



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

**NIVEL DO CONHECIMENTO DOS JOVENS SOBRE ALIMENTOS  
ULTRA PROCESSADOS E MINIMAMENTE PROCESSADOS**

**ARARAS/SP**

**2024**



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

**NIVEL DO CONHECIMENTO DOS JOVENS SOBRE ALIMENTOS  
ULTRA PROCESSADOS E MINIMAMENTE PROCESSADOS**

**AUTORES**

**Heluisi Helena Zoré Cunha  
Isis Nathieli Costa de Freitas**

**Profa. Raquel Poiatti Factor**

**ARARAS/SP**

**2024**



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

**NIVEL DO CONHECIMENTO DOS JOVENS SOBRE ALIMENTOS  
ULTRA PROCESSADOS E MINIMAMENTE PROCESSADOS**

**AUTORES**

**Heluisi Helena Zoré Cunha**  
**Isis Nathieli Costa de Freitas**

**Projeto do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Componente Curricular – Planejamento e Desenvolvimento do TCC em Nutrição e Dietética do Curso Nutrição e Dietética Integrado ao Ensino Médio – MTec-PI, da ETEC Prefeito Alberto Feres.**

**ARARAS/SP**  
**2024**  
**DEDICATÓRIA**

Dedico esse projeto aos nossos pais que sempre nós aconselháramos e nós ajudamos a conseguir realizar meus objetivos nós motivando a nunca desistir dos nossos sonhos. Vocês foram de suma importância para a finalização desse trabalho. Este trabalho é, antes de tudo, uma realização a vocês, pois cada conquista minha é fruto do apoio, do amor e dos valores que vocês transmitiram. Este trabalho é, acima de tudo, uma conquista que compartilho com vocês, pois cada vitória alcançada é resultado do apoio, do amor e dos valores que vocês ensinaram ao longo das nossas vidas.

Aos familiares que nunca desistiram de nos apoiar, e acreditar que conseguíamos concluir essa etapa das nossas vidas.

Destino a nossa instituição ETEC Prefeito Alberto Feres que nós proporcionamos uma educação de qualidade que contribuiu para a finalização desse trabalho que sem o apoio da mesma não seria possível a finalização desse TCC. Sem o apoio institucional, muitas etapas desse trabalho não teriam sido possíveis.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar agradeço a Deus, que sempre me deu forças e saúde para concluir essa etapa da minha vida tão importante, sem ele eu não teria forças para finalizar esse trabalho.

Gostaria de agradecer a nossa orientadora Raquel Poiatti por nos aconselhar e instruir sempre dando o apoio e suporte necessário para a realização desse projeto.

Agradecemos especialmente a nossa coordenadora por acreditar no nosso potencial e nos aconselhar quando necessário.

## RESUMO

A alimentação dos jovens é preocupante, pois pesquisas indicam um consumo crescente de alimentos ultra processados, associados ao risco de doenças crônicas, obesidade e até câncer. Dados do ministério da saúde e do IBGE revelam que 60% dos jovens consomem alimentos industrializados regularmente. Esse projeto visa conscientizá-los sobre os riscos e a importância de optar por alimentos minimamente processados e ultra processados. Aplicando questionários, para observamos os conhecimentos deles sobre as diferenças desses alimentos. Assim, buscamos promover escolhas alimentares mais saudáveis para os jovens

Palavras-chave: Alimentação, Conhecimento, Consequências



## SUMÁRIO

1.Introdução .....	11
2.Objetivo.....	12
2.1 Objetivo Geral.....	12
2.2 Objetivo Específico.....	12
3. Justificativa .....	13
4. Desenvolvimento .....	14
4.1 A história da indústria de alimentos.....	14
4.1.1 Contexto Histórico da Revolução Industria .....	14
4.1.2. Transformações na Produção de Alimentos.....	15
4.1.3 Mudanças na forma de produzir e transportar alimentos ....	15
4.1.4 Impacto no cotidiano das pessoas.....	15
4.1.5 Consequências sociais e econômicas.....	16
4.2. Os processos das etapas do processamento mínimo.....	16
4.2.1 Seleção e recepção .....	16
4.2.2 Preparação .....	16
4.2.3 Tratamento Térmico ou Processamento Leve .....	17
4.2.4 Embalagem.....	17
4.2.5 Armazenamento.....	17
4.2.6 Distribuição .....	17
4.2.7 Controle de qualidade e monitoramento .....	18
4.3. Os processos das etapas do processamento de alimentos ultra processados .....	18
4.3.1 Seleção e Recepção da Matéria prima .....	18
4.3.2 Limpeza e Higienização .....	18
4.3.3 Preparação .....	19
4.3.4 Modificação química .....	19

4.3.5 Embalagem.....	20
4.3.6 Controle de qualidade .....	21
4.4. As influências na alimentação na vida dos jovens.....	21
4.4.1 Fast food.....	21
4.4.2 Pressão social .....	22
4.4.3 Fatores econômicos.....	22
4.4.4 Disponibilidade dos alimentos .....	22
4.4.5 Cultura e tradições .....	22
4.4.6 Influência da mídia .....	22
4.5. Consequências de alimentos ultra processados no cotidiano dos jovens.....	23
4.5.1 Obesidade e sobrepeso.....	23
4.5.2 Problemas de saúde.....	23
4.5.3 Deficiências nutricionais .....	24
4.5.4 Impacto na saúde mental e humor.....	24
4.6. As vantagens de alimentos minimamente processados no cotidiano dos jovens .....	24
4.6.1 Melhora da nutrição .....	24
4.6.2 Saúde a longo prazo.....	25
4.6.3 Controle de peso.....	25
4.6.4 Melhoria do humor e bem-estar .....	25
5.Material e Método .....	26
6.Resultado e Discussões .....	29
7.Conclusão .....	33
8.Referências.....	34

## 1.INTRODUÇÃO

A alimentação é crucial para cada indivíduo pois interferência na sua saúde dependendo do modo de como é consumida. Na fase da juventude é o período em que os jovens se desenvolvem fisicamente cognitivamente e é muito importante que tenham uma alimentação saudável, consumindo alimentos minimamente processadas e o mínimo possível de alimentos que sejam ultra processados

O que deixa a situação preocupante porque segunda uma pesquisa realizada pelo ministério da saúde, os adolescentes estão consumindo cada vez mais alimentos ultra processados. O estudo foi feito por jovens acompanhados pela atenção básica do SUS do sistema de vigilância alimentar e nutricional –SISVAN o que chamou atenção para a má alimentação dos jovens. (SÃO PAULO 2018).

