



**AMANDA FERNANDES COSTA
BRUNA DA SILVA BENTO PONTES
LARISSA DO PRADO GOMES
LETÍCIA RIBEIRO DE OLIVEIRA**

**HÁBITOS ALIMENTARES DA COMUNIDADE
ESCOLAR DA ETEC SYLVIO DE MATTOS
CARVALHO**

Matão-SP

2023

**AMANDA FERNANDES COSTA
BRUNA DA SILVA BENTO PONTES
LARISSA DO PRADO GOMES
LETÍCIA RIBEIRO DE OLIVEIRA**

**HÁBITOS ALIMENTARES DA COMUNIDADE
ESCOLAR DA ETEC SYLVIO DE MATTOS
CARVALHO**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Sylvio de Mattos Carvalho, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

Orientador: Prof. Lucele Schiavetto

Matão-SP
2023

**AMANDA FERNANDES COSTA
BRUNA DA SILVA BENTO PONTES
LARISSA DO PRADO GOMES
LETÍCIA RIBEIRO DE OLIVEIRA**

**HÁBITOS ALIMENTARES DA COMUNIDADE
ESCOLAR DA ETEC SYLVIO DE MATTOS
CARVALHO**

Trabalho de Conclusão do Curso
apresentado à Escola Técnica Estadual
Sylvio de Mattos Carvalho, como parte
dos requisitos para a obtenção do título
de Técnico em Enfermagem.
Orientador: Prof. Lucele Schiavetto

BANCA EXAMINADORA:

1. Presidente e Orientador:
Prof. Mestre. Lucele Schiavetto
2. Prof. Mayra de Cassia Trovo
3. Prof. Renata Cristina Pezolato

Validado em: 28/11/2023

RESUMO

Hábitos alimentares consiste em um conjunto de comportamentos adotados em relação a sua alimentação. Alguns problemas podem interferir, seja rotina, estresse físico, emocional e financeiro. Com orientações profissionais, pode se tornar possível adquirir uma boa alimentação, adaptando-a à rotina, assim, reduzindo problemas de significativos como: obesidade, hipertensão, dentre outros que causam risco à saúde. Este trabalho teve por objetivo descrever os hábitos de uma comunidade escolar, e a partir disto, elaborar um material educativo a fim de sensibilizá-los quanto sua importância, então, utilizamos um questionário do Google *forms* para coleta de dados e concluímos que, a maioria das pessoas tem hábitos alimentares dentro do padrão, porém, a rotina e falta de disciplina os impedem de conseguir uma vida mais saudável se não houver instrução adequada sobre o assunto.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Alimentação. Hábito Alimentar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVOS	7
3. METODOLOGIA	8
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
ANEXO	21

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1948), “saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”. Com base nesta afirmação, admite-se que o conceito de saúde abrange não somente ausência de enfermidade, mas também, qualidade de vida com um todo.

Sendo assim, uma alimentação adequada melhora a qualidade de vida trazendo seus benefícios consequentes da saúde. Segundo Sebastian (2018, p1), “os alimentos aparecem como uma condição importante para a qualidade de vida, saúde e bem-estar”. Alimentação e qualidade de vida são conceitos bem relacionados, pois não pode existir qualidade de vida se houver uma má prática alimentar (SEBASTION, 2018).

Então, ter uma boa alimentação, diminui os riscos de doenças e contribui para o bom funcionamento do corpo. “Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.” (OPAS, 2019). Além disso, hábito alimentar saudável, se começado na infância, possui benefícios a longo prazo.

Práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida. A amamentação, por exemplo, promove crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo. Além disso, pode ter benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade e de sobrepeso, bem como de desenvolvimento de DCNT. (OPAS, 2019).

Todavia, a não prática de tal hábito, é um dos principais riscos para a saúde, segundo a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). “A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.” (OPAS, 2019).

Este trabalho pretende sensibilizar ao leitor referente à alimentação equilibrada e saudável para obter uma boa nutrição e o funcionamento adequado do corpo, e alertar sobre problemas causados por distúrbios alimentares. Mostrar os benefícios de se ter bons hábitos alimentares para que tenha fortalecimento da imunidade e prevenção de doenças.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

- Descrever os hábitos alimentares de uma comunidade escolar, e sensibilizá-los quanto a importância de se ter hábitos alimentares saudáveis.

2.2. Objetivos específicos

- Descrever hábitos alimentares de uma comunidade escolar;
- Elaborar material educativo instrucional sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis;
- Conscientizar a comunidade escolar quanto a manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

3. METODOLOGIA

Inicialmente foi realizado o levantamento do estudo do cenário, com construção do tema e a seguir, através de pesquisas bibliográfica foi formulado os objetivos gerais e específicos, a metodologia e o cronograma.

