo educativo. Sem escuta não há processo de emancipação (Rizzolo *et al.*, 2024).

O desenvolvimento deste estudo teve como limitações o curto prazo de duração das atividades, visto que as ações de EAN devem ser permanentes e contínuas, o que possibilitaria o trabalho mais ampliado e eficaz, proporcionando mudanças mais efetivas na construção dos saberes acerca de hábitos alimentares adequados e saudáveis dos adolescentes; e a falta de assiduidade dos adolescentes no momento destinado a avaliação do estado nutricional. Além disso, vale ressaltar que são necessárias ações integradas de educação popular em saúde que envolvam também as famílias e a comunidade, além do apoio e incentivo da universidade para facilitar a promoção de hábitos de vida adequados, saudáveis e sustentáveis.

8 CONCLUSÃO

O estudo constata que apesar dos adolescentes apresentarem uma boa ingestão de água e um bom consumo de alimentos in natura e/ou minimamente processados, o consumo de AUP é predominante, o que pode levar ao desencadeamento de distúrbios nutricionais e desenvolvimento de DCNT na vida adulta. Além disso, os adolescentes demonstraram comportamentos alimentares pouco saudáveis, como a realização das refeições sozinhos e em frente às telas. Assim como apresentaram o hábito inadequado da utilização de celular antes de dormir. A amostra revelou também a importância do PNAE como uma potente ferramenta para o incentivo do consumo de alimentos saudáveis, visto que os adolescentes relataram consumir esses alimentos com maior frequência na merenda escolar.

A formação de vínculo entre o educador e o educando foi a chave essencial para o êxito das ações de EAN realizadas. Sendo assim, através da aplicação da metodologia freiriana, foi possível perceber que os adolescentes foram sensibilizados sobre a importância da alimentação adequada e saudável, bem como desenvolveram outras habilidades, como a autonomia, o senso crítico e o trabalho em equipe. Logo, é notório que a EAN é uma estratégia imprescindível de educação popular em saúde, agregada aos atributos da pedagogia freiriana.

Desta forma, tendo em vista que na adolescência vários fatores podem influenciar nas escolhas e nos hábitos que formarão a identidade destes indivíduos, evidencia-se a importância da EAN nos diversos espaços de educação popular em saúde, de forma integral e permanente, a fim de tornar os adolescentes autônomos e críticos quanto as suas escolhas alimentares, além de estimular hábitos de vida adequados e saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, O. D. N. *et al.* Fatores associados à dislipidemia em crianças e adolescentes de escolas públicas de Salvador, Bahia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 335-345, jun. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-790x2012000200011>. Acesso em: 24 maio 2024.
- ALMEIDA, A. P. *et al.* Ferramentas para promoção e avaliação da alimentação adequada e saudável desenvolvidas no Brasil: uma revisão de escopo. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 28, n. 11, p. 3231-3246, nov. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320232811.17192022>.
- ANJOS, K. M. G. **Relação entre uso de mídias eletrônicas, hábitos de sono e atenção em adolescentes: um comparativo entre cidades com diferentes graus de urbanização**. 2020. 135 f. Tese (Doutorado) - Curso de Pós-Graduação em Psicobiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/30760/1/KarlyneMacielGadelhaDosAnjos_TESE.pdf. Acesso em: 11 jul. 2024.
- ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. e00022023, 2024. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232024291.00022023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k/?lang=pt#>. Acesso em: 09 jul. 2024.
- ANTUNES, N.J. **Obesidade infantil: vivências familiares relativas ao processo de aconselhamento nutricional**. 2018. 232 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde27082018105322/publico/NataliaJurgensenAntunesORIGINAL.pdf>. Acesso em: 15 maio 2024.
- AZNAR, L. M. *et al.* The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. **Nutrición Hospitalaria**, [S.L.], v. 37, n. 5, p. 1072-1086, jun. 2020. ARAN Ediciones. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>.
- BARDE, B. G. L. **Mudanças no consumo alimentar e status de peso de adolescentes brasileiros entre 2008 e 2018**. 2024. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Coletiva, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/handle/1/21746#preview-link0>. Acesso em: 30 maio 2024.
- BARROS, D. M. *et al.* A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journals of Development**, [S.L.], v. 7, n. 7, p. 74647-74664, 21 out. 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n7-579>. Acesso em: 25 maio 2024.
- BENTO, I. C.; NOBRE, L. N. A presença de métodos pedagógicos nas ações de educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes no Brasil e exterior. **Nutrivisa: Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. e10511, 13 jun. 2023. Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde. <http://dx.doi.org/10.59171/nutrivisa->

2023v10e10511. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/10511>. Acesso em: 20 jul. 2024.