No estudo foi abordado que 6 a cada 10 jovens se alimentam mal e consomem alimentos industrializados, embutidos e doces. Foi feita uma média onde 60% dos jovens ingeriam alimentos industrializados diariamente, sendo um deles macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados, e 43% dos mesmos comem biscoitos recheados, e 46% comem hambúrguer e/ou embutidos.

## **2. OBJETIVO**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

O objetivo deste trabalho é analisarmos a alimentação dos jovens e seu nível de consumo e explicar sobre alimentos ultra processados e minimamente processados

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar uma pesquisa sobre a alimentação dos jovens
- Avaliar o nível de conhecimento sobre alimentos industrializados e minimamente
- Apresentar os riscos que certos alimentos consumidos exageradamente causam
- Auxiliar em uma alimentação mais saudável

### 3. JUSTIFICATIVA

Segundo a pesquisa realizada pelo IBGE no ano de 2019 um percentual de 14,3% de jovens com 18 anos ou mais preferem consumir cinco ou mais grupos de alimentos ultra processados.

Estes dados podem ser preocupantes porque os riscos do consumo em excesso desses alimentos podem estar associados ao desenvolvimento de doenças crônicas, diabetes, obesidade e até mesmo câncer. Segundo uma pesquisa recente elaborada no ano de 2023 pela NUPENS (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde) apontou que dietas

ricas em alimentos ultra processados estão relacionadas ao maior risco de desenvolvimento de câncer em 25 partes diferentes do corpo humano.

Portanto, práticas alimentares mais saudáveis como o consumo de alimentos minimamente processados, podem melhorar nosso desempenho em atividades físicas, escolares e no trabalho e evitando o risco de doenças

## **4. DESENVOLVIMENTO**

### **4.1 A história da indústria de alimentos**

#### **4.1.1 Contexto Histórico da Revolução Industrial**

O início da revolução industrial ocorreu no final do século XVIII e continuou pelo século XIX, causando uma grande diferença na vida das pessoas e em seus hábitos alimentares. (BAIROCHI P. 1989)

Antes da revolução industrial as pessoas viviam na área rural tendo uma alimentação voltada para a agricultura e na criação de animais para o seu consumo. A agricultura era a principal fonte de sustento da maioria dos residentes que ali viviam, as comunidades eram formadas por laços familiares e relações de vizinhança, e era comum a ajuda mútua, as famílias trabalhavam juntas nas lavouras, geralmente pequenas e unidas, onde todos contribuíam para o bem-estar coletivo e a vida girava em torno do ciclo das estações. As tarefas diárias incluíam o cultivo, a colheita e o cuidado com os animais. (MAZOYER M. E ROUDART L. 2006)

A criação de animais era justamente de porcos, galinhas, vacas e ovelhas, que forneciam carne, leite e ovos. A carne, embora valorizada, não era consumida diariamente pela maioria das pessoas, entretanto era mais acessível para os proprietários de terras. A diversidade de criação dependia da região, com algumas áreas mais focadas em determinadas espécies. O consumo de carne também era condicionado pela caça, que era uma atividade comum em muitas regiões. Os métodos de conservação de alimentos eram rudimentares. As pessoas utilizavam técnicas como salgar, defumar ou secar os alimentos para prolongar sua durabilidade. Bebidas alcoólicas, como cerveja e vinho, eram comuns, pois a água muitas vezes não era tratada e poderia causar doenças. (MCNEILL J.R 2000)

#### **4.1.2. Transformações na Produção de Alimentos**

A Revolução Industrial trouxe grandes transformações na produção de alimentos, alterando métodos e escalas de estudo, processamento e distribuição. A mecanização da agricultura, com o uso de máquinas como tratores e colheitadeiras, aumentou a eficiência e a produtividade. Novas tecnologias, como sistemas de

supervisão, fertilizantes químicos e técnicas de melhoramento genético, potencializaram os resultados agrícolas. O processamento de alimentos também foi revolucionário, com o surgimento de fábricas que produziam em massa itens como conservas e enlatados, enquanto inovações como a pasteurização garantiam maior segurança e durabilidade. O desenvolvimento de transportes, ferrovias e navios a vapor, facilitou a distribuição para mercados distantes, incentivando a globalização alimentar. Paralelamente, a urbanização aumentou a demanda por alimentos industrializados, impulsionando mercados de massa e novos padrões de consumo. Apesar dos avanços, a Revolução Industrial gerou impactos sociais, como a deslocação de trabalhadores rurais, e ambientais, com a gestão do solo e a energia decorrente do uso intensivo de fertilizantes e monoculturas. Essas mudanças moldaram o sistema alimentar moderno, trazendo ( GONÇALVES NETO, W 1997)

#### 4.1.3 Mudanças na forma de produzir e transportar alimentos

A Revolução Industrial transformou a produção e o transporte de alimentos ao introduzir maquinário agrícola, fertilização e técnicas de conservação, como a pasteurização, que aumentaram a produção e viabilizaram o transporte a longas distâncias. Isso favoreceu a distribuição em grande escala, reduzindo a agricultura familiar e ampliando a produção industrializada. Ferrovias e métodos modernos de conservação facilitaram o comércio global, enquanto o consumo foi impactado pela introdução de alimentos processados e pela criação de supermercados, eliminando os consumidores da origem dos alimentos ( PELLERANO, 2014)

#### 4.1.4 Impacto no cotidiano das pessoas

O acesso a uma variedade maior de alimentos e refeições prontas trouxe facilidade e conveniência para a vida cotidiana, reduzindo a necessidade de preparo manual e permitindo que as pessoas economizassem tempo. Isso contribuiu para uma mudança significativa nos hábitos alimentares, com o aumento do consumo de produtos industrializados e prontos para o consumo. Ao mesmo tempo, ocorreu uma transformação no mercado de trabalho. A mecanização e industrialização da agricultura diminuíram a dependência do trabalho agrícola doméstico, enquanto o aumento da urbanização levou mais pessoas a se mudarem para os centros urbanos em busca de empregos nas indústrias e outros setores emergentes. Essas mudanças alteraram profundamente as estruturas sociais e econômicas, impactando diretamente

o estilo de vida e a relação das pessoas com o trabalho e a alimentação. (BERMAN MARSHALL, 2008)

#### 4.1.5 Consequências sociais e econômicas

A mudança nos padrões de vida trouxe uma rotina mais prática, com as pessoas se tornando menos dependentes da produção caseira de alimentos, já que a industrialização e a disponibilidade de refeições prontas facilitaram o acesso à alimentação de forma rápida e conveniente. No entanto, essa facilidade também trouxe desafios, como o aumento do consumo de alimentos processados, o que gerou preocupações com os impactos na saúde, incluindo o crescimento de doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. Esse novo estilo de vida, embora mais prático, apresentou um dilema entre conveniência e saúde, levantando questões sobre os efeitos a longo prazo da alimentação industrializada. (BLEIL, 1998; PINHEIRO 2001).

