

**Etec CIDADE TIRADENTES**

**BRUNA DOS REIS ANSELMO SILVA**

**DIEGO PEREIRA DA SILVA**

**TALITHA BENJAMIN MAIA ROCHA**

**THAIS CHEU DA SILVA**

**VALDEMIR STRAJANELI**

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ POR  
ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA ZONA  
LESTE DE SÃO PAULO**

**SÃO PAULO**

**2014**

**Etec CIDADE TIRADENTES**

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ POR  
ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA ZONA  
LESTE DE SÃO PAULO**

Trabalho de Conclusão do Curso Técnico em Nutrição  
e Dietética da Etec Cidade Tiradentes sob orientação  
das professoras Natália Silva e Patrícia Oliveira.

**SÃO PAULO**

**2014**

**Etec Cidade Tiradentes**

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ POR  
ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA ZONA  
LESTE DE SÃO PAULO**

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profª Natália C. Silva

---

Profª Patrícia Oliveira

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

Dedicamos esse trabalho a Deus, aos nossos familiares, amigos e às nossas professoras orientadoras pela paciência e apoio.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus por ser nossa fortaleza, por ter nos mantido firmes em meio de tantas turbulências. Agradecemos aos nossos familiares por nos ajudado a manter o foco, a calma, aguentar os estresses e nos amparar sempre que foi necessário. As professoras pela valiosa ajuda durante esse processo tão árduo. E aos nossos amigos pelo apoio.

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.”- Charles Chaplin

## SUMÁRIO

<b>1 Introdução</b> .....	9
1.1 Objetivo geral .....	10
1.2 Objetivos específicos .....	10
<b>2 Referencial teórico</b> .....	11
<b>3 Metodologia</b> .....	15
<b>4 Resultados e discussão</b> .....	16
4.1 Estado nutricional .....	16
4.1.1 Percentual do consumo do café da manhã.....	17
4.1.2 Percentual de gênero que não tomam o desjejum .....	17
4.1.3 Percentual de gênero que tomam o desjejum.....	18
4.1.4 Classificação de alimentos, participantes que fazem o desjejum.....	19
4.1.5 Classificação de alimentos, participantes que não fazem o desjejum.....	20
<b>5 Atuação do técnico em nutrição e dietética</b> .....	21
<b>6 Conclusão</b> .....	22
<b>7 Referências</b> .....	23
<b>8 Anexos</b> .....	24
8.1 Termo de consentimento livre e esclarecido.....	24
8.2 Padronização de medidas antropométricas de adolescente e adulto.....	25
8.3 Curva de percentil de meninos.....	26
8.4 Curva de percentil de meninas.....	27
<b>9 Apêndice</b> .....	28
9.1 Anamnese.....	28
9.2 Apresentação de power point.....	29

9.3 Cartilha de orientação.....	30
9.4 Folder de receitas.....	31

## 1. INTRODUÇÃO

“A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a fase da vida que vai dos 10 aos 19 anos de idade, em que ocorrem intensas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais” (ZOLLAR, p. 200, 2013).

A alimentação é um aspecto muito importante na adolescência, já que, contribui para criar e manter bons hábitos alimentares para toda a vida, bem como satisfaz as necessidades nutricionais, proporcionando peso e desenvolvimento adequados de massas ósseas e musculares, intensos nesse período. Entre todas as mudanças deste período, a mais importante talvez seja a mudança nos hábitos alimentares, que pode ter influências emocionais, sociais e econômicas.

Os adolescentes adotaram entre eles como hábito comum, pular as refeições, a menos consumida tem sido o desjejum, sendo esta uma das refeições mais importantes, tendo como função reabastecer as energias que o corpo necessita após um longo período em jejum. O hábito de pular esta refeição pode ocasionar não só problemas de alterações no estado nutricional, mas também, a falta de atenção, que afeta o desenvolvimento escolar, aumenta o consumo de alimentos mais gordurosos e conseqüentemente com isso acaba ocorrendo o aumento de peso. (MARCHISETE, 2014)

É visível que pular refeições tornou-se um hábito comum entre os brasileiros, principalmente entre os adolescentes, devido à rotina agitada e corrida ou até mesmo por falta de apetite matinal. Diante destas informações, justifica-se a importância de verificar a qualidade desta refeição e se realmente existe a omissão da mesma por parte dos adolescentes.

## **1.1. OBJETIVOS**

### **1.1.1 Geral**

- Analisar a qualidade do café da manhã entre os adolescentes.

### **1.1.2 Específicos**

- Analisar peso e altura;
- Analisar se há omissão do café da manhã;
- Orientar sobre os riscos da omissão desta refeição e os benefícios de seu consumo correto diariamente;
- Propor opções de preparações saudáveis e saborosas.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A alimentação na Adolescência.

A adolescência é a fase onde ocorre a maior variedade de acontecimentos biológicos e psicossociais, que ocorrem entre os 10 aos 19 anos de idade. É também o período que abriga as maiores transformações nos hábitos alimentares, que podem interferir de uma forma direta no estado nutricional dos adolescentes. É considerada uma fase nutricionalmente delicada, inclusive na puberdade que é a jornada de crescimento que mais carece de necessidades energéticas e nutrientes. (Felice; et al , 2007)

As necessidades nutricionais são mais afetadas pelo crescimento do que pela idade cronológica, sendo maiores na fase entre os 11 aos 14 anos de idade, quando o crescimento está em seu auge (Chaves, et al 1995; Mendonça 2010).

“O que pode influenciar nas preferências e práticas alimentares na idade adulta e também o estado nutricional são os hábitos alimentares que são adquiridos durante a infância e a adolescência” (SABRY, et al. 2007).

O crescimento intenso do adolescente, bem como as mudanças orgânicas que ocorrem podem ser comparados com modificações [...] Essas mudanças acontecem ao mesmo tempo em que estão expostos ao meio, o que os leva, muitas vezes, a se tornarem tímidos e com vergonha do próprio corpo. (Mendonça, 2010)

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE, 2009), num universo de aproximadamente 60 mil adolescentes, 35,8% das estudantes entrevistadas acreditavam estar muito gordas mas, na verdade, estavam dentro do peso adequado.

Os adolescentes diariamente consomem alimentos com alta quantidade de gordura saturada, sal, açúcar e colesterol, denominados *junk foods* e, uma quantidade pequena ou mesmo nenhuma de micronutrientes (VITOLLO, 2008). “Esses desequilíbrios alimentares levam aos desvios nutricionais e a ingestão insuficiente de micronutrientes” (FISBERG, 2000 apud TORAL; SLATER; SILVA, 2007).

Sendo assim, é necessário conter alimentos que são fontes de energia e cálcio. De acordo com Viuniski (2009), “O cálcio, além de ser o principal constituinte dos ossos, é um mineral fundamental para a manutenção de várias funções do organismo, como a contração muscular, coagulação do sangue, transmissão dos impulsos nervosos e secreção de hormônios”. A fonte de cálcio seria representada por leite e derivados, principal fontes dietéticas desse mineral, da mesma maneira que proteínas. O café da manhã proporciona

maior ingestão de minerais, vitaminas e fibras, concomitantemente a uma menor ingestão de colesterol e gorduras (Adolesc Health, et al, 2006).

“Os hábitos alimentares de muitos adolescentes comprometem sua saúde, e um número cada vez maior de adolescentes apresentando transtornos da alimentação (Haley, Hedberg e Leman, 2010; Thompson, Manre e Vaughn, 2011)”. O comportamento alimentar dos adolescentes depende de alguns fatores que influenciam de alguma maneira, tanto direta quanto indiretamente essa faixa etária (VITOLLO, 2008).

