

## A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO MÉTODO PARA A PROMOÇÃO A SAÚDE DOS JOVENS E ADOLESCENTES

### *HEALTHY EATING AS A METHOD FOR PROMOTING THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE AND ADOLESCENTS*

Kelly Vitória Tavares dos Santos<sup>1</sup>

Ruth Maia Rodrigues<sup>2</sup>

Maria Eduarda Grangeiro<sup>3</sup>

Luiza Dantas de Araujo Motta<sup>4</sup>

### **1 Introdução**

A alimentação equilibrada é primordial para a promoção da saúde e qualidade de vida, pois é responsável por fornecer inúmeras substâncias essenciais para o organismo, deve-se ter como base alimentos in natura e minimamente processados, entretanto não é isso que ocorre atualmente, em detrimento do grande índice de consumo de alimentos ultraprocessados principalmente pelos jovens e adolescentes, que acarreta o aparecimento precoce de patologias que possuíam maior recorrência no público com uma faixa etária maior como a obesidade, por exemplo que está recorrente na sociedade brasileira.

Nota-se que um dos fatores que contribuí para o alto consumo de alimentos ultraprocessados é a influência das mídias com suas propagandas publicitárias e a disseminação de comidas rápidas.

Tendo em vista os fatos mencionados elaboramos uma atividade de conscientização alimentar com os alunos de uma instituição educacional com o objetivo de incentivar o consumo de comidas menos processadas e ensinar a como fazer escolhas melhores no dia a dia.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden.

<sup>2</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden.

<sup>3</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden.

<sup>4</sup> Especialista em Nutrição Clínica Funcional pela VP (2019), graduação em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2014) e graduação tecnológica em Gastronomia pela Universidade Potiguar (2011) Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição clínica funcional e gastronomia. Coordenadora do Curso de Gastronomia no Centro Universitário Fanor Wyden. Tutora do EAD no Centro Universitário Fanor Wyden.

Na realização da atividade primeiramente realizamos uma explicação sobre o tema abordado, após efetuamos uma dinâmica para demonstrar a diferença concreta entre os produtos minimamente processados e industriais.

Para a realização do exercício utilizamos suco natura de uva x suco de uva industrial para os alunos identificarem vendados o que corresponde a cada e quais suas diferenças. Após a finalização da degustação os estudantes informaram que sentiram diferença no cheiro, textura, sabor. Além disso, observaram quando foram desvendados a diferença na coloração dos sucos, em seguida realizamos uma breve explicação sobre o rótulo do suco de supermercado.

Depois da concretização de todas as etapas do exercício prático questionamos sobre os aprendizados que os estudantes adquiriram, os mesmos disseram que aprenderam sobre a importância das boas escolhas alimentares, como a leitura de rótulos é necessária para saber o que realmente está sendo ingerido, que antes do exercício a maioria não tinha o provado o suco de uva natural, dessa maneira não sabia o quanto era bom e como era feio e como os alimentos mais naturais no geral poderiam auxiliarem a terem uma vida melhor.

Todavia, é perceptível o desconhecimento dos jovens sobre os alimentos e as boas preparações que são possíveis originar, e como seu consumo exagerado pode prejudicar sua saúde ocasionado patologias como a obesidade.

Portanto, se torna necessário a elaboração de campanhas nas instituições de ensino, postos de saúde que promovam a conscientização alimentar entre os jovens e adolescentes, para exemplificar os produtos alimentícios, como utilizarem de forma estratégica e principalmente melhorarem o índice de patologias na população, ademais obter uma boa qualidade de vida utilizando a comida como método provedor.

Segundo o médico argentino e nutrólogo Pedro Escudeiro relata em 1934, uma alimentação ideal deve ser baseada na quantidade, qualidade, harmonia e adequação um fato totalmente distorcido quando verificamos o padrão alimentar dos domicílios brasileiros nos últimos anos com o aumento de alimentos ultra processados e industrializados (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2020).

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), por meio do Guia Alimentar da População Brasileira recomenda uma dieta baseada predominantemente de alimentos in natura e minimamente processados por serem alimentos com grande valor nutricional e auxiliarem na promoção da saúde.

Em contrapartida, ao observarmos o perfil alimentar especificamente dos jovens e adolescentes brasileiros verificamos um grande crescimento da obesidade decorrente de uma alimentação desequilibrada.