## **4.2. Os processos das etapas do processamento mínimo**

### 4.2.1 Seleção e recepção

Os alimentos são cuidadosamente selecionados e recebidos em instalações que garantem sua qualidade e segurança. Esse processo inclui uma rigorosa inspeção para assegurar que os produtos estejam livres de contaminantes e atendam aos padrões de alta qualidade, garantindo que cheguem ao consumidor de forma segura e confiável. (SEBRAE 2023)

### 4.2.2 Preparação

Nesta etapa, os alimentos são lavados, descascados e cortados conforme necessário, visando prepará-los para os próximos processos sem alterar significativamente suas características naturais. Esse cuidado na preparação é fundamental para preservar a qualidade e o sabor dos alimentos, garantindo que mantenham suas propriedades nutricionais e sensoriais ao longo do processamento. (NUTMED 2022)

### 4.2.3 Tratamento térmico ou processamento leve



Os processos de preparação de alimentos podem incluir métodos como pasteurização, escaldamento ou cozimento leve, que têm como objetivo eliminar microrganismos patogênicos e estender a vida útil dos produtos. Esses métodos são realizados de maneira a preservar o máximo possível dos nutrientes e das características originais dos alimentos, garantindo que eles permaneçam saudáveis e saborosos para o consumidor. (EMBRABA 2021)

#### 4.2.4 Embalagem

Os alimentos são embalados em condições que garantem proteção contra contaminação e deterioração. A embalagem é realizada com materiais que ajudam a manter a frescura dos produtos, como plásticos especializados ou vidros. Esses materiais desempenham um papel crucial na preservação da qualidade dos alimentos, proporcionando uma barreira contra agentes externos e prolongando sua vida útil. (CLAIRE I.G.L 1997)

#### 4.2.5 Armazenamento

Os alimentos são armazenados em condições controladas de temperatura e umidade para garantir que permaneçam frescos e seguros até o momento do consumo. Esse controle ambiental é essencial para prevenir a deterioração e o crescimento de microrganismos, assegurando que os produtos mantenham sua qualidade e segurança ao longo do tempo. Os alimentos são armazenados em condições controladas de temperatura e umidade para garantir que permaneçam frescos e seguros até o momento do consumo. Esse controle ambiental é essencial para prevenir a deterioração e o crescimento de microrganismos, assegurando que os produtos mantenham sua qualidade e segurança ao longo do tempo. (SEBRAE 2023)

#### 4.2.6 Distribuição

Os alimentos embalados são distribuídos para os pontos de venda ou diretamente para os consumidores, sempre garantindo que as condições de transporte preservem a qualidade do produto. Durante o transporte, são adotadas medidas rigorosas para manter a temperatura e a umidade adequadas, evitando qualquer condição que possa comprometer a segurança e a frescura dos alimentos. Veículos refrigerados e sistemas de monitoramento em tempo real são frequentemente utilizados para assegurar que as condições ideais sejam mantidas ao longo de toda a cadeia de distribuição. Essa atenção aos detalhes é fundamental para garantir que os produtos

cheguem aos seus destinos em perfeitas condições, prontos para o consumo. (CARLOS A.O.G. ,ANDRÉ LUIS B.A.,MURILLO F.J.,SÉRGIO A.C 2005)

#### 4.2.7 Controle de qualidade e monitoramento

Durante todas as etapas, são realizadas inspeções e testes rigorosos para garantir que os alimentos mantenham sua segurança e qualidade. Esse controle contínuo permite identificar e corrigir qualquer irregularidade antes que os produtos cheguem ao consumidor. Além disso, esse processo minimiza a intervenção industrial, preservando a integridade nutricional e o sabor dos alimentos. A abordagem cuidadosa em cada fase da produção e distribuição ajuda a assegurar que os alimentos não apenas sejam seguros para o consumo, mas também mantenham suas características naturais, oferecendo uma experiência alimentar mais saudável e saborosa aos consumidores. (HYGIENA, 2024)

### **4.3. Os processos das etapas do processamento de alimentos ultra processados**

#### 4.3.1 Seleção e Recepção da Matéria prima

O processamento de alimentos ultra processados começa pela seleção e recepção da matéria-prima, uma etapa crucial para garantir a eficiência do processo produtivo. A seleção dos ingredientes é feita com base em características como qualidade e funcionalidade. Na recepção, a matéria-prima passa por um rigoroso controle de qualidade, onde são feitas verificações de pureza, contaminação, teor de umidade e conformidade com especificações técnicas. (CAVALCANTE D.R E ALMEIDA E.A 2020)

#### 4.3.2 Limpeza e Higienização

Os processos de limpeza e higienização no processamento de alimentos ultra processados são fundamentais para assegurar a segurança alimentar e a qualidade do produto final. Inicialmente, a matéria-prima passa por uma remoção de impurezas, como pedras, poeira e cascas, utilizando métodos mecânicos. Alguns ingredientes, como vegetais, são lavados com água limpa ou soluções sanificantes, como cloro ou peróxidos, para eliminar microrganismos e sujeiras. No que se refere

aos equipamentos industriais, utiliza-se o sistema CIP (Clea Ning in Place), um método automático que circula detergentes e soluções desinfetantes pelos equipamentos, como tanques e tubulações, sem a necessidade de desmontagem. Isso garante a remoção de resíduos de processamento, gorduras e biofilmes. Em partes que não podem ser higienizadas automaticamente, a limpeza é realizada manualmente, com escovação e uso de produtos específicos. (CAVALCANTE D.R E ALMEIDA E.A 2020)

Após a limpeza, ocorre a desinfecção da matéria-prima e dos equipamentos, utilizando produtos como desinfetantes à base de cloro ou ácidos peracéticos, eliminando microrganismos que poderiam comprometer a saúde do consumidor ou deteriorar o alimento. Em seguida, os ingredientes que passaram pela lavagem, principalmente os vegetais, são submetidos a um processo de secagem, a fim de evitar a proliferação de microrganismos que se desenvolvem em ambientes úmidos. Por fim, é essencial implementar práticas para evitar a contaminação cruzada, separando as áreas de processamento limpo e sujo, utilizando utensílios adequados e garantindo que os funcionários sigam rigorosas práticas de higiene pessoal. Essas etapas asseguram que os alimentos ultra processados sejam produzidos em condições sanitárias adequadas, mantendo a segurança e a qualidade do produto final. (OLIVEIRA J.P E SANTOS D.P 2020)