BEZERRA, M. K. A. *et al.* Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 221-232, jan. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020261.34622018>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n1/221-232/#>. Acesso em: 06 jul. 2024.

BOOG, M. C. F. I.; DIEZ-GARCIA, R. W. **Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. cap. 7. p. 63-70.

BORGES, M. O.; SILVA, P. H. L. **Educação alimentar e nutricional com estudantes adolescentes**: um estudo de revisão. 2020. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14466>. Acesso em: 15 maio 2024.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm. Acesso em: 15 jul. 2024.

BRASIL. Lei nº 8.8080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 19 set. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 17 de set. 2024.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 15 set. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acesso em: 17 de set. 2024.

BRASIL. Lei nº 11947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 jun. de 2009. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm. Acesso em: 15 jul. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. 68p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2018. 48 p. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 15 maio. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Brasília, 2018. 123p.

Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/EducaoAlimentarNutricionalarticulaodesaberes.pdf> . Acesso em: 22 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Planejamento de cardápios para a alimentação escolar**. Brasília, 2022. 142p. Disponível em: https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/MANUAL_V8.pdf . Acesso em: 22 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view .

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. 1. reimpr. Brasília, 2012. 84 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde do adolescente: competências e habilidades**. Editora do Ministério da Saúde. Brasil, 2008. 753p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-503562>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar da Pessoa na Adolescência**. Brasília, 2022. 28 p. Disponível em: <https://nutricao.saude.ms.gov.br/?p=2366> . Acesso em: 24 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **Relatórios de acesso público: consumo alimentar**. 2024. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index> . Acesso em: 18 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **Relatórios de acesso público: estado nutricional**. 2023. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional> . Acesso em: 24 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **Relatórios de acesso público: estado nutricional**. 2024. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional> . Acesso em: 15 jul. 2024.

CARTER, O. B. J. *et al.* Children's understanding of the selling versus persuasive intent of junk food advertising: implications for regulation. **Social Science & Medicine**, [S.L.], v. 72, n. 6, p. 962-968, mar. 2011. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.01.018>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21349621/>. Acesso em: 30 maio 2024.

CORREIA, C. R. T. **Excesso de peso entre adolescentes durante a pandemia de Covid-19: prevalência e fatores associados**. 2023. 107 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde

Coletiva, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/5fe462b5-00c6-4650-8ce1-bc0b7e86d025/content>. Acesso em: 11 jul. 2024.

COSTA, I. F. A. F. *et al.* Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular. **Jornal Vascular Brasileiro**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 205-213, 12 set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1677-5449.011816>. Acesso em: 24 maio 2024.

DEUS, C.; SILVA, M. M. C. A atuação de nutricionistas no PNAE e seus efeitos sobre o desempenho escolar. **Estudos Econômicos (São Paulo)**, [S.L.], v. 53, n. 2, p. 411-455, 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-53575326cdmm>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ee/a/qy8ybJJYcsy8LFGMq7HpW9t/?lang=pt#>. Acesso em: 20 jul. 2024.

DMITRIEVA, N. I. *et al.* Long-term health outcomes associated with hydration status. **Nature Reviews Nephrology**, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 275-294, 26 fev. 2024. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41581-024-00817-1>. Acesso em: 10 jul. 2024.

DOURADO, J. V. L. *et al.* Adolescência: definições, critérios e indicadores. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, [S.L.], v. 14, p. 245-252, 12 jun. 2020. Revista de Enfermagem, UFPE Online. <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963.2020.245827>. Acesso em: 23 maio 2024.

FARIAS, J. C. J. *et al.* Reprodutibilidade, consistência interna e validade de construto do KIDSCREEN-27 em adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 33, n. 9, p. 116-131, 28 set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00131116>. Acesso em: 23 maio 2024.