Em busca da praticidade, conforto e rapidez é perceptível a comida caseira vem sendo retirada dos lares brasileiros e sendo substituída por alimentos considerados "calorias vazias", situação que causa inúmeros prejuízos na saúde dos indivíduos a curto

e longo prazo (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2020).

Tendo em vista essas vertentes, buscamos realizar uma atividade educativa em uma instituição de ensino com o público jovem com o objetivo de conscientizar sobre a alimentação saudável e seu papel na promoção à saúde.

## **2 Revisão de literatura**

É perceptível que as patologias ligadas a alimentação tem se difundido de forma extremamente expressiva, em 2019 dos Adolescentes acompanhados na Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (SUS): “27,9% apresentavam excesso de peso e obesidade respectivamente 9,7%, considerando todos os adolescentes brasileiros, estima-se que cerca de 9,7 milhões tenham excesso de peso e 3,4 milhões tenham obesidade” (INSTRUTIVO para o cuidado da criança e do adolescente com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde, [s. l.], ed. 1º, 2022. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo\\_crianca\\_adolescente.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_crianca_adolescente.pdf). Acesso em: 28 out. 2023).

É notório, estamos vivendo atualmente, um aumento do consumo de alimentos industrializados e fast food:

que acomete principalmente os mais jovens sendo um dos fatores para esse crescimento a utilização dos meios eletrônicos que propagam durante o uso em seus anúncios de publicidade muitas vezes o consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio que ocasiona uma série de problemas futuros, como a obesidade, as carências nutricionais ou até mesmo um baixo rendimento escolar. Enfermidades que antes eram observadas em pessoas de idade mais avançada, como hipertensão, doenças do coração e alguns tipos de câncer, agora atingem os jovens. Todavia a alimentação saudável é essencial para reduzir estes riscos e melhorar a qualidade de vida das próximas gerações. (VEJA SAUDE. Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil?. Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil?, jornal, ano 2019, 21 fev. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/adolescentes-como-esta-a-alimentacao-dos-jovens-no-brasil/>. Acesso em: 26 out. 2023).

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), informa que:

Os brasileiros de todas as idades são diariamente expostos a diversas estratégias utilizadas pelas indústrias de alimentos na divulgação dos seus produtos. Comerciais em televisão e rádio, anúncios em jornais e revistas, matérias na internet, amostras grátis de produtos, ofertas de brindes, descontos e promoções, colocação de produtos em locais estratégicos dentro dos supermercados e embalagens atraentes são alguns dos exemplos mais frequentes dos mecanismos adotados para a sedução e convencimento dos consumidores.

Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos comercializados nas redes de fastfood, salgadinhos “de pacote”, biscoitos, bolos, cereais matinais, balas e outras guloseimas, refrigerantes, sucos adoçados e refrescos em pó, todos esses ultraprocessados. A maioria desses anúncios é dirigida diretamente a crianças e adolescentes. O estímulo ao consumo diário e em grande quantidade desses produtos é claro nos anúncios.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), também cita que:

Em contraste com alimentos ultraprocessados, alimentos in natura ou minimamente processados usualmente precisam ser selecionados, pré-preparados, temperados, cozidos, combinados a outros alimentos e apresentados na forma de pratos para que possam ser consumidos. As habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são as habilidades culinárias. Dessas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos in natura ou minimamente processados irão adquirir e o quanto eles serão apreciados pelas pessoas.

Segundo a nutricionista Giseli Patallo (BRASIL, 2019) na adolescência:

A alimentação adequada e saudável nesse ciclo da vida é de extrema importância, pois estão em uma fase de crescimento acelerado e precisam de energia e nutrientes suficientes para garantir um bom desenvolvimento corporal e cognitivo.

Da mesma forma, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) relata, acerca da alimentação adequada e saudável, que:

As frutas, legumes e verduras são alimentos in natura e, compõem uma alimentação adequada e saudável. Além de colaborarem para aumentar a diversidade do consumo alimentar, o seu consumo contribui para a manutenção de um peso adequado e para a prevenção da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à má alimentação.