#### 4.3.3 Preparação

Os alimentos ultra processados passam por diversas etapas após a limpeza e higienização dos ingredientes. Primeiro, ocorre o processamento primário, onde os ingredientes são triturados, cortados ou moídos para atingir a textura necessária e facilitar o processamento. Segue-se a extração e o refinamento, onde componentes como óleos, amidos e proteínas são separados utilizando métodos físicos ou químicos. (MINISTERIO DA SAUDE 2014)

#### 4.3.4 Modificação química

A modificação química é uma etapa essencial no processamento de alimentos ultra processados, pois altera suas propriedades para melhorar características como sabor, textura, cor e durabilidade. Um dos principais processos utilizados é a hidrogenação, que transforma óleos líquidos em gorduras sólidas ou semissólidas. Esse processo também pode gerar gorduras trans, prejudiciais à saúde.

Outro método é a emulsificação, que utiliza emulsificantes para misturar substâncias que não se combinam naturalmente, como óleo e água. (FENNEMA O.R 2017)

Além disso, conservantes e estabilizantes são adicionados para prolongar a vida útil dos alimentos e manter sua consistência, inibindo o crescimento de microrganismos e prevenindo a deterioração. Outro processo relevante é a hidrólise enzimática, que quebra moléculas maiores como amidos e proteínas em componentes menores e mais digeríveis. Aromatizantes e corantes artificiais também são amplamente usados para melhorar o sabor e a aparência, muitas vezes compensando a perda de sabor natural durante o processamento. (FELLOWN P.J 2017)

#### 4.3.5 Embalagem

A embalagem de alimentos ultra processados desempenha um papel fundamental no processo de produção, pois é responsável por proteger, preservar e promover os produtos. A principal função da embalagem é proteger os alimentos de contaminações externas, umidade, luz e oxigênio, que podem comprometer sua qualidade e segurança. Essa proteção é crucial para manter a frescura e prolongar a vida útil dos produtos, especialmente considerando que muitos deles contêm conservantes e aditivos. Os métodos de embalagem a vácuo e atmosfera modificada são frequentemente utilizados, nos quais o ar é substituído por gases inertes para reduzir a oxidação e a proliferação de microrganismos. Isso é comum em produtos como carnes processadas e snacks. Além disso, a embalagem deve ser conveniente e portátil, atendendo à demanda dos consumidores por soluções rápidas e fáceis para alimentação, especialmente em um estilo de vida acelerado. A estética da embalagem também tem um papel significativo no marketing. Cores, design e informações nutricionais influenciam as decisões de compra, e a rotulagem clara é essencial para transmitir a proposta de valor do produto. Nos últimos anos, tem havido uma pressão crescente para que as embalagens sejam mais sustentáveis, com o uso de materiais recicláveis ou biodegradáveis, para atender à demanda por opções ecológicas. Por fim, as embalagens devem cumprir regulamentações de segurança alimentar, garantindo que os materiais utilizados não contaminem os alimentos e que os consumidores recebam informações precisas sobre o que estão consumindo. Esses aspectos fazem da embalagem uma etapa crítica na produção e comercialização de

alimentos ultra processados, afetando diretamente a qualidade, segurança e aceitação dos produtos no mercado. (ENGEALI,2023)

#### 4.3.6 Controle de qualidade

O controle de qualidade dos alimentos ultra processados envolve várias etapas para assegurar que esses produtos atendam aos padrões de segurança e qualidade estabelecidos por órgãos reguladores e pelas próprias empresas. A primeira etapa é a seleção e controle dos ingredientes, que são rigorosamente verificados quanto à conformidade com especificações de qualidade e segurança, com análises físico-químicas e microbiológicas para identificar possíveis contaminantes. Testes laboratoriais são realizados com regularidade para garantir que os alimentos estejam dentro dos parâmetros de segurança, como ausência de microrganismos patogênicos e conformidade com as normas nutricionais. Além disso, há o controle sensorial, onde aspectos como sabor, textura e aparência são avaliados para garantir que o produto final atenda às expectativas do consumidor. Esses procedimentos garantem que os alimentos ultra processados sejam seguros para o consumo e de qualidade adequada. (CONSISTEM,2019)

### **4.4. As influências na alimentação na vida dos jovens**

#### 4.4.1 Fast food

Esses produtos, como lanches prontos e refeições instantâneas, são amplamente divulgados por campanhas publicitárias que destacam sua facilidade de preparo e sabor. ( DANIEL B, IGOR A RENTSCHLER ,LUIS F DIAS, 2015)

#### 4.4.2 Pressão social

O desejo de se encaixar em grupos pode levar a hábitos alimentares específicos, pois as escolhas alimentares muitas vezes são influenciadas por normas sociais e culturais. Quando indivíduos desejam ser aceitos ou reconhecidos em um determinado grupo, podem adotar as preferências alimentares dos membros desse grupo, como seguir dietas específicas ou consumir produtos populares. Essa pressão social pode resultar em hábitos alimentares que não apenas refletem as tradições e gostos do grupo, mas também podem impactar a saúde e o bem-estar individual. Além

disso, a busca por aceitação pode levar à escolha de alimentos que não são necessariamente saudáveis, apenas para se alinhar às expectativas do grupo. (SCIELO,2008)

#### 4.4.3 Fatores econômicos

O custo de alimentos saudáveis pode limitar as opções disponíveis para muitos consumidores, favorecendo a escolha por alimentos mais baratos e minimamente processados. Muitas vezes, frutas, verduras e produtos integrais têm preços mais elevados em comparação com opções ultra processadas, que são frequentemente mais acessíveis e estão disponíveis em larga escala. Essa disparidade de preços pode levar famílias e indivíduos, especialmente aqueles com orçamentos restritos, a optarem por alimentos menos nutritivos, que podem ser mais saborosos e práticos. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2014)

#### 4.4.4 Disponibilidade dos alimentos

A localização e a infraestrutura de mercados influenciam o acesso a alimentos variados. Comunidades com feiras locais e supermercados que oferecem produtos frescos tendem a promover dietas mais saudáveis, enquanto áreas com "desertos alimentares", onde há falta de opções saudáveis, enfrentam desafios significativos para manter uma alimentação equilibrada. (SCIELO, 2024)