Os fatores externos são os familiares dos adolescentes e suas características, as atitudes dos pais e amigos, normas e valores sociais e culturais, mídia, fast foods e manias alimentares. Os fatores internos são as características psicológicas dos adolescentes, imagem corporal, valores e experiências pessoais, auto-estima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico. O hábito alimentar individual é de acordo com esses fatores e ao sistema sócio-político-econômico, também pelo acesso aos alimentos, produção e distribuição ao estilo de vida (VITOLLO, 2008)

O café da manhã é considerado uma das três principais refeições do dia (TRANCOSO, et al, 2010), pois é nessa refeição onde ocorre a maior ingestão de leites e derivados (GAMBARDELLA, et al, 1999). Sua omissão, portanto, pode ocasionar em um grande impacto no comportamento alimentar. O café da manhã pode também ser chamado de desjejum, palavra que vem do latim e, segundo o dicionário da língua brasileira Houaiss, significa o rompimento do jejum que ocorre durante o sono.

O adolescente, normalmente, não consome adequadamente o café da manhã e este hábito pode estar relacionado com alterações no estado nutricional, sendo muito importante o consumo desta refeição na prevenção do excesso de peso (ALMEIDA, 2005).

O café da manhã precisa conter 25% do valor energético diário, segundo as recomendações brasileiras (TRANCOSO, et al, 2010).

“Deve incluir pão, frutas e leite e dar preferência a alimentos pobres em gordura, açúcar e ricos em fibras, preferindo pães e cereais integrais, leite e iogurte desnatado e pouco açúcar”. (LEME, TOASSA, PHILLIP, 2014).

Em diversos estudos sobre a alimentação contemporânea, há evidências da omissão do café da manhã (GARCIA, 1999). Acredita-se que entre os motivos para a diminuição dessa refeição entre adolescentes, encontram-se falta de tempo para realizar as refeições juntamente com os familiares, ausência de apetite matinal, vontade de emagrecer (predominantemente em meninas), entre outras.

A omissão dessa refeição pode causar baixos níveis de glicemia, o MINISTÉRIO DA SAÚDE (s.d), define que a glicemia é a glicose (nível de açúcar) presente no nosso sangue, e a glicose é um carboidrato retirado da digestão e absorção de alimentos. Necessária para o sucesso de atividades matinais (como por exemplo, os estudos, atividades físicas) e também pode causar deficiência de cálcio.

O consumo adequado e frequente do desjejum podem melhorar a saciedade do adolescente, e assim diminuir a quantidade de calorias e gorduras ingeridas em lanches durante o dia, além de oferecer uma melhor ingestão de vitaminas e minerais (TRANCOSO, CAVALLI, PROENÇA, 2010).

**Tabela 1. Exemplos de um café da manhã saudável**

**Escolha um alimento de cada grupo que deve ser consumido no café da manhã**

---

**\*Grupo do pão**

**Pão de forma de preferência integral e/ou multigrão**

**Pão francês**

**Cereais matinais integrais**

**Torradas de preferência integrais.**

---

**\*Grupo do leite**

**Leite semidesnatado ou desnatado**

**Iogurte natural ou sabor de frutas (de preferência desnatado)**

**Queijos brancos: ricota, minas, cottage e requeijão light**

**Queijo processado (tipo Polenguinho)**

---

**\*Grupo das frutas**

**Qualquer fruta da sua preferência. Consuma 1 PORÇÃO desse grupo.**

---

**E ainda você pode consumir uma PEQUENA porção dos açúcares e doces, e dos óleos e gorduras. Mas bem pequena mesma como  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{4}$  de porção.**

---

**\*Grupo dos açúcares e doces**

**Achocolatado em pó**

**Açúcares de mesa**

**Geleia**

**Mel**

---

**\*Grupo dos óleos e gorduras**

**Creme vegetal**

**Margarina**

**Manteiga**

---

**Fonte: PHILIPPI (2014)**

Pode-se relacionar também o consumo adequado dessa refeição com o bom rendimento escolar de adolescentes; estudos mostram o aumento na atenção, memória e até mesmo na frequência escolar de estudantes que realizam essa refeição (RAMPERSAUD, PEREIRA, GIRARD, ADAMS, METZL, 2005).

### 3. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo com adolescentes entre 14 e 16 anos de uma instituição de ensino da zona leste da cidade de São Paulo com a devida autorização dos pais e/ou responsáveis (TCLE), (anexo1) para avaliar qualitativamente o café da manhã dos participantes. Essa pesquisa foi feita ao longo de três visitas ao local para verificar o consumo dessa refeição.

Na primeira visita foi explicado o projeto aos adolescentes, seus objetivos e métodos. Foram orientados a retirar os objetos pesados tais como: tênis, chaves, cintos, óculos, celulares, relógios e quaisquer outros adornos que pudessem afetar o resultado final do peso. Foi utilizada a balança mecânica de plataforma com estadiômetro acoplado e também uma balança digital. Observando-se os seguintes passos conforme (anexo2) para auxiliar na obtenção do resultado do IMC dos participantes. Utilizamos a curva de crescimento (percentil) da OMS 2007, para verificação do estado nutricional; obesidade, sobrepeso, eutrofia e abaixo do peso (anexo 3). Também foi aplicado uma anamnese alimentar (anexo 4) para obter dados sobre a sua rotina alimentar. Estes dados foram obtidos para auxiliar no desenvolvimento da orientação que foi realizada na segunda visita.

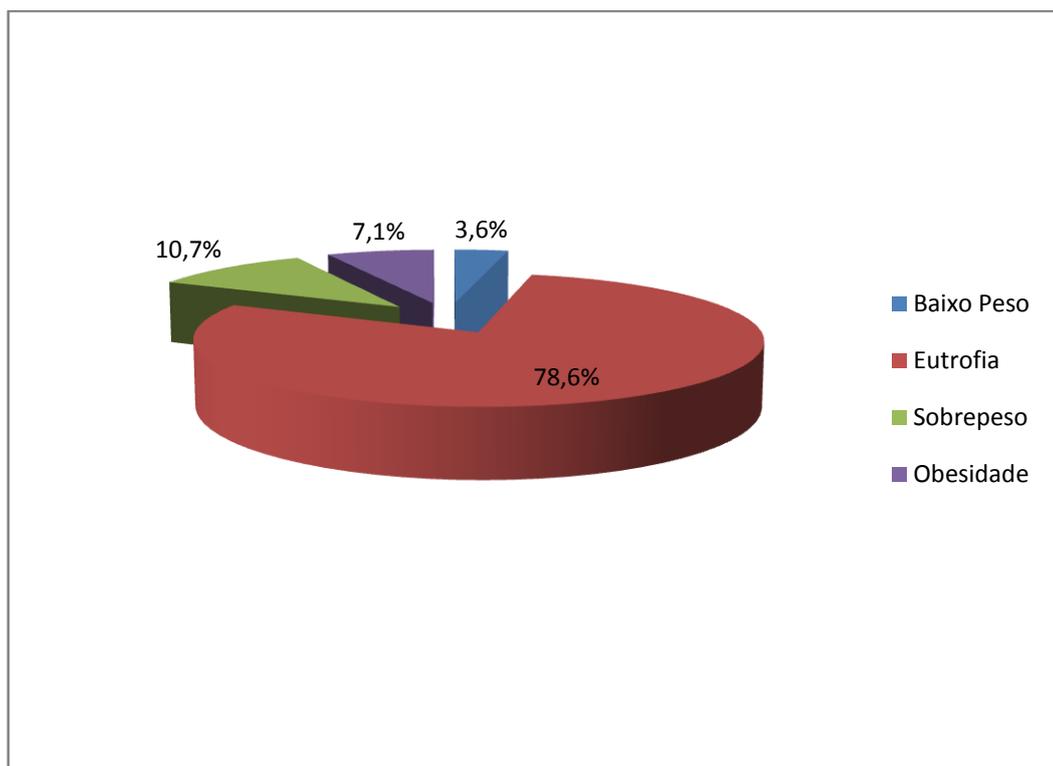
Na segunda visita os participantes escreveram em uma folha os alimentos que consumiam no café da manhã com frequência, com o auxílio de algumas sugestões mostradas em um slide no PowerPoint (apêndice 1) para obtenção de dados sobre a qualidade do café da manhã. Foi discutido com os participantes os dados sobre o IMC dos mesmos obtidos na primeira visita. Foi realizada uma discussão sobre o que os participantes têm como café da manhã. Foi entregue então uma cartilha (apêndice 2) para auxiliá-los a compreender o conteúdo ministrado. Foi ministrada aos participantes uma explicação simplificada e adaptada à sua linguagem sobre o café da manhã, suas características, seus benefícios e os malefícios de sua omissão. No final da intervenção, foi entregue um folder (apêndice 3) contendo sugestões de receitas práticas para o café da manhã.