Verifica-se, portanto, que a alimentação adequada e saudável auxilia na prevenção de enfermidade, vez que, conforme o médico Drauzio Varela, em 2020:

É comum que as pessoas associem as doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, a pessoas mais velhas. No entanto, na atualidade, esse cenário se modificou. Os mais jovens também estão desenvolvendo esses problemas e em suas formas graves.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aborda sobre as doenças crônicas que “levam décadas para estar completamente instaladas na vida de uma pessoa e têm origem em idades jovens; sua emergência é em muito influenciada pelas condições de vida e não é resultado unicamente de escolhas individuais” (p. 182).

## **A alimentação saudável como método para a promoção a saúde dos jovens e adolescentes**

Em um artigo publicado pela revista American Journal of Preventive Medicine pelos pesquisadores do Núcleo de Pesquisa Epidemiológicas em Nutrição (Nupens) é discutido que “o consumo de alimentos processados está diretamente ligado a morte prematura de cerca de 57 mil pessoas a cada ano”.

Evidentemente que uma dieta equilibrada traz inúmeros benefícios à saúde como é possível citar:

a melhora na qualidade do sono, imunidade, humor, o aumento da disposição, regulação do intestino e prevenção do aparecimento de patologias principalmente as doenças crônicas não transmissíveis, ou seja, investir em uma alimentação saudável é investir na saúde (SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Alimentação saudável"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em 09 de novembro de 2023).

Tendo em vista os relatos mencionados é possível observar em suma importância o quanto uma alimentação saudável é essencial para a promoção da saúde, física e psicologia principalmente se iniciada desde jovem, sobre sua influência na prevenção de patologia como a obesidade, por exemplo.

E o mal que causa o consumo de industrializados de uma maneira exagerada, também é possível observar as estratégias das ferramentas de mídias digitais na propagação do consumo de alimentos hipercalóricos de forma frequente.

Portanto, torna-se fundamental a elaboração de ações com o objetivo de conscientizar os jovens sobre a alimentação.

## **2 Métodos**

O trabalho proposto é baseado a partir de pesquisa e leitura de conteúdos digitais, que foram estudados, selecionados e analisados a fim de preencher e embasar a temática abordada. Primeiramente elaboramos uma reunião para decidir como iríamos ingressar no tema, depois começamos a leitura de textos e discutimos sobre o quanto a promoção à saúde para os jovens e adolescentes é importante e o malefício de uma dieta desregulada.

Foram selecionados guias, e-books, matérias de sites e artigos com base neles foram coletadas as informações para a pesquisa, depois de selecionados realizamos discussões em grupo para decidir a forma que a pesquisa abordaria a problemática no trabalho.

Por seguinte, começamos a planejar uma atividade educacional para ser realizada com jovens em uma instituição de ensino superior, assim criamos um esboço com algumas ideias, depois realizamos um filtro de acordo com as possibilidades de execução da atividade. Dessa forma, decidimos realizar uma dinâmica sobre degustação

de alimento com baixo valor nutricional x alimento com um bom valor nutricional e explicar no decorrer da atividade a importância das escolhas alimentares.

Para representar o alimento com baixo valor nutricional na dinâmica usamos como comparação o suco de uva industrializado, já como alimento com mais nutrientes utilizamos o suco de uva natural, para degustar os líquidos os alunos foram vendados para dificultar a identificação.

### **3 Resultados e discussão**

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), relata sobre os obstáculos da conscientização alimentar que:

Em algumas vezes, a remoção de obstáculos demandará, sobretudo, que as pessoas reflitam sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e concedam maior valor ao processo de adquirir, preparar e consumir alimentos.

Dessa maneira elaboramos e realizamos uma atividade com os jovens ingressos em uma instituição de ensino superior de degustação de suco natural de uva natural x suco de uva industrializado para observamos suas opiniões sobre os dois produtos, e sua preferência. Para ingressamos na temática começamos a falar um pouco sobre a importância das escolhas alimentares assertivas e explicar como realizaríamos a atividade proposta.

Quando começamos a introdução dos líquidos nos alunos de olhos vendados de maneira sortida percebemos que antes de provarem quando os mesmos sentiram o cheiro dos dois líquidos diferentes já possuíam uma ideia de qual era qual, após provarem só confirmaram suas suspeitas

Logo após a realização da degustação os jovens informaram que o suco de uva natural possuía a presença de um cheiro forte, apresentava uma textura densa, o sabor da fruta estava bem acentuado e levemente adocicado. Já no suco industrializado primeiramente sentiram um cheiro leve, textura segundo os alunos como água e um gosto bem adocicado.