No desenvolvimento foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica e exploratório, descrevendo os problemas decorrente na falta de bons hábitos alimentares. Com base nisso, foi elaborado um questionário no Google *forms* com questões sociodemográficas e sobre hábitos alimentares, tendo como público-alvo jovens e adultos da comunidade escolar da Etec Sylvio de Mattos Carvalho, para assim saber sua rotina e obstáculos que podem interferir em uma alimentação saudável, na primeira quinzena de setembro. Após a análise dos dados obtidos, produzido um material educativo digital, disponibilizado em redes sociais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. HÁBITO ALIMENTAR

Habito alimentar saudável consiste em uma alimentação adequada para o corpo, em que o indivíduo realiza diariamente por um longo período até tornar-se um hábito. O psicólogo Jeremy Dean, autor do livro *“Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick”* (Criando hábitos, quebrando hábitos: por que fazemos as coisas, por que não fazemos e como fazer qualquer mudança durar), diz que com base em seus estudos, levam 66 dias para que se possa adquirir um hábito, porém, a variação existe de acordo com o grau de dificuldade do hábito.

Ou seja, a melhor forma de se construir um hábito é aos poucos, assim, em relação a hábitos alimentares saudáveis, pode-se começar pela coisa mais simples, como maior ingestão de água, e aumentando o nível de dificuldade para cada indivíduo. Levando em consideração que cada ser é único, quem poderá definir o tempo em que algo pode se tornar um hábito, será o próprio indivíduo de acordo com seu esforço, foco e persistência.

4.2. IMPORTÂNCIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É importante ressaltar que, alimentação saudável é ideal para o bom funcionamento do nosso corpo prevenindo de DCNT (Doenças crônicas não transmissíveis).

“A obesidade, a hipertensão arterial, o colesterol, o diabetes, e alguns tipos de câncer são algumas das principais Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) que estão significativamente relacionadas aos maus hábitos alimentares. Consideradas silenciosas, por apresentarem poucos sintomas iniciais, elas se agravam e desenvolvem ao longo da vida, tornando-se responsáveis por 72% dos casos de óbitos no país.” (Rodrigues, 2020)

Mas, vale observar que também, a alimentação pode influenciar no comportamento e desempenho educativo dos alunos, isso afirma a Neuropsicopedagoga “M. L. M. G.” em entrevista aplicada pela revista de ciências humanas e sociais aplicadas:

“A integridade dos neurônios é responsável pelas sinapses necessárias à atuação do indivíduo em todas as áreas necessárias a uma vida

saudável. A alimentação é um dos fatores imprescindíveis para que os neurônios possam estar íntegros e suficientes para que as sinapses aconteçam e os neurotransmissores respondam de forma significativa e positiva no desenvolvimento global do indivíduo. O uso de dietas restritas e inadequadas, além de questões afetivas, a uma alimentação inadequada e restrita devido a dietas constantes. Sem alimentação adequada, os neurotransmissores responsáveis pelo prazer, alegria ficam comprometidos e então são necessárias intervenções químicas (medicações) para fazer a recaptação desses neurotransmissores”.

4.3. RISCOS RELACIONADOS A ALIMENTAÇÃO INADEQUADA E BENEFÍCIOS QUANDO ASSOCIADOS A INGESTÃO DE ÁGUA E ATIVIDADE FÍSICA.

O cirurgião Dr. Paolo Rogério CRM143673, afirma que uma alimentação adequada diminui os riscos de adquirir doenças como: diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, osteoporose, colesterol, gastrite e dentre outros.

A obesidade por acúmulo excessivo de calorias, pode ser vista como fator primário para outras doenças, pois, o acúmulo excessivo de gordura corporal favorece o início de hipertensão, diabetes tipo II, colesterol alto e doenças cardiovasculares.

Então, um método para evitar as doenças, segundo o Hospital Albert Einstein é a alimentação adequada, de preferência acompanhada por nutricionista, e adotar um estilo de vida saudável.

” Um estilo de vida saudável, que inclua atividade física regular, promove uma diminuição de riscos de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de favorecer o aspecto físico e social do praticante.”

Sendo assim, um estilo de vida saudável deve ser acompanhado de uma ingestão de água suficiente não somente para saciar a sede, mas também, para se manter hidratado, e promover o bom funcionamento dos órgãos. O Hospital de Brasília destaca como benefícios para o corpo pois:

- Auxilia na desintoxicação do corpo;
- Ajuda na absorção de nutrientes provenientes de outros alimentos;
- Hidrata a pele e evita o surgimento de acne;
- Combate a retenção de líquido e favorece a perda de peso;
- Previne o aparecimento de pedras nos rins e outras doenças renais;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Facilita a digestão de refeições.

O hospital de Alagoas afirma que para saber a necessidade diária basta multiplicar seu peso por 35, o resultado será quantidade de água que você deverá ingerir ao dia. Ex: $70 \times 35 = 2450$ ou seja 2450 ml de água (2 litros e 450 ml de água ao dia).