Na terceira visita, foi aplicada uma dinâmica aos participantes, onde eles se dividiram em dois grupos; baseado na explicação da segunda visita sobre a composição do café da manhã, cada grupo teve que escolher entre alimentos saudáveis de cada grupo da pirâmide alimentar e formar um café da manhã saudável. Depois da dinâmica, foi questionado aos grupos o porquê da escolha de cada alimento. No final, foram feitos os agradecimentos e a finalização das visitas.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

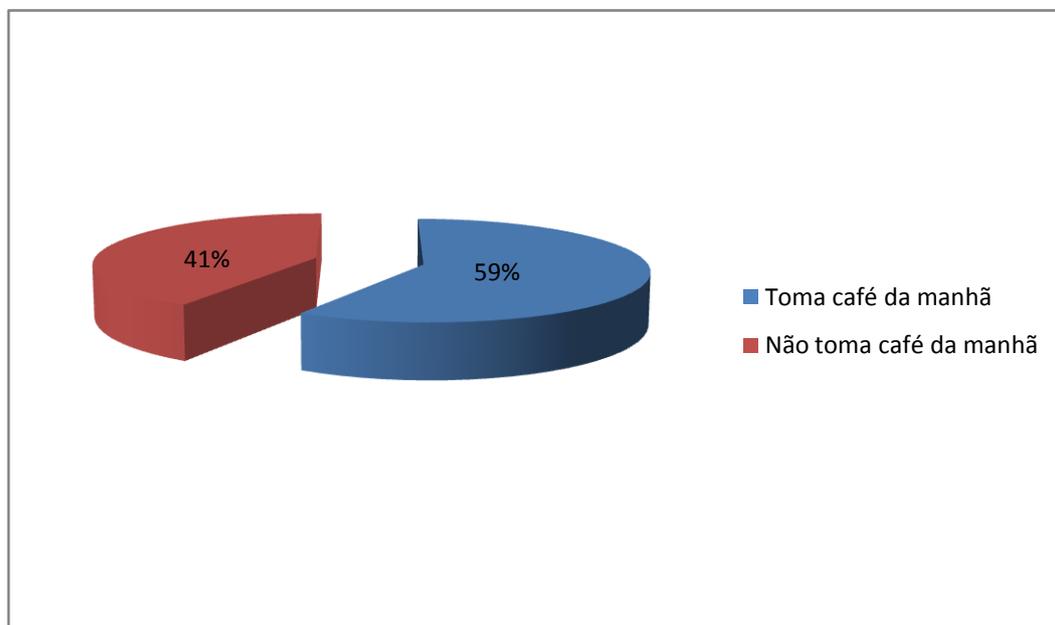
Participaram 29 estudantes entre 14 e 16 anos de uma escola pública da cidade de São Paulo para participarem da pesquisa. Na primeira coleta de dados, foi determinado o estado nutricional dos participantes, através do cálculo do IMC, método amplamente utilizado devido à sua simplicidade, baixo custo e eficácia em determinar a massa corporal em populações (ROMERO, SLATER, FLORINDO, 2010).

**GRÁFICO 1: Estado nutricional estabelecido pelo índice de massa corporal (IMC)**



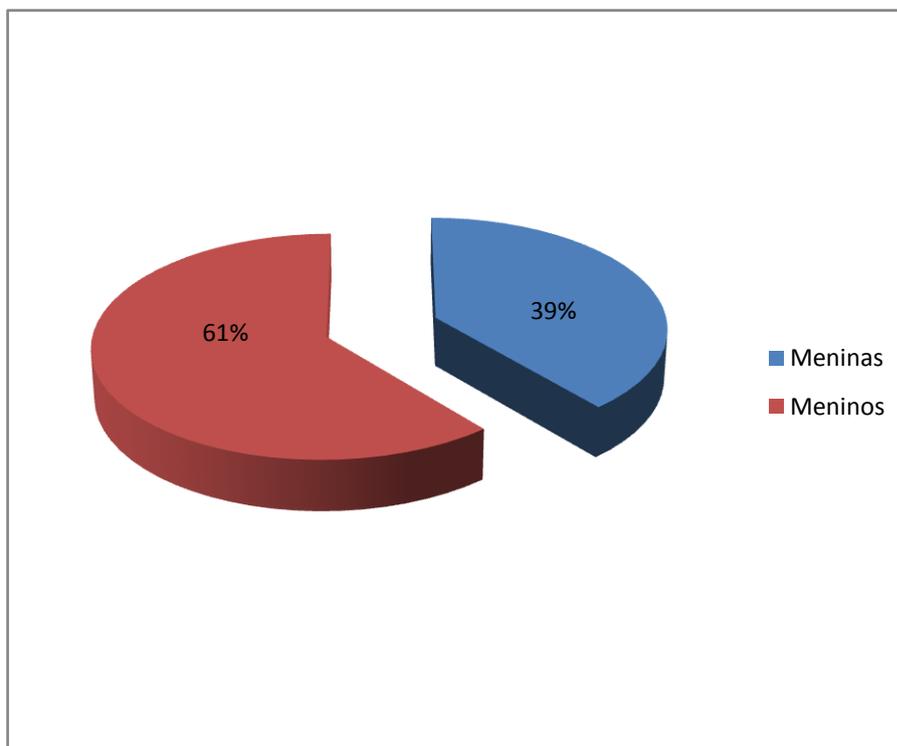
Ainda na primeira coleta de dados, foi obtido o dado correspondente ao consumo do café da manhã através do questionário aplicado aos participantes.

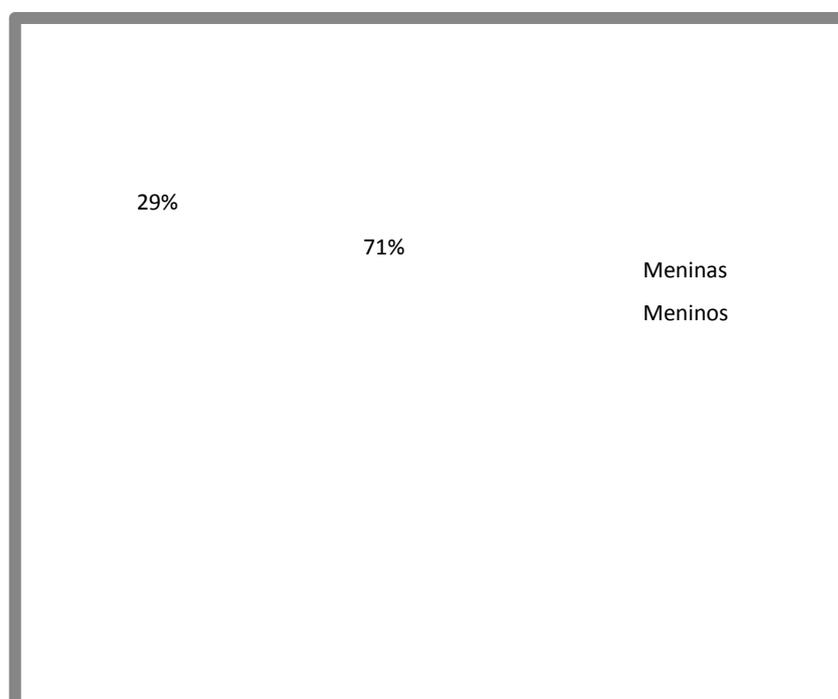
**GRÁFICO 2: Quantidade percentual de adolescentes entrevistados quanto ao consumo do café da manhã**



Dos 29 adolescentes, 59% tomam o café da manhã, enquanto 41% não fazem essa refeição.