FIAN Brasil – Organização pelo Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas. **Direito humano a alimentação adequada e saudável**. Brasília, 2020. 72 p.

FILHO, A. A. B. *et al.* **ISACAMP-NUTRI 2014: manual do entrevistador**. Universidade Estadual de Campinas: Departamento de Saúde Coletiva. Campinas, 2014. 38p. Disponível em: https://www.fcm.unicamp.br/centros/sites/default/files/2021-08/manual_isacamp_nutri_2014.pdf.

FORTES, L. S. *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 253-264, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732015000300003>. Acesso em: 25 maio 2024.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Comer bem e melhor, juntos: cardápio de ferramentas para promover a alimentação saudável entre adolescentes, junto às suas famílias e comunidades**. Brasília, 2019. 50 p. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/4901/file/comer_bem_e_melhor_juntos_pb.pdf. Acesso em: 20 maio 2024.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. – (Coleção Leitura). Disponível em:

<https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Pedagogia-da-Autonomia-Paulo-Freire.pdf>.

HENRIQUES, P. *et al.* Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 12, p. 4143-4152, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182312.34972016>.

MARINHO, V.; DE SÁ BRITO, F. R. S. Educação alimentar e nutricional como prática emancipatória: por uma práxis popular e engajada. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 19, n. supl.1, p. e77420, 2024. DOI: 10.12957/demetra.2024.77420. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/77420>. Acesso em: 12 ago. 2024.

MICHELETTI, N. J.; MELLO, A. P. Q. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria (RS, Brasil), v. 21, n. 2, p. 73-87, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3230>. Acesso em: 31 maio. 2024.

MIRANDA, A. F. S.; MACHADO, T. S. Sobrepeso e obesidade infantil: uma abordagem sobre a prevalência e os fatores de risco. **Revista Foco**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. e4944, 22 abr. 2024. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-119>. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4944/3526>. Acesso em: 16 jul. 2024.

MOURÃO, D. M. *et al.* Associação do excesso de peso, obesidade central e fatores de risco cardiovascular em adolescentes. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. e3747, 25 mar. 2024. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.55905/cuadv16n3-111>. Disponível em: <https://ojs.europubpublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/3747>. Acesso em: 12 jul. 2024.

MONTEIRO, S. D. *et al.* Hábitos alimentares da população brasileira e a relação com a obesidade infantil. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 14, p. 531111-436663, 5 nov. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36663>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36663>. Acesso em: 30 maio 2024.

NETA, A. C. P. A. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 3839-3851, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26suppl2/3839-3851/>. Acesso em: 30 maio 2024.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: use of screens and consumption of meals and snacks by Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7s, 2016. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006680>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JV5cQ9KpVv4PnvMjZ8Kmqz/?lang=en#>. Acesso em: 8 ago. 2024.

OLIVEIRA, L. Z. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes brasileiros**: recorte temporal. 2022. 85 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Biociências e Saúde, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2022. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/6546>. Acesso em: 04 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Obesidade e excesso de peso**. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 23 maio 2024.

PASSOS, L. M. *et al.* Ultra-processed foods are harmful to brazilians: driven by industrial modalities and changes in the pattern of the family diet, these products are increasingly consumed. **IV Seven International Congress Of Health**, [S.L.], 5 jul. 2024. Seven Congress. <http://dx.doi.org/10.56238/homeivsevenhealth-057>. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/anais7/article/view/4691/8434>. Acesso em: 18 jul. 2024.

PEREIRA, T. S. *et al.* Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 427-435, fev. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017222.16582015>. Acesso em: 25 maio 2024.

PINHEIRO, I. B.; BARROQUEIRO, A.T.S. A influência das mídias sociais no consumo de alimentos ultraprocessados: confecção de cartilha educativa para adolescentes. **Revista Filosofia Capital - ISSN 1982-6613**, [S. l.], v. 20, n. 26, p. e518, 2024. DOI: 10.51497/rfc.v20n26-002. Disponível em: <https://www.filosofiacapital.org/index.php/filosofiacapital/article/view/518>. Acesso em: 12 jul. 2024.

RIZZOLO, A. *et al.* Diálogos entre educação popular e educação alimentar e nutricional: reflexões a partir das trajetórias de três docentes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 29, n. 6, p. e12272023, jun. 2024. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232024296.12272023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ZkW45kDSpwpN75R8c47PbgF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2024.