#### 4.4.5 Cultura e tradições

Famílias que valorizam alimentos frescos e integrais tendem a incentivar hábitos alimentares mais saudáveis, enquanto aquelas que dependem de refeições rápidas e processadas podem adotar padrões menos nutritivos. As influências culturais também afetam a aceitação de certos alimentos e a forma como são preparados, refletindo valores, crenças e identidades culturais. Assim, as práticas alimentares familiares e culturais desempenham um papel essencial na formação das preferências alimentares e nos hábitos de consumo, impactando a saúde e o bem-estar dos filhos ao longo do tempo. (REVISTA CONTEXTO E SAÚDE, 2020)

#### 4.4.6 Influência da mídia

Muitas campanhas publicitárias e programas de culinária destacam alimentos saudáveis, incentivando o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e outras opções nutritivas. Esses conteúdos frequentemente apresentam receitas criativas e acessíveis, educando o público sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada

e estimulando o interesse por uma dieta mais saudável. Por outro lado, também existem muitas propagandas que promovem alimentos ultra processados e opções menos saudáveis, muitas vezes utilizando estratégias de marketing atraentes, como celebridades e apelo visual. Esses produtos podem ser apresentados como convenientes e saborosos, atraindo consumidores, especialmente aqueles com pouco tempo para cozinhar ou que buscam uma alimentação prática. (REASE, 2024)

## **4.5. Consequências de alimentos ultra processados no cotidiano dos jovens**

### **4.5.1 Obesidade e sobrepeso**

O consumo elevado de alimentos ultra processados está associado ao aumento de peso e à obesidade, que são fatores de risco para várias doenças crônicas. Esses alimentos, frequentemente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, tendem a ser hipercalóricos e oferecem pouca saciedade, levando ao consumo excessivo. A ingestão regular de alimentos ultra processados pode contribuir para o desequilíbrio energético e dificultar a manutenção de um peso saudável. Portanto, a redução do consumo de alimentos ultra processados e a promoção de uma dieta equilibrada e rica em alimentos frescos e nutritivos são essenciais para prevenir esses problemas de saúde e promover um estilo de vida saudável. (WORLD HEALTH ORGANIZATION 2021)

### **4.5.2 Problemas de saúde**

O consumo regular de alimentos ultra processados está fortemente ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas até o câncer. Esses alimentos geralmente contêm altos níveis de açúcares adicionados, gorduras saturadas, sódio e aditivos artificiais, o que pode contribuir para o aumento da resistência à insulina, elevação da pressão arterial e outros problemas metabólicos. Além disso, o consumo excessivo de sódio encontrado em muitos alimentos processados está diretamente associado à hipertensão, uma condição que pode resultar em sérios problemas de saúde, incluindo derrames e ataques cardíacos. Portanto, a adoção de uma alimentação equilibrada e a redução do consumo de alimentos ultra processados são fundamentais para prevenir essas doenças crônicas

e promover uma saúde duradoura. (CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION.2020)

#### 4.5.3 Deficiências nutricionais

A dieta rica em ultra processados tende a ser pobre em nutrientes essenciais, o que pode resultar em deficiências vitamínicas e minerais. Esses alimentos frequentemente são ricos em calorias, açúcares, gorduras saturadas e sódio, mas têm pouco valor nutricional. A falta de alimentos frescos e integrais na dieta, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e fontes de proteína magra, significa que o corpo pode não receber as vitaminas e minerais necessários para funcionar adequadamente. (INSTITUTE OF MEDICINE 2000)

#### 4.5.4 Impacto na saúde mental e humor

Estudos sugerem uma relação entre dietas ricas em alimentos ultraprocessados e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Esses alimentos, frequentemente carregados de açúcares refinados, gorduras trans e aditivos químicos, podem afetar negativamente o funcionamento do cérebro e a regulação do humor. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados pode levar a flutuações nos níveis de glicose no sangue, o que está associado a alterações de humor e a um aumento na sensação de estresse. (COMPARE PLANOS DE SAÚDE, 2023)

### **4.6. As vantagens de alimentos minimamente processados no cotidiano dos jovens**

#### 4.6.1 Melhora da nutrição

Alimentos frescos e integrais são ricos em nutrientes essenciais, fibras e antioxidantes, promovendo uma alimentação equilibrada e saudável. Frutas, verduras, legumes e grãos integrais fornecem vitaminas e minerais cruciais, enquanto as fibras auxiliam na digestão e promovem a saciedade. Além de melhorar a saúde física, uma dieta rica em alimentos frescos também contribui para o bem-estar mental, reduzindo o estresse e a ansiedade (UNICEF, 2023)

#### 4.6.2 Saúde a longo prazo



O consumo regular de alimentos frescos e integrais está associado à redução do risco de doenças crônicas e à melhoria da saúde geral. Além disso, uma dieta equilibrada pode reduzir a inflamação no corpo, um fator que contribui para o desenvolvimento de condições como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer portanto, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a priorização de alimentos frescos e integrais são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas e para o fortalecimento da saúde a longo prazo. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2008)

#### 4.6.3 Controle de peso

Alimentos minimamente processados ajudam na saciedade e são menos calóricos, auxiliando no controle do peso. Além disso, ao serem menos calóricos, esses alimentos permitem que as pessoas consumam porções maiores sem exceder suas necessidades calóricas diárias, o que é especialmente benéfico para quem busca perder ou manter o peso. Adotar uma dieta baseada em alimentos minimamente processados não só facilita o controle de peso, mas também contribui para uma alimentação mais equilibrada e saudável a longo prazo. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2008)

#### 4.6.4 Melhoria do humor e bem-estar

Dietas ricas em alimentos frescos podem beneficiar a saúde mental, promovendo um melhor estado de ânimo e melhorando o bem-estar geral. Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, antioxidantes e minerais desempenham papéis fundamentais na regulação do humor e na redução do estresse. Ao priorizar alimentos frescos e nutritivos, as pessoas podem experimentar uma melhora na disposição, redução da ansiedade e um aumento na sensação de bem-estar. Portanto, uma alimentação saudável não apenas nutre o corpo, mas também pode ser uma estratégia eficaz para promover a saúde mental e emocional. (COMPARE PLANO DE SAÚDE, 2023)

## **5. MATERIAL E MÉTODOS**

Este trabalho teve como objetivo a realização de um estudo para compreender a alimentação dos jovens e o nível de conhecimento deles em alimentos ultra processados e minimamente processados