**GRÁFICO 3: Percentual de gênero entre participantes que não tomam o desjejum**

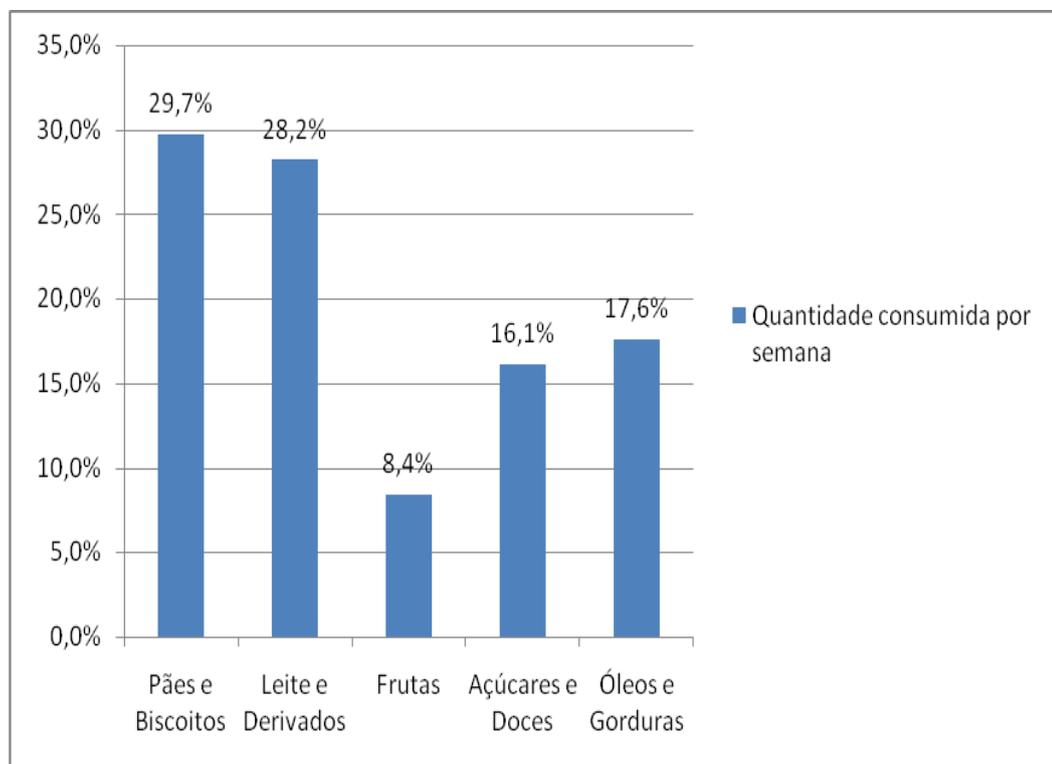


**GRÁFICO 4: Percentual de gênero entre participantes que tomam o desjejum**

Dos participantes que não tomam o desjejum, 61% são meninos e 39% são meninas. Dos que tomam o café da manhã, 71% são meninas, enquanto 29% são meninos. Dessa maneira, foi observado que a maioria dos participantes toma café da manhã, apesar da quantidade de participantes que não fazem essa refeição ser grande.

Na segunda coleta de dados, foi determinada a quantidade de alimentos consumidos pelos adolescentes de cada grupo da pirâmide alimentar. Nessa coleta de dados, participaram 26 adolescentes.

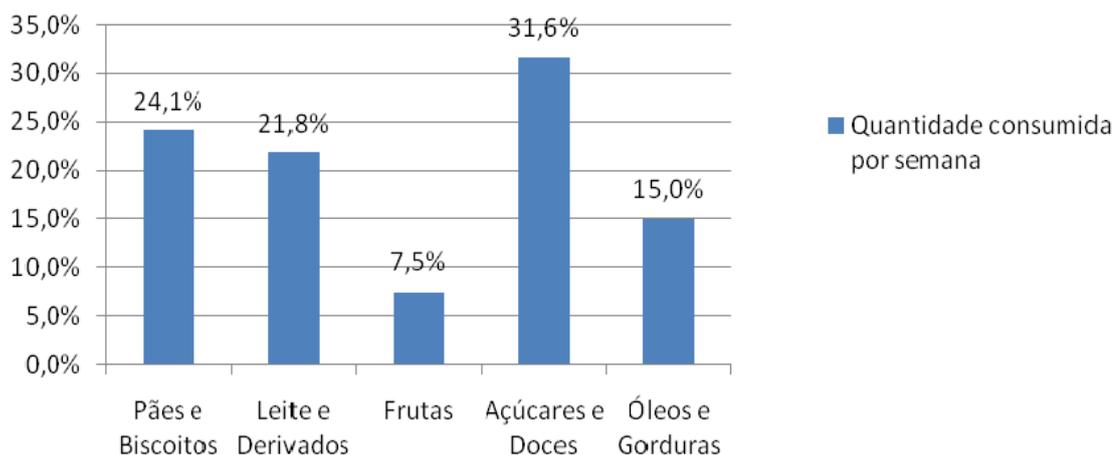
**GRÁFICO 5: Classificação de alimentos consumidos por semana pelos participantes que fazem o desjejum separados em grupos alimentares**



Dos alimentos consumidos pelos participantes que tomam o café, 29,7% fazem parte do grupo dos pães e biscoitos, 28,2% fazem parte do grupo de leites e derivados; 17,6% são do grupo de óleos e gorduras, 16,1% são açúcares e doces e 8,4% são do grupo das frutas.

No grupo de adolescentes que consomem o café da manhã, nota-se um grande consumo de alimentos que pertencem ao grupo de pães e biscoitos e leites e derivados, alimentos esses que são os principais compositores do café da manhã saudável. Porém o consumo de açúcares e doces e óleos e gorduras é maior do que o de frutas.

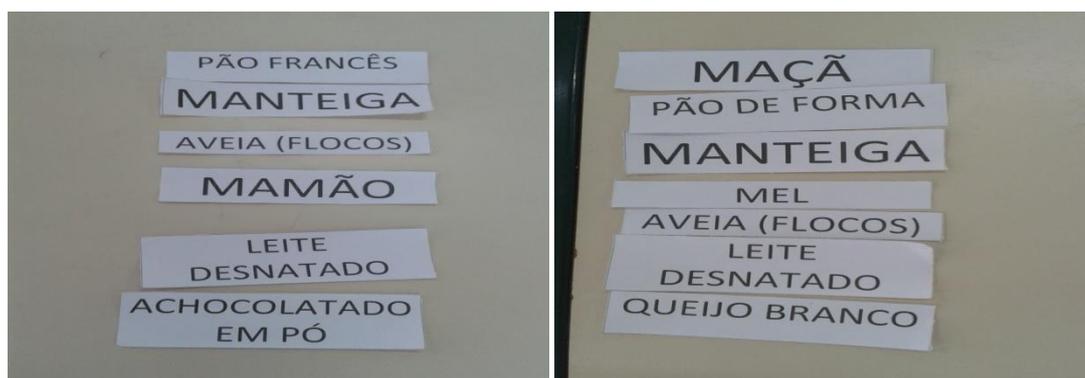
**GRÁFICO 6: Classificação de alimentos consumidos por semana pelos participantes que não fazem o desjejum separados em grupos alimentares**



Dos alimentos consumidos pelos participantes que não fazem o desjejum, 31,6% fazem parte dos grupos dos açúcares e doces, 24,1% fazem parte do grupo dos pães e biscoitos; 21,8% são do grupo de leites e derivados, 15% são óleos e gorduras e 7,5% são frutas.