4.4. PESQUISA EM ESCOLA

Os alunos da comunidade escolar ETEC Prof. Sylvio de Mattos Carvalho, foram convidados a responder um questionário para assim saber: faixa etária, horário de início da rotina, gênero, frequência de consumo de água e alimentos saudáveis ou não, prática de atividades físicas regular e o que impede de ter bons hábitos alimentares, o qual deu origem aos gráficos abaixo:

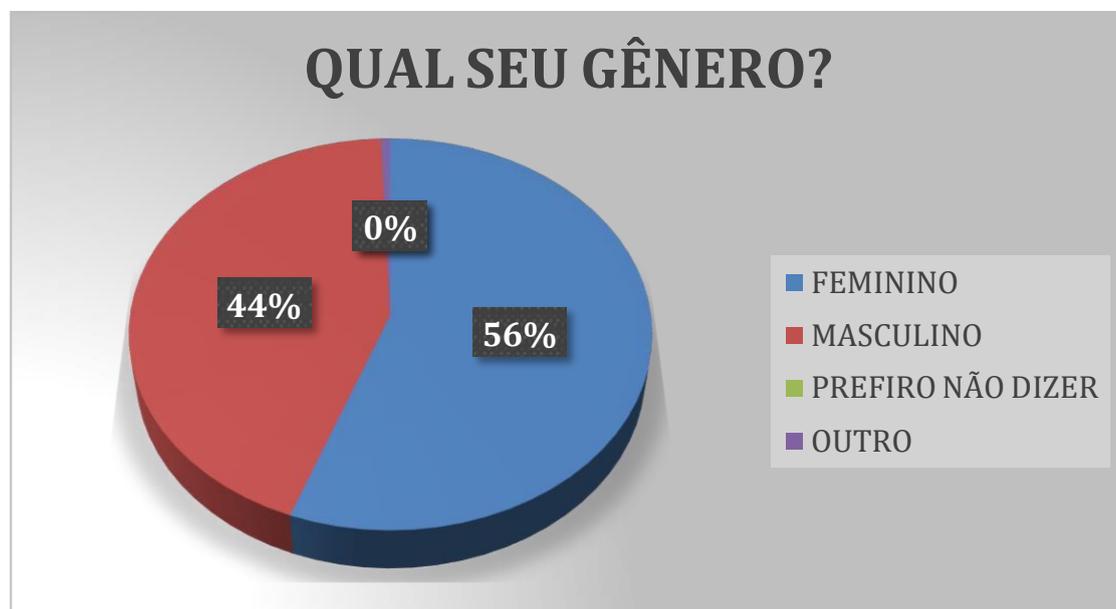


Gráfico 1: Relação de gênero.

Em relação ao gênero o maior público que respondeu ao questionário foram mulheres representando 56% por serem maioria no ambiente escolar e 44% foram do sexo masculino.

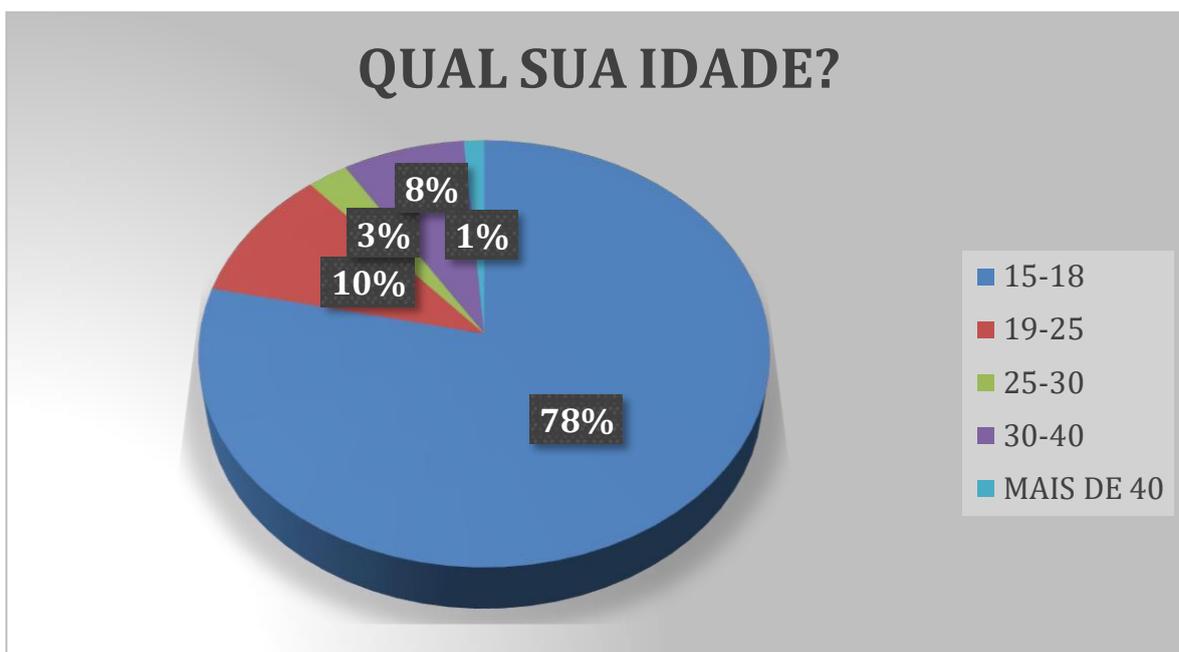


Gráfico 2: relação de idade.