A pesquisa foi iniciada através de um levantamento bibliográfico. Posteriormente aplicaram-se dois questionários entre alunos de 14 a 17 anos de escolas de ensino médio de nossa cidade

Na pesquisa utilizou os seguintes questionários modelos através do Google Forms:

Figura1: Primeiro modelo do questionário aplicado

**VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS ? \***

- SIM
- NÃO
- TALVEZ

**QUAIS SÃO OS ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS ? \***

0 points

- ARROZ
- FEIJÃO
- SALGADINHOS
- PEPINO
- SAL

**VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS ? \***

- SIM
- NÃO
- TALVEZ

**QUAIS SÃO OS ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS ? \***

0 points

- LEITE
- BALA
- BISCOITOS RECHEADOS
- QUEIJOS FRESCOS
- REFRIGERANTE

Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 2 : Segundo questionário modelo aplicado

Quais dessas refeições você faz por dia

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Janta
- Lanche da noite

Com qual frequência você substitui uma refeição por alimentos industrializados/ ultra processados (salgadinho, refrigerante, bolacha recheada)

- Nunca
- Diariamente
- Semanalmente

Com qual frequência você consome alimentos *in natura/ minimamente processados* (frutas, legumes, verduras)

- Nunca
- Diariamente
- Semanalmente

Qual o alimento ultra processado que você mais consome no seu dia a dia

- Biscoito recheado
- Chocolate
- Sorvete
- Pizza
- Salgadinhos de pacote
- Refrigerante
- Energéticos
- Suco em pó
- Bolos de massa pronta

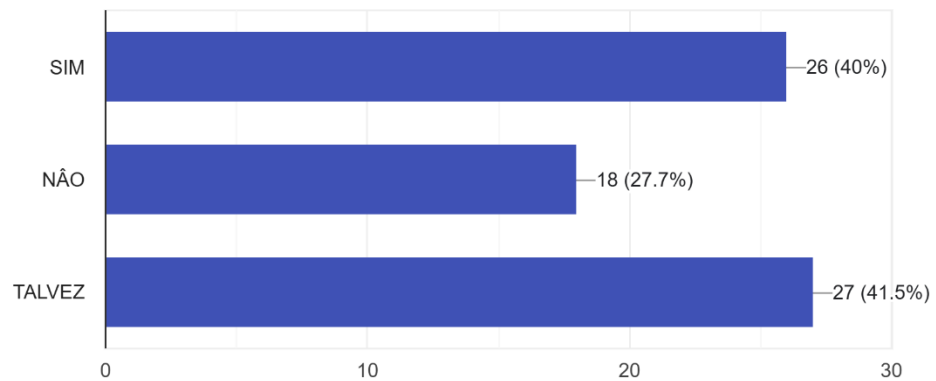
c

Fonte: (Google Forms, 2024)

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS ?

65 responses



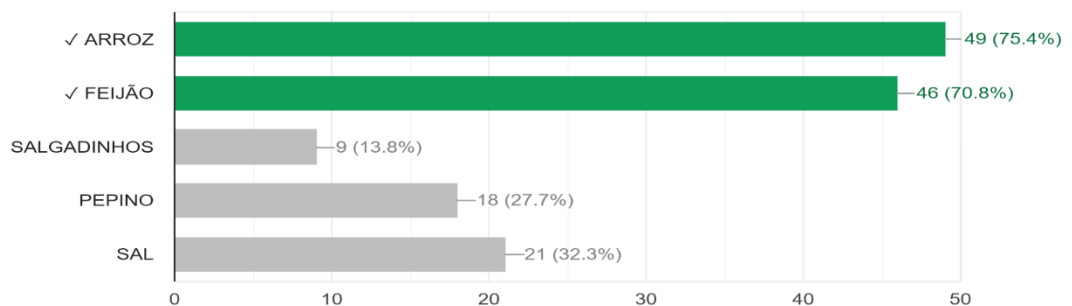
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 3 - Você sabe o que são alimentos minimamente processados

Das 65 respostas que obtemos, 27,7% dos jovens não têm conhecimento sobre o assunto retratado e 41,5% têm dúvidas sobre o assunto

QUAIS SÃO OS ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS ?

24 / 65 correct responses



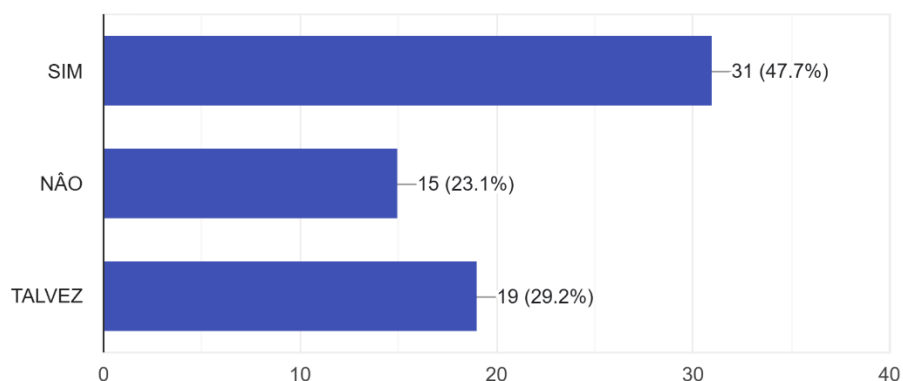
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 4 - Quais são os alimentos minimamente processados

Dentre as 65 respostas, aproximadamente 30% dos jovens que responderam, selecionaram os alimentos errados

### VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS ?

65 responses



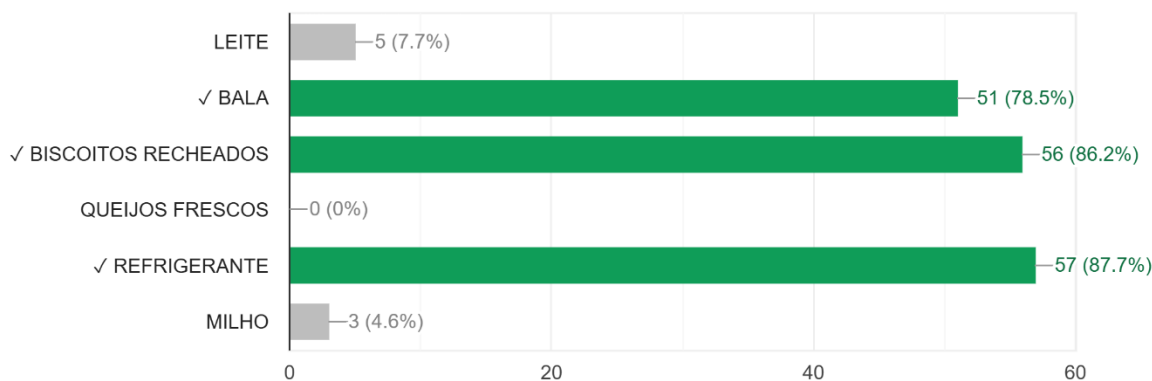
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 5 – Você sabe o que são alimentos ultra processados

