

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL
ETEC DE GUAIANAZES
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Ana Paula da Silva Barcelos
Francisco Lindonei Alves Pacheco
Gabrielly Patricio Teixeira
Geisiane dos Santos Rodriguês
Gizélia Fernandes da Silva
Julia Matos Lemos
Karina Cassiano da Silva
Priscila Alves Xavier
Renata Rainha Guilherme Caldeira**

**CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE HUMANA**

**São Paulo
2024**

Ana Paula da Silva Barcelos
Francisco Lindonei Alves Pacheco
Gabrielly Patricio Teixeira
Geisiane dos Santos Rodriguês
Gizélia Fernandes da Silva
Julia Matos Lemos
Karina Cassiano da Silva
Priscila Alves Xavier
Renata Rainha Guilherme Caldeira

**CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE HUMANA**

**Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito
parcial para obtenção do título
Técnico de Nutrição e Dietética, no
curso técnico em Nutrição e
Dietética – ETEC Guaianazes.
Orientadora: Márcia Xavier Santos
Coorientadora: Débora Rocha
Brito Aparecida**

São Paulo
2024

RESUMO

O consumo excessivo de alimentos industrializados tem se tornado uma preocupação crescente devido aos impactos negativos na saúde humana. Esses alimentos, muitas vezes ricos em açúcares refinados, gorduras trans, sódio, aditivos químicos e conservantes, podem levar ao desenvolvimento de várias doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemias, doenças cardíacas e até alguns tipos de câncer. Manter uma alimentação saudável, priorizando alimentos in natura, é uma forma de investir na saúde de forma preventiva e sustentável. Alimentos saudáveis, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras, são fontes ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Esses nutrientes são essenciais para o funcionamento adequado do organismo, promovendo a longevidade e melhora do desempenho físico e mental. Entender um rótulo também é um importante passo para manter uma alimentação mais saudável, e saber também se possui aditivos químicos, excesso de gordura, sal e açúcares.

ABSTRACT

The excessive consumption of processed foods has become a growing concern due to their negative impacts on human health. These foods, often rich in refined sugars, trans fats, sodium, chemical additives and preservatives, can lead to the development of several chronic diseases, such as obesity, diabetes, hypertension, dyslipidemia, heart disease and even some types of cancer. Maintaining a healthy diet, prioritizing natural foods, is a way to invest in health in a preventive and sustainable way. Healthy foods, such as fruits, vegetables, greens, whole grains and lean proteins, are rich sources of vitamins, minerals, fiber and antioxidants. These nutrients are essential for the proper functioning of the body, promoting longevity and improving physical and mental performance. Understanding a label is also an important step in maintaining a healthier diet, and also knowing whether it contains chemical additives, excess fat, salt and sugar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICATIVA	8
4. METODOLOGIA	9
5. DESENVOLVIMENTO	10
RESULTADOS DA PESQUISA	19
6. CONCLUSÃO	26
REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais compostas por cinco ou mais ingredientes. Geralmente, apresentam baixo valor nutricional e são ricos em calorias, açúcares, gorduras saturadas, sal e aditivos químicos, conferindo-lhes sabor, realçando e prolongando seu prazo de validade. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2023).

Todo alimento antes de ser adquirido passa por um processamento. O tipo de processamento determina seu perfil nutricional. O nível que ele é processado determina o quão saudável ele é. A partir disso, para se ter uma alimentação mais saudável é preciso analisar seu nível de processamento, existem quatro categorias de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, sendo-os: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

O consumo de alimentos ultraprocessados tem se tornado uma preocupação crescente devido aos efeitos negativos que pode ter na saúde. Com a evolução da alimentação, a disponibilidade e a conveniência desses alimentos têm levado muitas pessoas a consumirem em excesso, o que pode contribuir para o aumento de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Esses alimentos geralmente são ricos em açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos, e pobres em nutrientes essenciais, o que os torna prejudiciais quando consumidos em grande quantidade. Sendo fundamental optar por alimentos in natura ou minimamente processados para evitar esses prejuízos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