No grupo de adolescentes que não consomem o café da manhã, foi observado um grande consumo de açúcares e doces, maior do que o consumo de pães e biscoitos e leites e derivados, porém ainda maior do que o consumo de óleos e gorduras; novamente foi observado o pouco consumo de frutas.

Na terceira visita foi realizada uma dinâmica onde os participantes tiveram que montar um café da manhã saudável com base nas explicações da visita anteriores e assim pode-se observar que foi compreendido a proposta ministrada aos mesmos.



## **5. ATUAÇÃO DO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Segundo o a resolução 312/2003, o profissional técnico em nutrição e dietética poderá oferecer seus conhecimentos e prestar serviços em pesquisas e estudos relacionados à sua área de atuação; desenvolver campanhas educativas, coletar dados através de pesquisas e questionários e também promover medidas de educação nutricional para coletividades.

Este profissional oferecerá palestras para a coletividade de adolescentes participantes da pesquisa, proporcionando informações e com o objetivo de orientar e conscientizar esse público sobre a importância do consumo das refeições em seus horários corretos, dando destaque para o desjejum; e também sobre os perigos e consequências que a omissão dessa refeição pode causar a essa faixa etária.

## 6. CONCLUSÃO

A partir dos métodos aplicados, foi possível coletar dados a respeito da qualidade e quantidade do café da manhã dos adolescentes participantes, considerando a importância dessa refeição para essa faixa etária específica.

No resultado da primeira coleta, foi possível observar que as maiores dos adolescentes entrevistados estão em seu estado nutricional eutrófico, ou seja, adequado para sua idade, no entanto 21,6% não atingiram o estado nutricional adequados (participantes com sobrepeso, obesidade ou magreza). Nessa coleta de dados também foi observado o gênero dos participantes que não tomam café, sendo essa omissão predominante em meninos (61%).

Na segunda coleta de dados, onde foi analisada a qualidade do café da manhã, foi observado que os participantes que tomam café da manhã consomem quantidades satisfatórias de Pães e cereais e leites e derivados, esses grupos de alimentos sendo os mais importantes na composição do café da manhã saudável.

Nos adolescentes que não tomam o café da manhã foi observado um grande consumo de açúcares e doces na primeira refeição que realizam no dia (que não chega a ser o café da manhã, já que é feita geralmente na escola ou já no horário do almoço). Em ambos os casos, tanto nos participante que não tomam e os que tomam o café da manhã, foi observado um baixo consumo de frutas.

As considerações finais foram que em geral a maioria dos participantes toma o café da manhã, e apesar de consumirem os grupos de alimentos corretos, essa refeição pode ser incrementada com alimentos mais saudáveis e também com mais frutas. Já no caso dos adolescentes que não tomam o desjejum, foi observada uma necessidade clara dessa refeição, já que esses participantes consomem muitos açúcares e doces na primeira refeição e ficam sem se alimentar por um grande intervalo de tempo, o que pode causar diversos problemas em sua alimentação, desenvolvimento e desempenho acadêmico, como anteriormente citado.

## 7. REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. **Resolução CFN nº312/2003**. Disponível em: <[http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2000\\_2004/res312.pdf](http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2000_2004/res312.pdf)>. Acesso: 20/05/2014 às 10h30

FISBERG, Mauro. **A percepção corporal influencia no consumo do café da manhã de adolescentes**. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/editora/revistaspdf/Saude22.pdf#page=15>> acesso em: 25/08/2014 às 11h01min

MARCHISETE, Adriane. **Importância do café da manhã: não tomar café da manhã pode engordar e gerar baixo rendimento a adolescentes**. s.d. Disponível em: <<http://www.hospitalinfantilsabara.org.br/saude-da-crianca/importancia-do-cafe-da-manha.php>>. Acesso em: 17/04/2014 às 11h 00 min.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Auto cuidado: Diabetes**. Disponível em: <<HTTP://autocuidado.saude.gov.br/faq/3>> acesso em: 30/08/2014 às 11h27min.

PHILIPPI, Sonia et AL. **HABITOS SAUDAVEIS, MENINAS SAUDAVEIS**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2014.

TRANCOSO, Suelen Caroline; CAVALLI, Suzi Barletto, PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. **Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde**. *Rev. Nutr.* [online]. 2010, vol.23, n.5, pp. 859-869. ISSN 1415-5273. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000500016>>, acesso em: 11/11/14, às 21:58.

ROMERO, Alexandre et al . **Determinantes do índice de massa corporal em adolescentes de escolas públicas de Piracicaba, São Paulo**. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, Jan. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000100020&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100020&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 11 Nov. 2014, às 21:55.

VIUNISK, Natanael. **A importância do cálcio na nutrição**. Disponível em: <<HTTP://blog.maisnutricao.com.br/2009/03/23/a-importancia-do-calcio-na-nutricao/>> acesso em: 30/08/2014 às 11h44min

ZOLLAR, Vivian; BENETTI, Carla da Silva; DOMENE, José da Silva; ET al **Curso didático de nutrição**. 1º edição. São Caetano do Sul-SP: Yendis Editora Ltda, 2013.

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. In: VITOLO, Márcia Regina; CAMPAGNOLO, Paula Dal Bó. **Fatores Determinantes para o Excesso de Peso em Crianças e Adolescentes**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. p. 339 - 345.

WHO, World Health Organization. **The WHO Child Growth Standards**. 2006-2007, Disponível em: < <http://www.who.int/childgrowth/en/> > Acessado em: 23. out. 2010.

## 8. ANEXOS

### 8.1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Eu, \_\_\_\_\_, portador (a) do R.G. \_\_\_\_\_, Responsável por \_\_\_\_\_ voluntária e conscientemente, concordo com a participação do menor na pesquisa intitulada “ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ POR ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA ZONA LESTE DE SÃO PAULO”, realizada por Bruna dos Reis Anselmo Silva, Diego Pereira da Silva, Talitha Benjamim Maia da Rocha, Thais Chéu da Silva, Valdemir Strajaneli, e orientada pela professora Natalia Carvalho da Silva e Patrícia Oliveira Ferreira

Assinando este termo de consentimento, estou ciente de que:

2. Durante o estudo serão realizadas três visitas: Na primeira visita será explicado o projeto aos adolescentes, seus objetivos e métodos. Será aferido o peso e a altura dos participantes utilizando balança digital e fita métrica para obter o resultado do IMC dos participantes, e será aplicado um questionário pessoal e um sobre a frequência alimentar do café da manhã para obter dados sobre os adolescentes que aceitaram participar deste estudo. Estes dados serão obtidos para auxiliar no desenvolvimento da orientação que será realizada na segunda visita.