RODRIGUES, C. S. S. *et al.* Prevalence of overweight and obesity in adolescents from Municipal public schools in Campina Grande-PB. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 5, p. 13740-13750, 2020. Brazilian Journal of Health Review. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n5-191>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17539>. Acesso em: 29 maio 2024.

RODRÍGUEZ-BARNIOL, M. *et al.* Screen Time Use and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: a focus group qualitative study. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**, [S.L.], p. 2-5, abr. 2024. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.015>. Disponível em: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(24\)00202-8/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(24)00202-8/fulltext). Acesso em: 10 jul. 2024.

ROSA, I. S. **Privação do sono como fator de risco para obesidade em crianças e adolescentes**: uma revisão sistemática da literatura. 2024. 39 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/274221>. Acesso em: 11 jul. 2024.

SANTANA, D. D. *et al.* Mudanças na prevalência de excesso de peso em adolescentes residentes em área de alta vulnerabilidade a insegurança alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 12, p. 6189-6198, dez. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320212612.26092020>. Acesso em: 23 maio 2024.

SANTOS, B. D. S. *et al.* The influence of media on eating habits of children and adolescents. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 4, n. 6, p. 25624-25633, 18 nov. 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv4n6-161>.

SANTOS, P. S. *et al.* Educação Alimentar e Nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, [S. l.], v. 9, p. 101-106, 2019. DOI: 10.13102/rscdauefs.v9i0.3510. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3510>. Acesso em: 23 maio 2024.

SCABAR, L. F. *et al.* Ingestão de água e bebidas por adolescentes: comparação de uma medida autoaplicável com recordatórios de 24 horas. **Revista Brasileira de Odontologia**, Rio de Janeiro, v. 77, n. 1, p. 28-34, jun. 2014. Disponível em: <http://revodonto.bvsalud.org/pdf/rbo/v71n1/a06v71n1.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2024.

SILVA, A. C. S. Transição nutricional no Brasil: tendência e desafios contemporâneos. **Saúde.Com**, [S.L.], v. 19, n. 3, 30 nov. 2023. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/Edicoes UESB. <http://dx.doi.org/10.22481/rsc.v19i3.13979>. Acesso em: 23 maio 2024.

SILVA, J. B. **O consea e o direito humano à alimentação adequada**: uma análise comunicacional das políticas públicas pertinentes à alimentação e os relatórios anuais da ong redes da maré. 2023. 81 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Informação e Comunicação em Saúde, Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: file:///C:/Users/w10/Downloads/juliana_silva_icict_mest_2023.pdf. Acesso em: 17 set. 2024.

SILVA, J. L. *et al.* **Consumo de alimentos ultraprocessados e risco de sobrepeso e obesidade**: O consumo de alimentos ultraprocessados aumenta o risco de desenvolvimento de sobrepeso e obesidade na população em geral?. Fiocruz Brasília. Brasília, 2021. 20 p. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1358459/11_rr_depos_ultraprocessados_obesidade_final.pdf. Acesso em: 03 de jul 2024.

SILVA, J. G. *et al.* Eating during adolescence and its relations with adolescent health. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 23, n. 4, p. 1095-1103, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 23 maio 2024.

SILVA, M. C. **Consumo alimentar e aspectos socioeconômicos em adolescentes de uma escola da rede pública no município do Cabo de Santo Agostinho – PE**. 2023. 45 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2023. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/50583/4/TCC_Mikelanne%20Crispim%20da%20Silva%20%20%281%29.pdf. Acesso em: 18 jul. 2024.

SILVA, S. S. *et al.* Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: a systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 38, n. 10, p. e00300721. 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311xen300721>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zv7rmV5TVmRGkGWyrxWm4qd/abstract/?lang=en#>. Acesso em: 11 jul. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação: Obesidade na infância e adolescência**. 3. ed. São Paulo: SBP; 2019. 236 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021)**. [S.I.]. 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf?utm_source=blogspcricancas. Acesso em: 10 jul. 2024.