Entender um rótulo é importante para manter uma alimentação mais saudável, e saber também se possui aditivos químicos, excesso de gordura, sal e açúcares. Alimentos ultraprocessados como salgadinhos, bolachas, salsichas, refrigerante, sucos de caixinha, etc. Precisam de um rótulo para que possamos identificar a validade e os ingredientes que estão nesse produto. (SESC SÃO PAULO, 2022)

As informações obrigatórias que a Anvisa obriga os alimentos possuírem são: porção, medida caseira, percentual de valores diários de calorias, valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, fibra alimentar, sódio e gorduras trans. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar a alimentação dos alunos da ETEC de Guaianases e divulgar as consequências de uma alimentação ultra processada.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Investigar a quantidade de alimentos industrializados consumidos;

Descrever os impactos causados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados;

Apontar os benefícios de uma alimentação saudável (in natura e minimamente processada);

Divulgar os danos causados pelo alto consumo de ultraprocessados por meio de panfletos.

3. JUSTIFICATIVA

A alimentação saudável é uma das bases para se obter uma excelente saúde. É por meio da alimentação que se adquire todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Sendo assim, é de extrema importância a mudança nos hábitos alimentares, dando preferência para alimentos in natura ou minimamente processados ao invés de ultraprocessados, evitando doenças, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, câncer, entre outras. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

4. METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO:

Este trabalho consiste em uma pesquisa de campo.

4.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO:

Foi utilizado panfletos informativos sobre o alto consumo de alimentos ultraprocessados com um QR code para acessar o link da pesquisa.

4.3 ESTRATÉGIAS DE BUSCA PARA IDENTIFICAÇÃO DE ESTUDOS:

Os integrantes do grupo passaram em todas as salas do período noturno para que os alunos pudessem acessar um link com as perguntas.

4.4 BASES DE DADOS A SEREM CONSULTADOS:

Foi coletado os resultados das pesquisas e montado gráficos com as informações obtidas.

4.5 PALAVRAS-CHAVE

Ultraprocessados, rotulagem, alimentação.

5. DESENVOLVIMENTO

Ultraprocessados são formulações repletas de ingredientes artificiais, como conservantes, corantes, aromatizantes e intensificadores de sabores, além do excesso de açúcar, gorduras saturadas e sódio. Ou seja, apesar de serem muito atrativos e cômodos, eles também podem ser prejudiciais para a saúde de seus consumidores. Esses produtos são frequentemente encontrados em embalagens prontas para consumo e são altamente convenientes, pois requerem pouco ou nenhum preparo do consumo. São exemplos os enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carne salgada; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal). São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016)

A principal diferença entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados são seus níveis de processamentos. Alimentos in natura não passaram por nenhum processo mecânico, é o alimento obtido diretamente de fontes vegetais e animais. Exemplos: Verduras, legumes, frutas, tubérculos (batata, mandioca etc.), ovos, carnes, pescados etc. Minimamente processados passaram por pequenos processos mecânicos, como corte, lavagem, congelamento e trituração. Exemplos: grãos secos, empacotados ou polidos, como: arroz, milho de pipoca, feijão, lentilha, canjica, entre outros; ou moídos na forma de farinhas ou raízes (nabo, rabanete, cenoura, mandioca, batata doce etc.) e tubérculos lavados, leite pasteurizado e cortes de carne resfriados ou congelados. Processados, é adicionado sal, açúcar ou qualquer substância gastronômica, exemplos: enlatados, em conserva, extratos, frutas em calda, carnes salgadas, queijos, pães etc. Ultraprocessado contém muitos carboidratos, gorduras saturadas, açúcar e sódio, tem um número elevado de ingrediente, cinco ou mais, é também utilizado alimentos que não consumimos em casa e pouco conhecidos, como exemplos: biscoitos, nuggets. Salsicha, sorvete, salgadinhos “de pacote”, etc.