O questionário foi aplicado entre as diversas faixas etárias, obtendo a maior participação das respostas em 78% de jovens e adolescentes, 10% de pessoas entre 19 e 25 anos, 8% representando entre 30 e 40 anos, 3% entre 25 e 30 anos, e a minoria correspondendo a 1% foram pessoas com mais de 40 anos.



Gráfico 3: Relação ao início da rotina.

A maior parte das pessoas iniciam sua rotina entre as 5h e 7h representando 79%, 16% correspondem aos que acordam entre as 8h e 10h e 5% das 10h ao 12h. O

horário da jornada do dia de uma pessoa influencia em grande parte em sua alimentação, isso por que o café da manhã, umas das principais refeições do dia, deve ocorrer nesse período e segundo a literatura ela é quem deve garantir em média 25% do total energético consumido durante todo o dia.

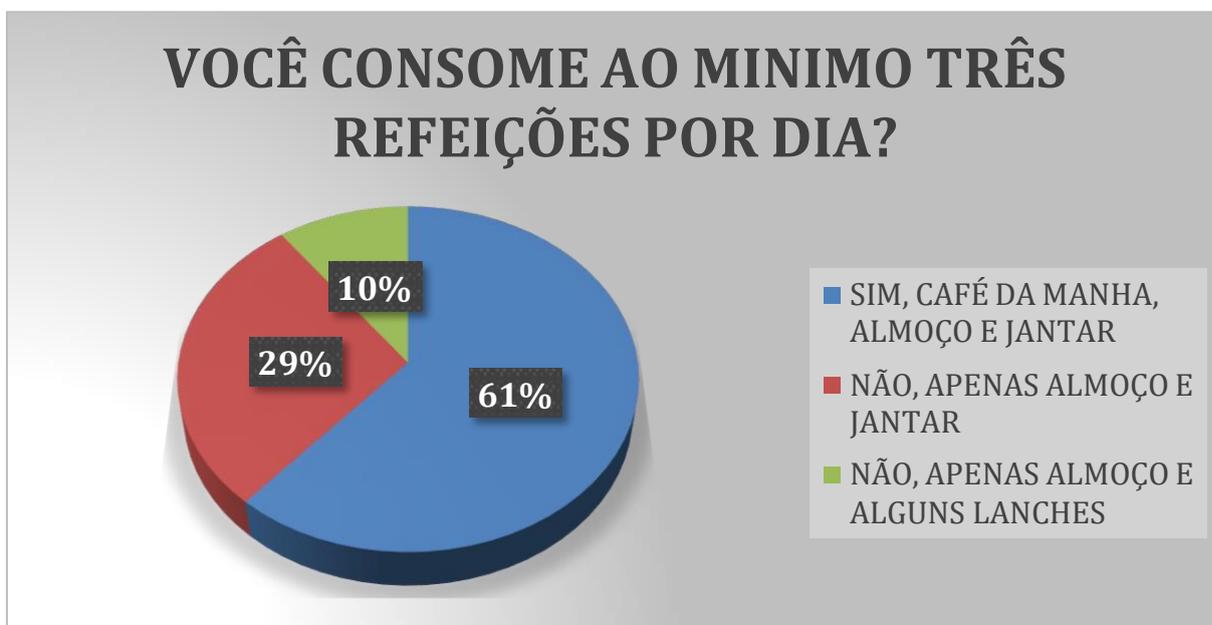


Gráfico 4: Relação de refeições consumidas.

61% das pessoas relataram consumir as três refeições diárias que segundo os pesquisadores, são o suficiente para fornecer todos os nutrientes que o organismo precisa. Mas 29%, um número significativo pula uma das principais refeições do dia e 10% relatam consumir apenas o almoço e alguns lanches durante o dia.