SOUZA, B. F. N. J. **Consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis entre crianças maiores de dois anos e adolescentes de São Paulo**. 2023. 31 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Gestão em Saúde, Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza, Foz do Iguaçu, 2023. Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/server/api/core/bitstreams/5795eeb2-bd9b-48ae-9c7f-1d7f8f0d0a8a/content>. Acesso em: 18 jul. 2024.

TANDON, K. *et al.* Co-occurrence of non-communicable disease risk factors and its determinants among school-going adolescents of Kathmandu Metropolitan City. **Plos One**, [S.L.], v. 17, n. 8, p. 266-272, 10 ago. 2022. Public Library of Science (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0272266>. Acesso em: 23 maio 2024.

TESSARINI, S.; PEREIRA, J. E.; PEREIRA, R. M. S. Ora-Pro-Nóbis: Ampliando os Conhecimentos de sua Utilização na Alimentação a Partir da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 317–324, 2021. DOI: 10.17921/2447-8733.2021v22n3p317-324. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/9082>. Acesso em: 24 jul. 2024.

VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. Campina Grande, PB: EDUEPB, 2021. Disponível em: chromeextension://efaidnbmninnibpcapjcgclcfndmkaj/https://maniadehistoria.files.wordpress.com/2021/12/direito-humano-acc80-alimentacca7acc83o_ebook.pdf. Acesso em: 17 set. 2024.

VITAL STRATEGIES BRASIL, *et al.* COVITEL. **Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia**. 2023. São Paulo: Câmara Brasileira do Livro, 2023. 129 p. Disponível em:

https://observatoriadaaps.com.br/static/frontend/data/covitel/relatorio_covitel_2023.pdf. Acesso em: 27 abr. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Helping Adolescents Thrive Toolkit:** strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours. [S.I]: WHO, 2021. 172 p. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341327/9789240025554eng.pdf?sequence=>. Acesso em: 24 maio 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical status: The use and interpretation of anthropometry.** Geneva, 1995. p.263-311 e 445-449. Technical Report Series, 854.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Multicentre Growth Reference Study Group. WHO child growth standards based on length/height, weight and age. **Acta Paediatr.**, Oslo-NOR, supl. 450, p. 76-85, 2006.

APÊNDICE A – Questionário para a coleta de dados do diagnóstico

1. Identificação

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Data da Entrevista: ____/____/____

Idade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

2. Comportamento Alimentar

1 – Quantos copos de água você costuma ingerir por dia?

- ☐ 2 copos
- ☐ 4 copos
- ☐ 6 copos ou mais

2 – Você costuma consumir frutas e verduras quantas vezes na semana?

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 x na semana
- ☐ 2 x na semana
- ☐ 3 x ou mais na semana

3 – Você costuma consumir biscoitos, bolachas, doces/balas quantas vezes na semana?

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 x na semana
- ☐ 2 x na semana
- ☐ 3 x ou mais na semana

4 – Você costuma consumir macarrão instantâneo quantas vezes na semana?

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 x na semana
- ☐ 2 x na semana
- ☐ 3 x ou mais na semana

5 – Você costuma consumir refrigerantes e/ou sucos artificiais quantas vezes na semana?

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 x na semana
- ☐ 2 x na semana

- ☐ 3 x ou mais na semana

6 – Normalmente você costuma realizar suas refeições sozinho (a) ou acompanhado (a)?

Refeições	Em dia de semana		Finais de semana	
	Sozinho	Acompanhado	Sozinho	Acompanhado
Café da manhã	1	2	1	2
Almoço	1	2	1	2
Jantar	1	2	1	2

7 – Você costuma realizar suas refeições em frente à TV ou mexendo no celular?

- ☐ Sim, em todas as refeições
- ☐ Às vezes
- ☐ Não

8 – Quanto tempo você costuma utilizar o celular, computador ou assistir TV?

- ☐ Menos de 1 hora por dia
- ☐ 1 / 2 horas por dia
- ☐ Mais de 3 horas por dia

9 – Você costuma mexer no celular antes de dormir?