Das 65 respostas que obtemos, 23,1% não tem conhecimento sobre o assunto abordado e 29,2% têm dúvidas sobre o assunto

### QUAIS SÃO OS ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS ?

44 / 65 correct responses



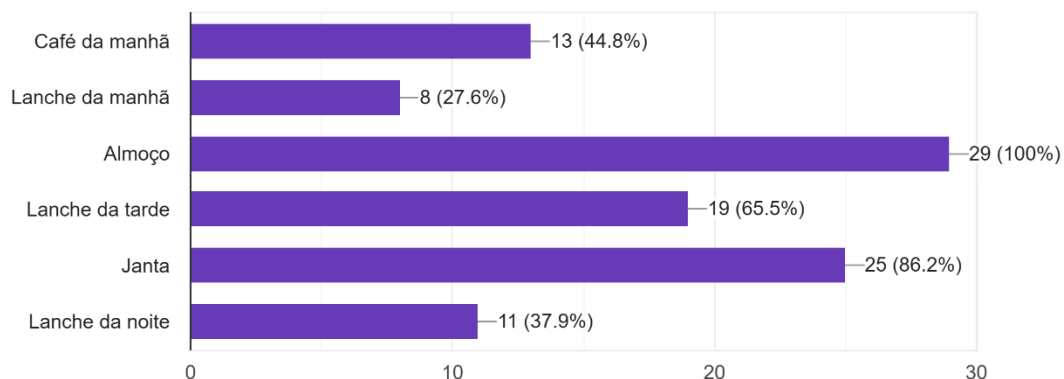
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 6 – Quais são os alimentos ultra processados?

Dentre as 65 respostas, aproximadamente 90% dos jovens que responderam tem bastante conhecimento sobre esses alimentos

### Quais dessas refeições você faz por dia

29 responses



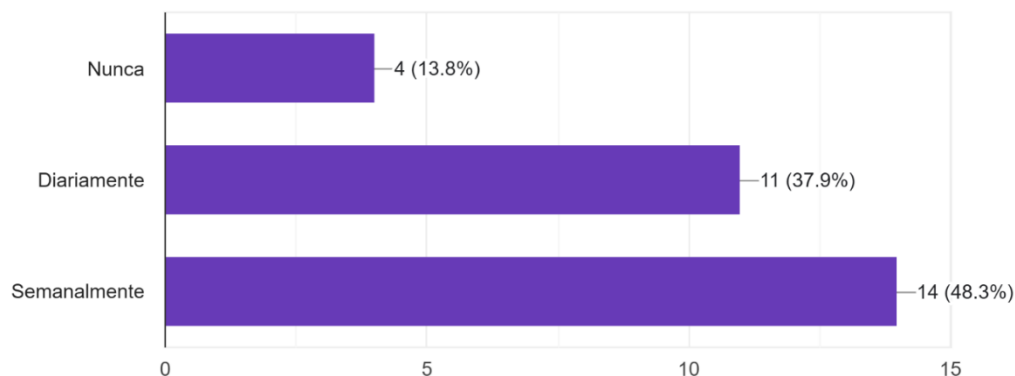
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 7 - Quais dessas refeições você faz por dia?

Dentre as 29 respostas, percebemos que grande parte dos jovens pulam as refeições do período matutino

### Com qual frequência você substitui uma refeição por alimentos industrializados/ ultra processados (salgadinho, refrigerante, bolacha recheada)

29 responses



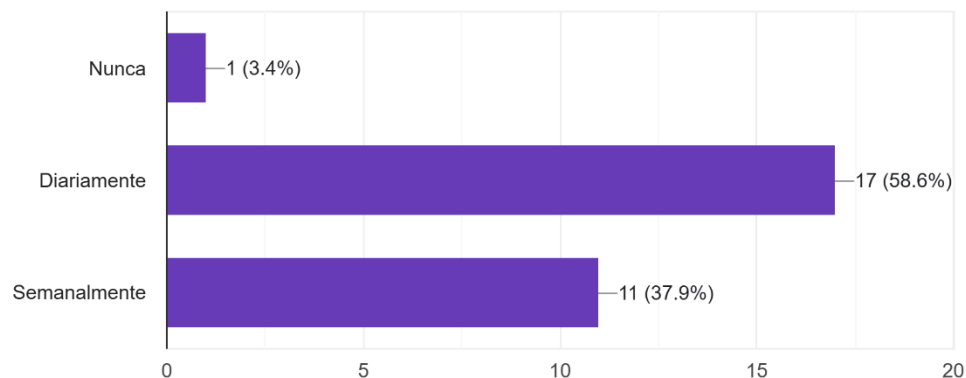
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 8 -Com qual frequência você substitui uma refeição por alimentos industrializados/ ultra processados

Dentre as respostas, 48,3% dos jovens responderam que substituem semanalmente suas refeições por alimentos ultra processados

Com qual frequência você consome alimentos in natura/ minimamente processados (frutas, legumes, verduras)

29 responses



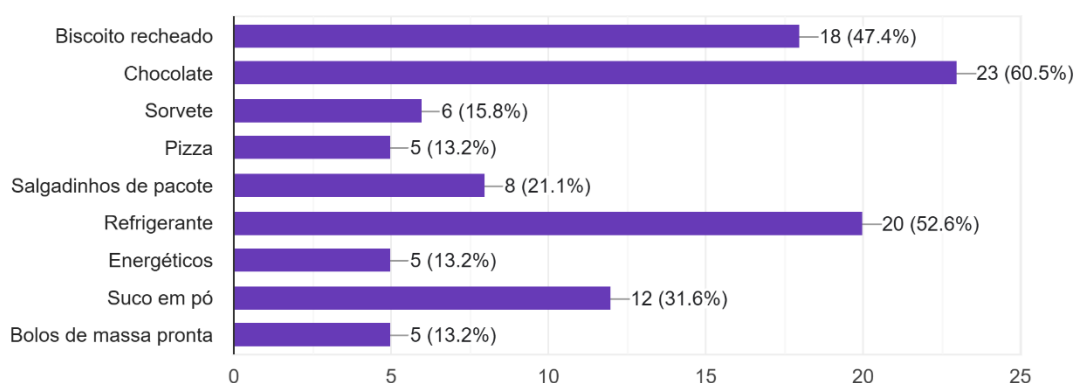
Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 9 – Com qual frequência você consome alimentos in natura/minimamente processados