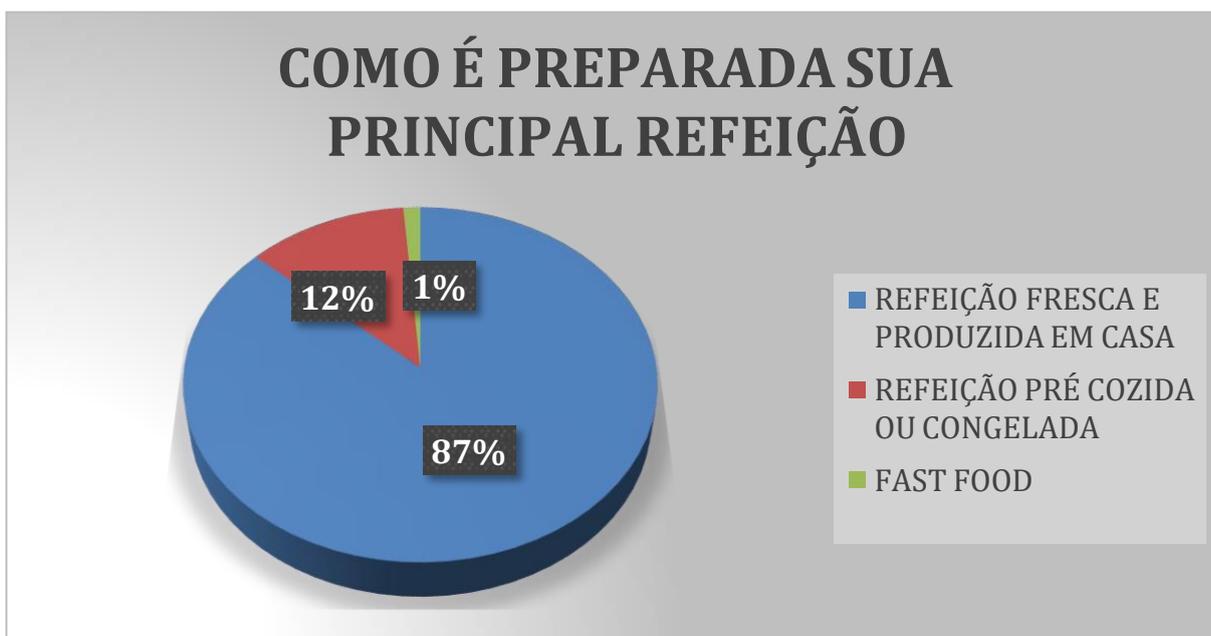


Gráfico 5: Relação dos tipos de refeições consumidas.

A relação de pessoas que consomem *fast foods* correspondeu a apenas 1%, ficando muito abaixo referente aos outros consumos, diferente do consumo geral da população brasileira que teve um aumento em até 3,8 milhões de consumidores optando por esse tipo de alimentação. Por outro lado 87% relatou consumir refeição fresca e produzida em casa, e 12% refeição pré cozida ou congelada.

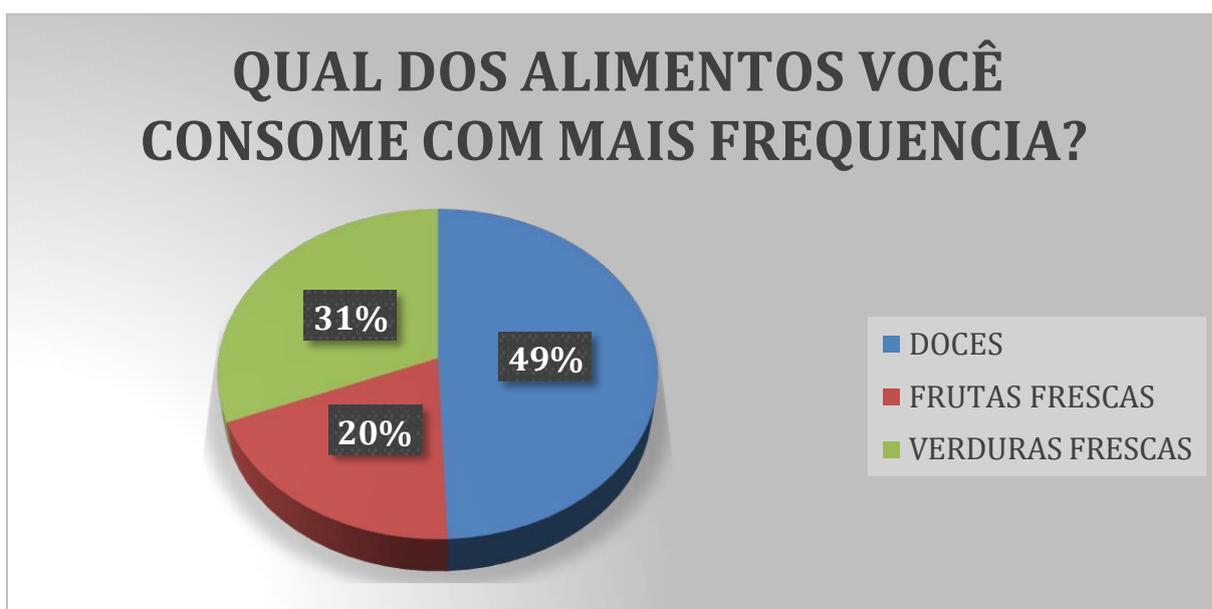


Gráfico 6: Relação de frequência de consumo dos alimentos.