- ☐ Sim
- ☐ Às vezes
- ☐ Sempre

3. Frequência Alimentar

Alimentos e bebidas	Quantas vezes você consome esse alimento							
	7	6	5	4	3	2	1	0
Verdura ou legume cru (alface, tomate, rúcula, agrião, repolho, beterraba, cenoura)	7	6	5	4	3	2	1	0
Verdura ou legume cozido (Obs.: não vale batata doce, macaxeira, cará, inhame)	7	6	5	4	3	2	1	0
Raízes e tubérculos (Ex. macaxeira, batata doce, cará, inhame)	7	6	5	4	3	2	1	0
Feijão (Ex. preto, carioca, macassar, mulatinho)	7	6	5	4	3	2	1	0
Outras leguminosas (grão de bico, lentilha, ervilha)	7	6	5	4	3	2	1	0

Arroz	7	6	5	4	3	2	1	0
Pães e massas (Ex. macarrão, pizza, efíha, tortas salgadas)	7	6	5	4	3	2	1	0
Frutas (Ex. banana, maçã, goiaba, laranja, mamão, uva, etc.)	7	6	5	4	3	2	1	0
Suco de fruta “in natura”	7	6	5	4	3	2	1	0
Biscoito/bolacha (Ex. treloso, capriche, club social, wafer)	7	6	5	4	3	2	1	0
Salgadinhos “de pacote”	7	6	5	4	3	2	1	0
Doces/sobremesas (chocolate, bombom, sorvetes, doces caseiros, chiclete, balas)	7	6	5	4	3	2	1	0
Frituras (Ex. batata-frita, pastel, coxinha, salgados)	7	6	5	4	3	2	1	0
Suco artificial (pó, caixinha, concentrado, soja) Ex. Tang, Groselha, Del Valle, Ades	7	6	5	4	3	2	1	0
Macarrão instantâneo (Ex. Nissin)	7	6	5	4	3	2	1	0
Refrigerantes	7	6	5	4	3	2	1	0
Carne vermelha (bovina)	7	6	5	4	3	2	1	0
Carne de porco ou bode	7	6	5	4	3	2	1	0
Frango/galinha	7	6	5	4	3	2	1	0
Peixes e outros pescados	7	6	5	4	3	2	1	0
Leite	7	6	5	4	3	2	1	0
Derivados do leite (Ex. queijos, iogurtes, requeijão etc.)	7	6	5	4	3	2	1	0

4. ANTROPOMETRIA

Peso2 (em kg)	Média do Peso	Altura1 (m)	Altura2 (m)	Média da Altura

APÊNDICE B – Momento I: diagnóstico



APÊNDICE C – Dinâmica: montagem do prato saudável



APÊNDICE D – Atividade sobre o nível de processamento dos alimentos

APÊNDICE E – Dinâmica: semáforo dos alimentos



APÊNDICE F – Atividade sobre a influência da mídia na alimentação



APÊNDICE G – Oficina de conclusão e avaliação



ANEXO A – Aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa

CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CAV/UFPE	
---	--

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: "EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL SOB A PERSPECTIVA DE ADOLESCENTES RESIDENTES DA COMUNIDADE DO ALTO DO RESERVATÓRIO EM VITÓRIA DE SANTO ANTÃO-PE"

Pesquisador: Juliana Souza Oliveira

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 76164023.9.0000.9430

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.671.141

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2256983.pdf	21/02/2024 17:56:18		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhado3.pdf	21/02/2024 17:55:52	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Outros	CartaResposta2.docx	21/02/2024 17:29:43	Juliana Souza Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE3.doc	21/02/2024 17:28:16	Juliana Souza Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE3.docx	21/02/2024 17:28:00	Juliana Souza Oliveira	Aceito

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTÃO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

Continuação do Parecer: 6.671.141

Outros	AutorizacaoImagens.doc	27/01/2024 21:58:39	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Declaração de concordância	CartaAnuencia.pdf	27/01/2024 21:57:14	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Outros	DispensaCartaAnuenciaAss.pdf	29/11/2023 20:14:57	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Outros	TermoConfidencialidade.pdf	29/11/2023 19:34:00	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Outros	CurriculoJSO.pdf	29/11/2023 19:33:07	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Outros	Questionario.docx	29/11/2023 19:31:53	Juliana Souza Oliveira	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinada.pdf	29/11/2023 19:30:56	Juliana Souza Oliveira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Avaliação da CONEP:

Não

VITORIA DE SANTO ANTÃO, 26 de Fevereiro de 2024

Assinado por:
ERIKA MARIA SILVA FREITAS
 (Coordenador(a))