Dentre as 29 respostas, 58,6% dos jovens comem diariamente alimentos minimamente processados

Qual o alimento ultra processado que você mais consome no seu dia a dia

38 responses



Fonte: (Google Forms, 2024)

Figura 10 – Qual o alimento ultra processado que você mais consome no seu dia a dia

Dentre as 38 respostas, os alimentos ultra processados mais consumidos são chocolates, refrigerantes e biscoitos recheados



## 7. CONCLUSÃO

Concluimos que muitos dos jovens não tem conhecimento dos alimentos que eles consomem, e que muitas das vezes eles buscam pela praticidade na hora de se alimentar, sem saber os riscos que causam.

O nosso trabalho tem como objetivo principal em influenciar empresas a conscientizar os jovens em escolherem alimentos mais saudáveis, e alertar os riscos de consumo de alimentos ultraprocessados, reduzindo o consumo e aumentando em favor dos minimamente processados.

Assim, essa iniciativa acaba contribuindo para uma geração mais saudável e consciente sobre o bem estar em geral.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Site

Tabela 7711: Pessoas de 18 anos ou mais que referiram consumir cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no dia anterior à entrevista, por grupo de idade e situação do domicílio. Disponível em:

<<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/7711#resultado>>. Acesso em: 2024

US), M. Iron Intakes and Estimated Percentiles of the Distribution of Iron Requirements from the Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII), 1994–1996. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222300>>. Acesso em: 2024.

Conheça os produtos minimamente processados e confira o mercado - Sebrae. Disponível em:

<<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/conheca-os-produtos-minimamente-processados-e-confira-o-mercado,1bca65dfbb222510VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acesso em: 2024.

Processamento de Alimentos: Conheça quais os tipos. Disponível em:

<<https://nutmed.com.br/alimentacao-coletiva/processamento-de-alimentos/>>.

Processamento mínimo - Portal Embrapa. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/processos/tipos-de-processos/processamento-minimo>>.

Conheça os produtos minimamente processados e confira o mercado - Sebrae. Disponível em: <<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/conheca-os-produtos-minimamente-processados-e-confira-o-mercado,1bca65dfbb222510VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acesso em: 2024.

Processamento de Alimentos: Conheça quais os tipos. NutMed, 29 maio 2022. Disponível em: <<https://nutmed.com.br/alimentacao-coletiva/processamento-de-alimentos/>>. Acesso em 2024

Processamento mínimo - Portal Embrapa. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/processos/tipos-de-processos/processamento-minimo>>. Acesso em: 2024

Comer Bem, Viver Melhor: O Papel Vital da Nutrição na Saúde e Bem-estar. Disponível em: <<https://www.unicef.edu.br/post/comer-bem-viver-melhor-o-papel-vital-da-nutricao-na-saude-e-bem-estar-nutricao>>. Acesso em: 2024.

REDAÇÃO E CONTEÚDO, Equipe Compare Seguros. A relação entre alimentação, exercícios e saúde mental. [S.l.], 1 ago. 2023. Disponível em: <https://compareplanodesaude.com.br/empresarial/saude-mental/saude-mental-alimentacao-exercicios/>. Acesso em: 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 2024.

DUARTE, André Luís de Castro Moura; RODRIGUES, Vinícius Picanço; ALVES, Raquel Carolinne Freitas; OLIVEIRA, Gustavo Magalhães de. Acesso a alimentos frescos em áreas urbanas vulneráveis: um estudo classificatório das favelas e dos estabelecimentos formais de São Paulo. 15 mar. 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/FNXWPdyCWjD667LSCLX39Gg/>. Acesso em: 2024.

### **Artigo de blog**

MARAFON, G. J. Industrialização da agricultura e formação do Complexo Agroindustrial no Brasil. Revista Educação Pública, v. 2, n. 1, 1 jan. 2002.

PELLERANO, J. A. Industrialização e alimentação: Impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos. **Anais da ReACT - Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia**, v. 3, n. 3, 2017.

CAIXETA, Amanda Santos. Current Eating Habits: Influence of Industrialization on Food Habits and the Impact on Brazilian Health. 2022. 28 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras, Uberlândia- MG, 2022. Disponível em [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47101/1/AMANDA\\_SANTOS\\_CAIXETA\\_ATIVIDADE\\_DEFESA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47101/1/AMANDA_SANTOS_CAIXETA_ATIVIDADE_DEFESA.pdf). Acesso em 2024

Kader, A.A. (2002). "Postharvest Technology of Horticultural Crops." University of California Agriculture and Natural Resources. ANR Catalog. Disponível em: <<https://anrcatalog.ucanr.edu/pdf/7214.pdf>>. Acesso em: 2024.

Souza, R. M. (2018). Segurança alimentar e qualidade nos alimentos processados. *Revista Brasileira de Tecnologia de Alimentos*, 34(2), 45-56. Disponível em: <<https://www.rbta.com.br/artigo-souza2018>>. Acesso em: 2024

SARANTÓPOULOS, C. EMBALAGENS PARA VEGETAIS MINIMAMENTE PROCESSADOS - FRESH CUT. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://ital.agricultura.sp.gov.br/arquivos/cetea/informativo/v9n5/v9n5\\_artigo4.pdf](https://ital.agricultura.sp.gov.br/arquivos/cetea/informativo/v9n5/v9n5_artigo4.pdf)>. Acesso em:2024

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA Promovendo a Alimentação Saudável. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)>.Acesso em: 2024.

BONATO, Daniel; RENTSCHLER, Igor Andrei; DIAS, Luís Fernando. Comportamento do consumidor com relação à alimentação saudável: projeto de marketing para uma empresa de alimentação saudável. [S.I.], 2015. Disponível em: <https://blogs.pucpr.br/marketing/wp-content/uploads/sites/17/2023/02/2015-Alimentacao-Saudavel.pdf>. Acesso em: 2024.

ENGEALI. Embalagem de alimentos: como escolher a melhor para seu produto? [S.I.], 28 ago. 2023. Disponível em: <https://engeali.com.br/2023/08/28/embalagem-de-alimentos/>. Acesso em: 2024.