Registrou que 49% das pessoas tem o doce como seu alimento de maior frequência em sua rotina, aumentando assim as chances de diabetes e obesidade que em relação a população brasileira já soma mais de 60% por conta do grande consumo de açúcar, 31% verduras frescas e apenas 20% frutas frescas.

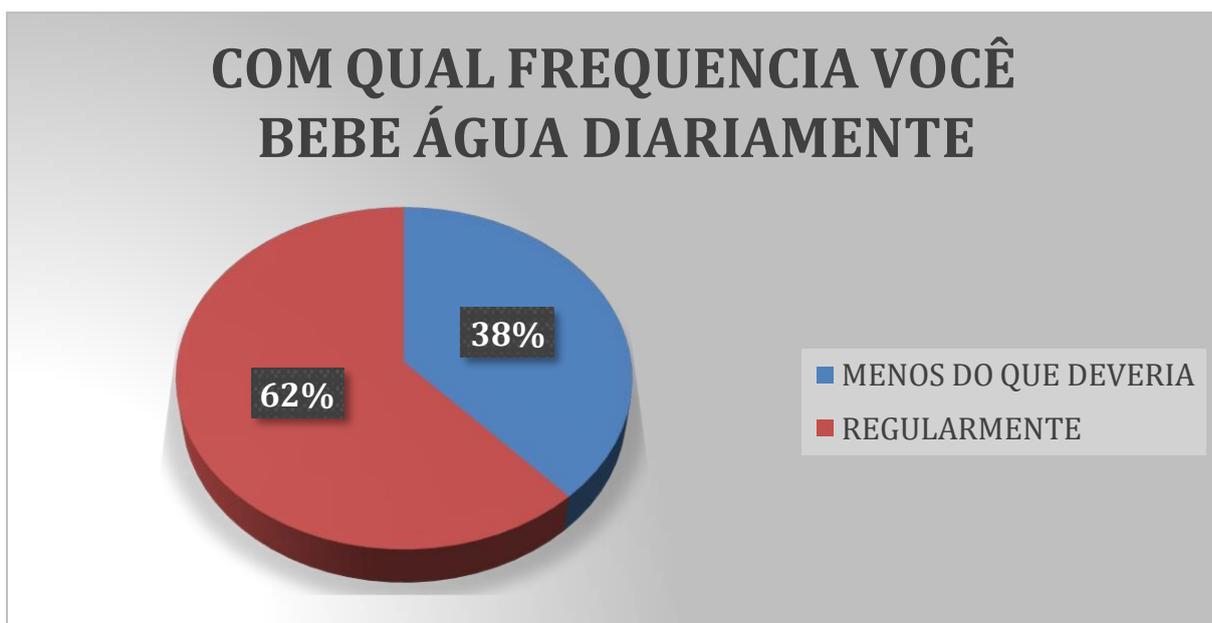


Gráfico 7: Relação do consumo de água.

A relação de pessoas que consomem água regularmente é positiva somando 62% das pessoas, porém ainda preocupante relacionado aos 38% que consome abaixo do que deveriam, em vista que a água tem grande importância para a manutenção da saúde e deve ser consumida constantemente.

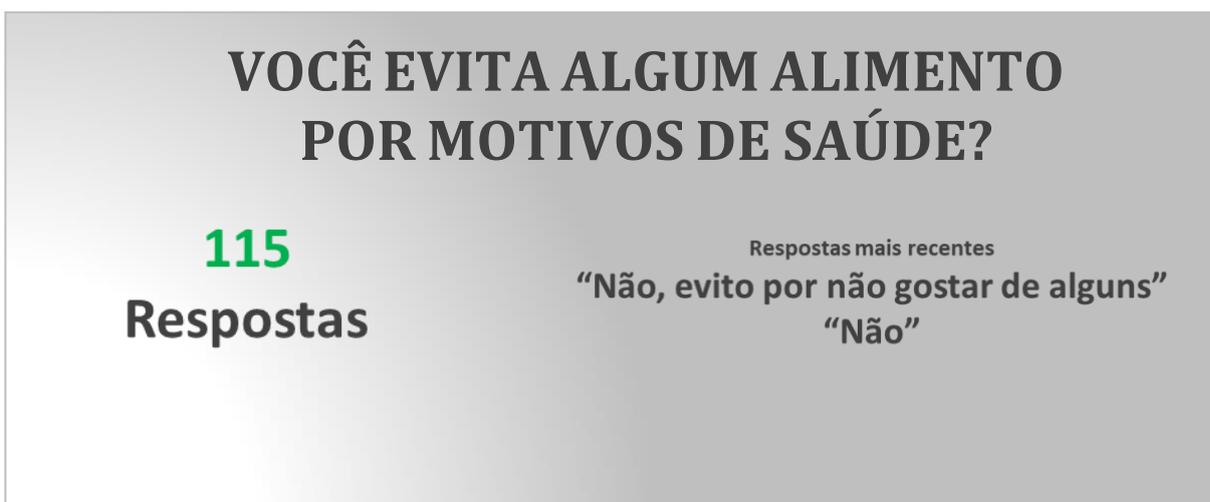


Gráfico 8: Registra-se que de 115 respostas poucas pessoas relataram evitar algum alimento por motivo de saúde, e a grande maioria afirmou apenas evitar por não gostar do alimento.