(SECRETARIA DA SAÚDE, 2023); (GUIA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014)

Alimentos Ultra processados são alimentos industrializados, que contém alto teor calórico, compostos de açúcares, gordura, sal etc. São alimentos que possuem baixo nível nutricional. Foi realizada uma pesquisa com cerca de 11 mil pessoas em 6 cidades diferentes do território brasileiro, por um período de 8 anos consecutivos. Os resultados da pesquisa apontam que pessoas que consomem diariamente mais de 20% de alimentos ultra processados, equivalente a 400 calorias em alimentos industrializados, em uma dieta de 2.000 calorias/dia, podem ter mais risco de sofrer doenças ou/e declínio cognitivo acentuado, que é a condição do cérebro na qual o mesmo sofre a perda de capacidade para realizar tarefas e ações cotidianas. A coleta de dados ocorreu entre 2008 a 2017, e foram analisados entre dezembro de 2021 e maio de 2022. Os participantes da pesquisa eram servidores públicos, homens e mulheres de 35 anos a 74 anos de idade. A pesquisadora Natália Gomes, relata que a perda da cognição acontece naturalmente pelo envelhecimento, porém, através desse estudo constatou-se que houve uma perda acelerada na cognição de todos os participantes, inclusive nos de 35 anos. Segundo a pesquisadora, a descoberta foi muito importante, pois é nessa idade que as pessoas devem consumir alimentos mais saudáveis para garantir melhor saúde cerebral no envelhecimento. A reserva cognitiva de uma pessoa começa na infância e esse desenvolvimento cognitivo acontece por volta da terceira década de vida. Após isso, naturalmente, começa a acontecer um vagaroso declínio progressivo pelo fato do envelhecimento. Mas segundo estudos, esse declínio pode ser acelerado através de alimentos ultraprocessados. Por fim, a pesquisa mostrou que pessoas que consumiram mais de 20% de ultra processados, tiveram um declínio 28% mais rápido na função cognitiva global (função cerebral que reúne as memórias, fluência verbal e função executiva) e 25% na cognição executiva (função do cérebro ligada às habilidades de planejamento, execução de tarefas e resolução de problemas). A comparação foi feita com pessoas que consumiram menos de 20% de alimentos ultraprocessados. A idade desses pacientes influenciou na

porcentagem das pesquisas também. Pacientes com menos de 60 anos que consumiram mais de 20% de ultraprocessados, apresentaram um declínio mais rápido na cognição do que aqueles que consumiram menos de 20% desses alimentos. (FERREIRA, 2022)

O estilo de vida da população brasileira tem passado por modificações que refletem uma alimentação pobre em nutrientes e rica em insumos nocivos à saúde que, por sua vez, podem dificultar o tratamento de doenças cardiovasculares ou facilitar o desenvolvimento dessas doenças. O presente trabalho tem como objetivo investigar quais os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV) e sua relação com os hábitos alimentares. Os principais fatores de risco associados às doenças cardiovasculares são hipertensão arterial, obesidade, diabetes e dislipidemias. Diante do crescente aumento dessas doenças nos últimos anos, o Ministério da Saúde criou um guia alimentar que contém recomendações com os tipos de alimentos e quantidades que devem ser ingeridas. São divididos em grupos de acordo com o seu grau de processamento, sendo alguns desses alimentos compostos por nutrientes que são utilizados no tratamento dessas doenças. Diante disso o farmacêutico tem papel fundamental, dispondo de conhecimento e auxiliando no uso correto dos medicamentos, bem como orientando os indivíduos para uma vida mais saudável. (Dantas 2021)