Foi possível observar também após tirarem as vendas a diferença de coloração das duas substâncias.

Depois mostramos para os alunos a rotulagem do produto industrializado, nessa etapa foi possível observar que o suco de supermercado era vendido apenas como suco de uva, porém da fruta só possuía 10%, o maior ingrediente era a água e era adocicado com maçã, além dos açúcares presentes.

Foi unanimidade a preferência do suco natural, porém informaram que o industrializado era o mais consumido e muitas pessoas nunca tinham experimentado o natural e não sabiam como era sua preparação.

Para finalizamos a dinâmica perguntamos quais os ensinamentos que tiraram dessa atividade como respostas obtivemos que nunca tinham pensado em como era grande e significativa a diferença entre produtos naturais e industrializados, que não tinha consciência sobre a importância de verificar os rótulos dos produtos e como são enganados por propagandas e como a alimentação é essencial para a prevenção de doenças.

## **Considerações finais**

Tendo em vista os pontos apresentados no cujo trabalho verificamos a necessidade de serem realizadas campanhas de conscientização sobre a alimentação saudável com a realização de palestras nas escolas, universidades, postos de saúde realização de atividades práticas com demonstração de receitas nutricionalmente boas e quais os benefícios que os ingredientes fornecem, ou seja, sua função no organismo, o conhecimento sobre os rótulos alimentares torna-se imprescindível.

Dessa maneira será possível o desenvolvimento de jovens conscientes sobre os benefícios do consumo de frutas, verduras e das inúmeras preparações que podem se originar da junção de bons ingredientes, pois na maioria dos casos como observamos a falta de informação alimentar é predominante.

## **Referências Bibliográficas**

AUMENTO de doenças crônicas em jovens é preocupante: O estilo de vida dos mais jovens tem provocado o aumento de doenças crônicas nessa população. Aumento de doenças crônicas em jovens é preocupante, Brasil, 28 abr. 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/videos/coluna/aumento-de-doencas-cronicas-em-jovens-e-preocupante/>. Acesso em: 12 nov. 2023.

A.F NILSON, Eduardo; FERRARI, Gerson; C.LOUZADA, Maria Laura; B. LEVY, Renata; A. MONTEIRO, Carlos; F.M REZENDE, Leandro. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, [s. l.], 7 nov. 2022. DOI DOI <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.013>. Disponível em: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(22\)00429-9/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(22)00429-9/fulltext). Acesso em: 12 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 20 abr. 2019.

DORAZIO, Bia, on-line. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/nutricao-pratica/post/leis-da-alimentacao.html>

Kelly Vitória Tavares dos Santos, Ruth Maia Rodrigues, Maria Eduarda Grangeiro, Luiza Dantas de Araujo Motta

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2020

INSTRUTIVO para o cuidado da criança e do adolescente com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde. **Sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde**, [s. l.], ed. 1º, 2022. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo\\_crianca\\_adolescente.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_crianca_adolescente.pdf). Acesso em: 28 out. 2023

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Qual é a importância de frutas, verduras e legumes na manutenção do peso saudável: A alimentação adequada e saudável promove saúde e previne doenças. **Eu quero me alimentar melhor**, [s. l.], 3 fev. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/qual-e-a-importancia-de-frutas-verduras-e-legumes-na-manutencao-do-peso-saudavel>. Acesso em: 12 nov. 2023.

PATALO, Gisele. Alimentação saudável na adolescência. **Programa de assistência à saúde PAS UFMS**, [s. l.], 6 maio 2019. Disponível em: <https://pas.ufms.br/site/alimentacao-saudavel-na-adolescencia/>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Alimentação saudável"; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em 09 de novembro de 2023.

**VEJA SAÚDE**. Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil? Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil? jornal, ano 2019, 21 fev. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/adolescentes-como-esta-a-alimentacao-dos-jovens-no-brasil/>. Acesso em: 26 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preventing chronic diseases a vital investment**. Geneva: World Health Organization; 2005.

Como citar esse trabalho:

SANTOS, Kelly Vitória Tavares dos; RODRIGUES, Ruth Maia; GRANGEIRO, Maria Eduarda; MOTTA, Luiza Dantas de Araujo. A alimentação saudável como método para a promoção a saúde dos jovens e adolescentes. **Duna**: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino, Fortaleza, v. 1, n. 2, p. 46-53, abr./jun. 2025.