Gráfico 9: Em relação a atividade física.

É praticamente parial a relação de pessoas que praticam ou não esportes, 50% das pessoas relataram praticar e outros 50% não, o que tem grande importância para o bem-estar dos indivíduos, uma pessoa que não tem uma alimentação adequada e não pratica esportes apresentam maiores possibilidades de ter um estilo de vida incorreto.

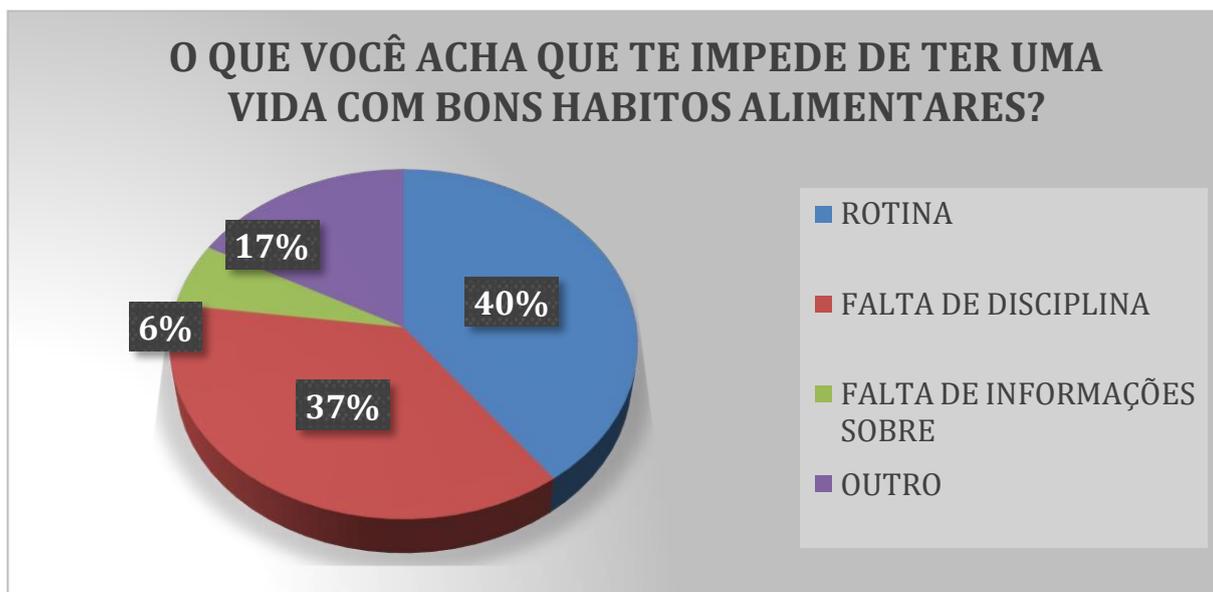


Gráfico 10: Em relação a ter bons hábitos.

A pesquisa aponta que 40% tem a rotina como maior obstáculo para se alcançar um estilo de vida melhor com bons hábitos alimentares, 37%, a falta de disciplina, 17% relatou ter outro motivo, e 6% falta de informação sobre o assunto. Com base nisso, foi elaborada uma cartilha digital com o objetivo de instruir e sensibilizá-los com opções viáveis de construir um hábito alimentar saudável, mesmo com estes obstáculos. A cartilha foi enviada a comunidade escolar por redes sociais e está disponível abaixo:

HÁBITO ALIMENTAR

Você consome alimentos saudáveis?

Tem dificuldade por causa da rotina?

NÃO PRECISA FAZER UMA DIETA RESTRITIVA PARA SER SAUDÁVEL!!!

DICAS:

-  Separe 15min antes do início de sua rotina;
-  Escolha frutas e verduras frescas para alimentação de no mínimo 3 em 3 horas;
-  Melhore seu consumo de água, a quantidade necessária para nosso corpo é de no mínimo 2L.

BENEFÍCIOS:

- Previne doenças e fortalece o sistema imunológico; 
- Melhora mente e humor; 
- Melhora a qualidade de vida; 
- Boa noite de sono; 
- Melhora a saúde intestinal. 

"A saúde do corpo começa pela educação da mente."