Na segunda visita serão abordados os resultados dos questionários e das medidas realizadas na primeira visita em forma de debate, onde os participantes irão expor suas ideias e dúvidas sobre o tema. Serão entregues duas cartilhas: a primeira com informações em tópicos sobre o tema a ser discutido para que os adolescentes possam acompanhar o conteúdo abordado. A segunda cartilha será um complemento contendo opções de café da manhã rápidas e saudáveis compatíveis com o dia a dia do público.

Na ultima visita será aplicado um questionário para verificar se os adolescentes conseguiram compreender a intervenção e avaliar possíveis mudanças na alimentação dos participantes. Também será realizada uma roda de conversa para que os adolescentes possam expor suas opiniões acerca do projeto e seus resultados, e se eles observaram mudanças no próprio comportamento em relação ao tema abordado anteriormente.

3. Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo, a fim de manter a minha integridade moral, e os resultados obtidos serão utilizados apenas para alcançar o objetivo do trabalho, exposto acima, incluída sua publicação na literatura científica especializada;

4. Obtive todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a minha participação no referido estudo;

5. Este Termo de Consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em meu poder e outra com o pesquisador responsável.

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Participante e/ou Representante Legal

\_\_\_\_\_  
Pesquisador(es) Responsável(eis)

\_\_\_\_\_  
Orientador do Projeto

## 8.2 Medidas antropométricas

### Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

**ANTROPÔMETRO VERTICAL**

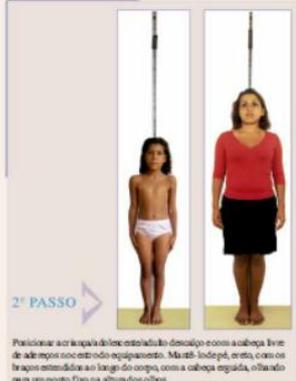
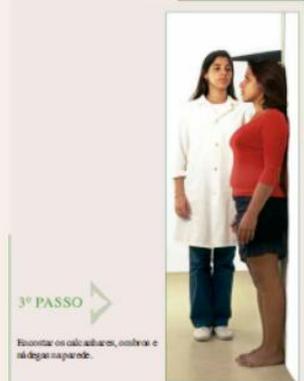


**1º PASSO** > Verificar se o antropômetro está fixado nessa parede livre sem rodapé.

**2º PASSO** > Posicionar a criança/adulto descalço e com a cabeça livre de qualquer outro equipamento. Manter o pé, ereto, com os braços estendidos ao longo do corpo, com a cabeça erguida, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos.

**3º PASSO** > Fixar os calcanhares, ombros e nádegas na parede.

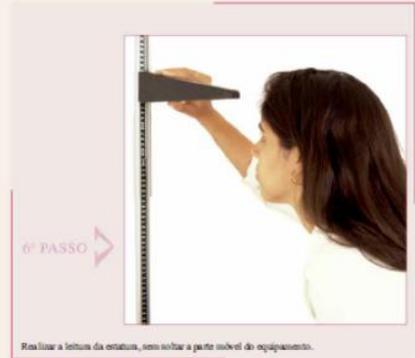
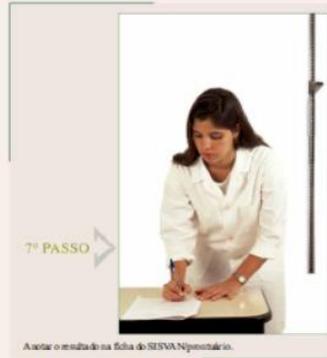
**4º PASSO** > Os eixos internos dos calcanhares devem se tocar, bem como a parte interna de ambos os joelhos. Unir os pés, formando um ângulo reto com as pernas.


**5º PASSO** > Abaixar a parte móvel do equipamento, fixando-a contra a cabeça, com pressão suficiente para comprimir o cabelo. Retirar a criança/adolescente e adulto, quando tiver certeza de que o mesmo não se move.

**6º PASSO** > Realizar a leitura da estatura, com o braço da parte móvel do equipamento.

**7º PASSO** > Anotar o resultado na ficha do SISVA/Inventário.

FUNL ESTO | Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome | Ministério de Saúde

### Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

**BALANÇA PLATAFORMA MECÂNICA**



**1º PASSO** > Certificar-se de que a balança plataforma está afastada da parede.

**2º PASSO** > Verificar se a balança está travada. Destruar a balança.

**3º PASSO** > Observar se a balança está calibrada (a agulha do braço e o fiel devem estar na mesma linha horizontal). Caso contrário, girar leve e lentamente o calibrador, até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados.

**4º PASSO** > Após constatar que a balança está calibrada, ela deve ser travada.





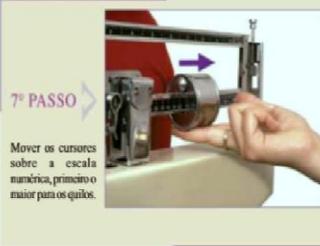
**5º PASSO** > Posicionar a criança/adolescente/adulto de costas para a balança, descalço, com o mínimo de roupa possível, no centro do equipamento, ereto, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantê-lo parado nessa posição.

**6º PASSO** > Destruar a balança.

**7º PASSO** > Mover os cursores sobre a escala numérica, primeiro o maior para os quilos.

**8º PASSO** > Depois o menor para os gramas.






**9º PASSO** > Esperar até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados.

**10º PASSO** > Travar a balança, evitando que sua mola desgaste, assegurando o bom funcionamento do equipamento.

**11º PASSO** > Realizar a leitura de frente para a balança, a fim de visualizar melhor os valores apontados pelos cursores.

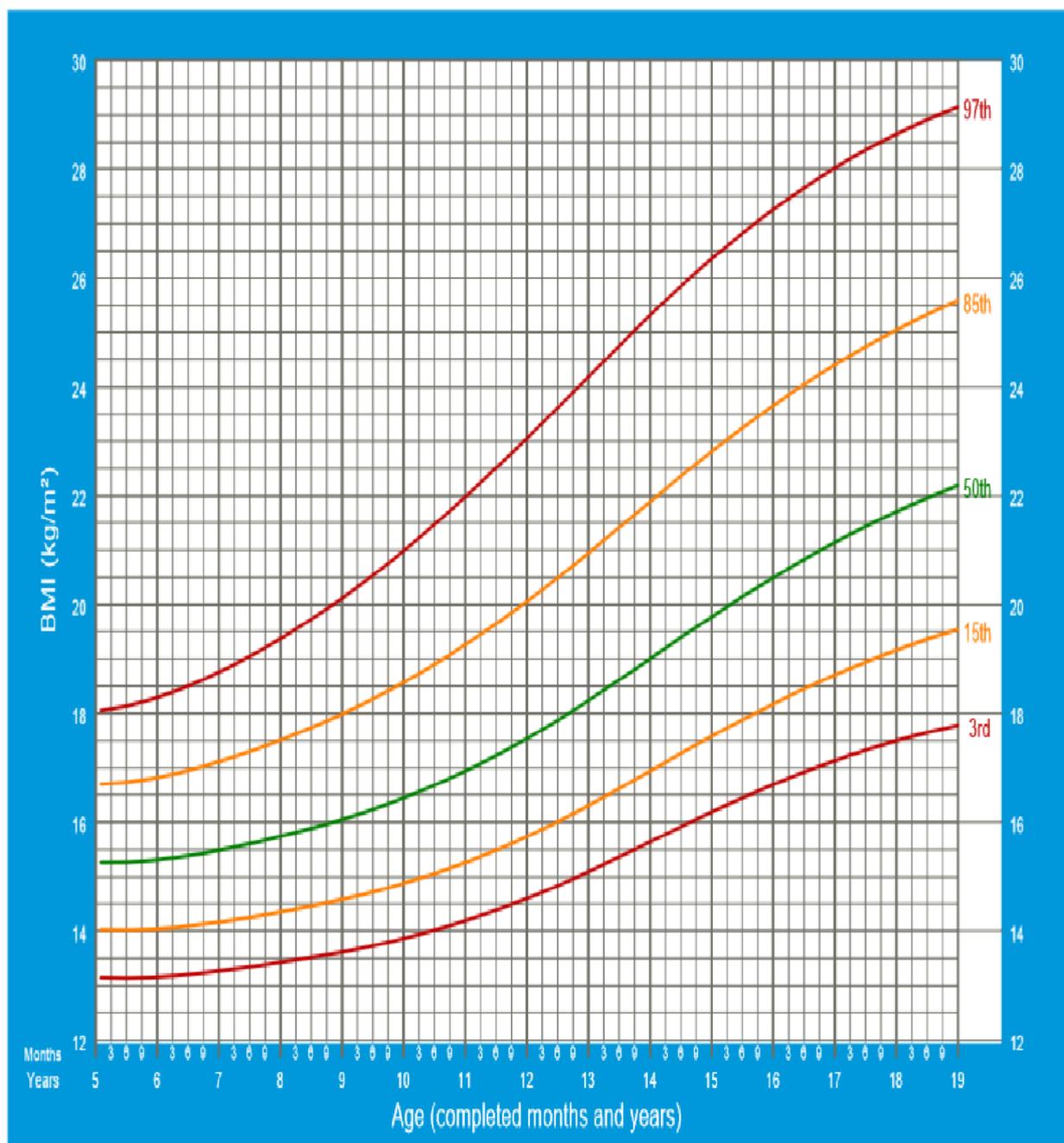




## 8.3 Curva percentual meninos

**BMI-for-age BOYS**

5 to 19 years (percentiles)

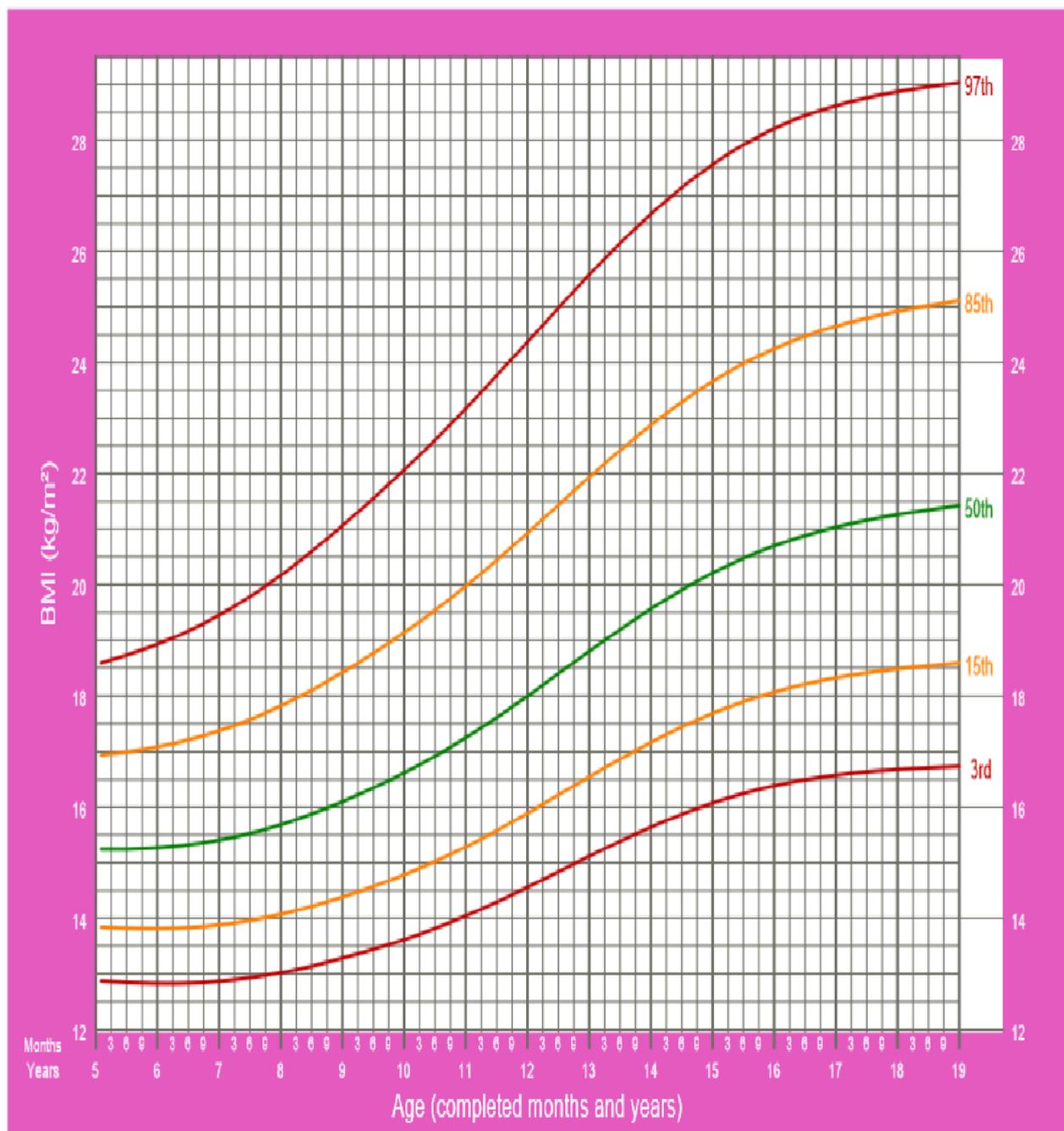


2007 WHO Reference

## 8.4 Curva de percentil meninas

**BMI-for-age GIRLS**

5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

## 9. APÊNDICE.

### 9.1 Anamnese

#### Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Período que você estuda: ( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite ( ) Integral ( ) Não estudo

Escola: ( ) Pública ( ) Privada

#### Identificação clínica:

Antecedentes médicos: ( ) Diabetes ( ) Hipertensão arterial ( ) Obesidade

Antecedentes familiares: ( ) Diabetes ( ) Hipertensão arterial ( ) Obesidade

Já fez algum tipo de dieta? ( ) Não ( ) Sim

Se sim:

( ) Conta própria ( ) Nutricionista ( ) Médico ( ) Revista

Peso (kg): \_\_\_\_\_ Altura (m): \_\_\_\_\_ IMC (kg/m<sup>2</sup>): \_\_\_\_\_

#### Hábitos gerais:

Qual horário você acorda: \_\_\_\_\_

Você toma o café da manhã?

( ) Sim ( ) Não

Se sim:

Em qual horário? \_\_\_\_\_

Em que local:

( ) Casa ( ) Escola ( ) Trabalho ( ) Outros \_\_\_\_\_

Com que frequência?

( ) Todos os dias ( ) 1-2 dias ( ) 3-4 dias ( ) 5-6 dias

Com base no questionário de frequência alimentar, assinale os alimentos que você consome no seu café da manhã e com qual frequência:

## 9.2 Power point

**TRABALHO DE TCC**

Bruna dos reis  
 Diego silva  
Talitha Benjamin  
 Thais Chéu  
Valdemir Strajaneli

Você já tomou seu café da manhã hoje?