Enfermagem 4°F3, 2023



Imagem 1: Cartilha sobre hábito alimentar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, observamos o hábito alimentar, ingesta hídrica e prática de atividades física como meios para diminuir os riscos de DCNT (doenças crônicas não transmissíveis), aumentar a imunidade e melhorar o funcionamento do corpo e quanto mais cedo colocado em prática, menor as chances de sobrepeso e dentre outras doenças a longo prazo.

Assim, em conclusão com a pesquisa realizada, pode-se perceber que mesmo a comunidade tendo problemas com rotina e falta de disciplina, ainda assim, a maioria da comunidade jovem de quinze a dezoito anos, acordam pela manhã, consomem água regularmente, comem comidas frescas produzidas em casa e pouco menos da metade, praticam atividades física regularmente.

Desta forma, após a disponibilização da cartilha, concluímos que nosso objetivo de os sensibilizar, instruir e conscientizar sobre hábitos alimentares saudáveis, foi concluído com sucesso, e acrescentamos que o trabalho desenvolvido serviu de aprendizado não somente para as pessoas que o leram, mas aos alunos que o planejaram e assim o fizeram.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REDAÇÃO. **7 hábitos para otimizar seu corpo e sua mente para uma vida mais produtiva.** *N4news* 2023. Disponível em: <<https://n4news.com.br/7-habitos-para-otimizar-seu-corpo-e-sua-mente-para-uma-vida-mais-produtiva/>>. Acesso em 06 nov. 2023.

MANHÃES, G; CLAUDINA T. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano.** *PerspectivasOnline*. v10. p17. 2020. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/download/1966/1661/&ved=2ahUKEwjtxrnXr_2CAxUfLrkGHXe5CC4QFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw3c hWR-lyxWM1scL9sc0Eh0>. Acesso em: 06 nov. 2023

HOSPITAL ALBERT EINSTEIN. **Importância da atividade física para a saúde.** 2017. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoaes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude> > acesso em: 06 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.who.int>> acesso em: 20 set. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 10 out. 2023.

RODRIGUES, S.; MARIA E. Alimentação e doenças crônicas não transmissíveis. **Code agro agricultura.** 2020. Disponível em: <https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/228/alimentacao-e-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>. Acesso em: 24 out. 2023.

ROGÉRIO, P. Quais as consequências da má alimentação? **Hepatogastro.** 2017. Disponível em <<https://hepatogastro.com.br/quais-as-consequencias-da-ma-alimentacao/#toc-1015714-2>>. Acesso em: 06 nov. 2023.

SEBASTION, J. Influência dos alimentos na qualidade de vida sob o ponto de vista biossocial. **Revista científica semana acadêmica.** Paraíba. 2018. p1. Disponível em: <<https://semanaacademica.org.br/artigo/influencia-dos-alimentos-na-qualidade-de-vida-sob-o-ponto-de-vista-biossocial>>. Acesso em: 20 de set. 2023.

ANEXO:

Hábitos alimentares

identificar o perfil da comunidade escolar da escola Etec Sylvio de Mattos Carvalho referente aos hábitos alimentares e como eles interferem em suas rotinas e assim traçar novas estratégias para alcançar melhorias.

1. Qual seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

2. Qual sua idade?

- 15 a 18 anos
- 19 a 25 anos
- 25 a 30 anos
- 30 a 40 anos
- Mais de 40 anos

3. Qual horário você inicia sua rotina?

- 5 a 7H
- 8 a 10H
- 10 a 12H

9. Você pratica atividade física regularmente?

Sim

Não

10. O que você acha que te impede de ter uma vida com bons hábitos alimentares?

Rotina

Falta de disciplina

Falta de informação sobre

Outra

Nunca forneça sua senha. [Relatar abuso](#)

Este conteúdo foi criado pelo proprietário do formulário. Os dados que você enviar serão enviados ao proprietário do formulário. A Microsoft não é responsável pela privacidade ou práticas de segurança de seus clientes, incluindo aqueles do proprietário deste formulário. Nunca forneça sua senha.

Da plataforma Microsoft Forms |

O proprietário deste formulário não forneceu uma política de privacidade sobre como usará seus dados de resposta. Não forneça informações pessoais ou confidenciais.

| [Condições de uso](#)

4. Você consome ao mínimo 3 refeições por dia?

- Sim, café da manhã, almoço e jantar
- Não, apenas almoço e jantar
- Não, apenas almoço e alguns lanches

5. Em que consiste a sua refeição principal e como é preparada?

- Refeição fresca produzida em casa
- Refeição pré cozida ou congelada
- Fast foods

6. Qual dos alimentos você consome com mais frequência?

- Doces
- Frutas frescas
- Verduras frescas

7. Com qual frequência você bebe água diariamente.

- Menos do que deveria
- Regularmente

8. Você evita algum alimento por motivos de saúde?