- Água
- Leite integral
- Leite desnatado
- Chá/Café
- Todynho
- Refrigerante
- Leite fermentado (Yakult)
- Vitaminas de Frutas
- Suco de frutas natural
- Maçã
- Pêra
- Banana
- Melão
- Mamão
- Achocolatado em pó
- Balas
- Sucrilhos
- Suco industrializado
- Biscoito tipo de maisena
- Pão francês /integral
- Pão de forma
- Bisnaguinha
- Torrada
- Biscoito de água e sal
- Cookies
- Requeijão
- Manteiga/margarina
- Queijo
- Salgados fritos
- Salgadinho
- Pizza
- Batata frita
- Miojo
- Bolo recheado

### 9.3 Folheto de orientação

- Deve ser a primeira refeição do dia, conter principalmente carboidratos (pães, torradas) e fibras (cereais e frutas);
  - Não pode ser composta de alimentos calóricos (doces, frituras) ou industrializados (salgadinhos, biscoitos);
- Deve ser consumido antes de qualquer atividade, como por exemplo: estudos, trabalho, tarefas de casa, etc., pois é responsável pela energia do dia-a-dia.

#### BENEFÍCIOS DO CAFÉ DA MANHÃ

- Proporciona saciedade, ou seja, diminui a vontade de comer lanches, salgadinhos (prejudiciais à saúde);
  - Diminui a quantidade de alimento consumido no almoço, pois tomar café da manhã diminui tempo de jejum.
  - Proporciona energia para o cérebro e para o corpo, o que faz com que ambos fiquem mais "alertas" às atividades realizadas pela manhã;
- E muitos outros benefícios em longo prazo!**

#### Por que o seu consumo é importante?

- O café da manhã, quando ingerido corretamente, oferece o consumo correto de vitaminas e nutrientes, importantes para o bom funcionamento do corpo;
- Por conter o maior número de valor energético, a falta dessa refeição pode causar sonolência, preguiça, falta de concentração, etc. Além da fome, que geralmente irá ser suprida por algum alimento industrializado, ou pior, será apenas saciado na hora do almoço, o que aumentará a quantidade de alimento nessa refeição, que pode fazer com que o indivíduo engorde. É um grande ciclo!

*Não deixe de tomar o café da manhã!  
Você já tomou o seu hoje?*

© *Frigado*



**INTERVENÇÃO NUTRICIONAL**

**CARTILHA PARA COMPRENSÃO DO TEMA: ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ**



#### CAFÉ DA MANHÃ

- Essa cartilha tem como objetivo mostrar a importância do tema proposto e compreensão das explicações.
- O café da manhã é a refeição mais importante do dia, e quando tomado regularmente pode diminuir o cansaço, a fome e até mesmo o peso! Hoje você irá conhecer mais sobre essa refeição e seus benefícios



#### ADOLESCENTES

- A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a fase da vida que vai dos 10 aos 19 anos de idade, em que ocorrem intensas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais (ZOLLAR, p. 200, 2013)



- A alimentação saudável na adolescência é de extrema importância, já que é nessa faixa etária em que ocorrem as maiores mudanças no corpo; por isso as refeições devem conter a quantidade correta de cada grupo de alimentos, para que possa proporcionar a quantidade adequada de nutrientes para que o corpo funcione de maneira eficiente.

#### Pirâmide Alimentar



- O café da manhã é considerado a refeição mais importante do dia, já que deve ser consumida logo após o jejum do sono, onde passamos muito tempo sem comer. Por ser a primeira refeição do dia, ele é responsável por fornecer energia para o corpo durante as atividades do dia inteiro. Deve conter grande quantidade de carboidratos (proporciona energia para o cérebro) e fibras (importante para o bom funcionamento do intestino). Mas você sabe como tomar o café da manhã corretamente?

## 9.4 Folder de receitas

### Sanduíche Grelhado



#### Ingredientes

- 100g de mussarela ralada
- 100g de presunto ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sobremesa) de salsa picada
- 8 fatias de pão de forma sem casca
- 1/2 xícara de leite
- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca para empanar
- Azeite para untar a grelha

#### Modo de preparo

- Misture a mussarela, o presunto e tempere com o sal, a pimenta e a salsa. Reserve. Umedeça as fatias de pão no leite com cuidado para não encharcar. Sobre quatro fatias, ponha uma porção da mistura reservada e feche com as fatias restantes. Passe cada sanduíche no ovo e a seguir na farinha de rosca. Aqueça uma grelha untada com o azeite e doure os sanduíches dos dois lados. Sirva em seguida.

Escolha um alimento de cada grupo que deve ser consumido no café da manhã

#### \*Grupo do pão

Pão de forma de preferência integral e/ou multigrão  
Pão francês  
Cereais matinais integrais  
Torradas de preferência integrais.

#### \*Grupo do leite

Leite semidesnatado ou desnatado  
Iogurte natural ou sabor de frutas (de preferência desnatado)  
Queijos brancos: ricota, minas, cottage e requeijão light

#### Queijo processado (tipo Polenguinho)

#### \*Grupo das frutas

Qualquer fruta da sua preferência. **Consuma 1 PORÇÃO desse grupo.**

E ainda você pode consumir uma PEQUENA porção dos açúcares e doces, e dos óleos e gorduras. **Mas bem pequena, mesma coisa, 1/4 ou 1/2 de porção.**

#### \*Grupo dos açúcares e doces

Achocolado em pó  
Açúcares de mesa  
Geleia  
Mel

#### \*Grupo dos óleos e gorduras

Creme vegetal  
Margarina  
Manteiga



Coffee brewing  
Saudável

Dicas de um café da manhã saudável



### DICAS DE RECEITAS

#### Chococafé Fácil!

#### Ingredientes

- 4 Colheres (sopa) de Chocolate em Pó
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar ou Adoçante Culinário
- 2 Xícaras (chá) de Leite
- 100 ml de Café bem forte (sem açúcar)
- 1 Colher (sopa) de Maisena
- 2 Cravos da Índia
- Noz-moscada ou canela (a gosto)

#### Modo de preparo

Com o fogo desligado adicione o leite, chocolate, açúcar, maisena, café e misture até diluir bem.  
Ligue o fogo, adicione noz-moscada ou a canela, cravos e deixe cozinhar misturando sempre (não pare de misturar), até dar uma leve engrossada, desligue e sirva ainda quente.

### Vitamina de Banana com Morangos (Smoothie)



#### Ingredientes

- 2 unidades: **Banana-nanica;**
- 10 unidades: **Morangos;**
- 1/2 colher de chá: **Suco de limão natural;**
- 500 mililitros: **Leite de soja zero açúcar.**

#### Modo de preparo

- Higienize as frutas, corte a banana as rodela e leve ao freezer por 25 minutos.  
- Adicione o leite de soja gelado ao liquidificador, junte as bananas geladas, 2 pedras de gelo, acrescente os morangos e o suco de limão, bata por alguns minutos, está pronta a vitamina de banana.  
- Sirva a vitamina de banana.

**Obs.** Os sucos e vitaminas de frutas naturais tal como a vitamina de banana após prontos perdem rapidamente os seus nutrientes

### Sanduíche Dourado

#### Ingredientes

- 2 tomates
- 6 colheres de requeijão cremoso
- 12 fatias de pão de forma integral
- 6 ovos
- 1 colher cheia de leite em pó
- 1 colher (chá) **Fondor;**
- 2 colheres de margarina light
- 12 folhas de alface

#### Modo de preparo

- Corte os tomates em rodela finas e reserve. Espalhe o requeijão cremoso nas fatias de pão. Em um recipiente fundo, bata os ovos com um garfo. Junte o leite em pó dissolvido em 4 colheres de água e tempere com o **fondor**. Derreta a margarina em uma frigideira funda e despeje a mistura de ovos. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando até o ponto desejado. Distribua os ovos sobre metade das fatias de pão e disponha por cima algumas rodela de tomate e duas folhas de alface. Feche os sanduíches com as fatias restantes e corte-os ao meio, formando dois triângulos. Sirva a seguir.

**Dica:** Toste levemente as fatias de pão antes de preparar o sanduíche, levando-as ao forno quente em uma assadeira.