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica que tem como característica os altos níveis da pressão sanguínea nas artérias. Ela ocorre quando os valores máximos ou mínimos da pressão são ultrapassados, o ideal é ser menor que 140/90. A hipertensão gera um trabalho excessivo pro coração para que o corpo consiga fazer a distribuição correta do sangue pelo corpo. Essa doença em 90% dos casos é herdada dos pais, mas existem muitos fatores que interferem nos níveis da pressão arterial, de acordo com os seus hábitos, como o fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, elevado consumo de sal, níveis altos de colesterol e a falta de atividade física. Os sintomas costumam aparecer normalmente apenas quando a pressão aumenta, podendo obter dores no peito, tonturas, dor de cabeça, fraqueza, zumbido no ouvido,

sangramento nasal e visão embaçada. A forma de se diagnosticar a hipertensão é medindo a pressão, pessoas com idade acima de 20 anos devem medir pelo menos 1 vez ao ano. Se na família houver pessoas que possuem a doença, é recomendado medir a pressão no mínimo 2 vezes por ano. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024)

Obesidade é uma situação médica definida pelo excesso de gordura que é capaz de ter resultados contrários na saúde. Em geral é detectado por meio do índice da massa corporal (IMC) que é feito por meio da separação de peso em quilos (Kg) pela altura (metros) tipo: um indivíduo com 70 kg e 1,60 de altura tem o índice de massa corporal de 27,34 IMC idêntico ou superior a 30 é conhecido como indicador de obesidade. Os sintomas são: Fadiga; Falta de ar; Problemas de sono como a insônia; Complicações na pele; Complicações ortopédicas; Dores na coluna e nos joelhos, por conta da sobrecarga das articulações pelo excesso de peso. Ela é provocada por diversos fatores, como comer mais calorias do que o corpo queima para suas necessidades energéticas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

A diabetes é uma doença crônica que afeta a forma como o corpo processa o açúcar do sangue (glicose). Na diabetes tipo 2, o corpo não produz insulina ou cria resistência à insulina. Diferentemente do tipo 1, o problema não começa com um ataque das próprias células de defesa ao pâncreas, a fábrica de insulina. O tipo 2 começa com a resistência à insulina, o hormônio que ajuda a colocar a glicose (nutriente vindo dos alimentos) para dentro das células. As causas são: Excesso de peso; Acúmulo de gordura abdominal; Predisposição genética; Idade acima de 45 anos; Sedentarismo; Apneia do sono; diagnóstico de pré-diabetes; Pressão alta; Mulheres que tiveram diabetes gestacional. A má alimentação interfere na aquisição da doença contribuindo para o desenvolvimento do diabetes tipo 2 de diversas formas, como: Aumento de peso, pois o consumo excessivo de alimentos gordurosos, como frituras e margarina, pode levar ao ganho de peso, o que aumenta o risco de diabetes. Resistência à insulina, pois o consumo excessivo de certos alimentos e a obesidade podem favorecer a resistência à insulina, que ocorre quando o hormônio não consegue transportar

a glicose para dentro das células. Hiperglicemia tardia, já que refeições gordurosas podem causar a hiperglicemia tardia, que é um pico de açúcar no sangue horas após a ingestão de alimentos. Inflamação do tecido, pois alimentos com muito açúcar, como grãos refinados, e gorduras saturadas, como a carne vermelha, podem favorecer a inflamação do tecido. Uma alimentação equilibrada, variada e fracionada é importante para pessoas com diabetes tipo 2. O consumo de hortifrutícolas, ricos em vitaminas e flavonoides, também é importante. A diabetes tipo 2 pode causar sérios prejuízos à saúde, principalmente se não for bem controlado. Alguns dos problemas que podem surgir são: Expectativa de vida, pois pessoas com diabetes tipo 2 têm uma expectativa de vida menor do que as pessoas da mesma idade que não têm a doença, em cerca de 6 a 7 anos. Risco de morte cardiovascular, pois o risco de morte por eventos cardiovasculares é três vezes maior em pessoas com diabetes tipo 2 do que na população em geral. Lesões em nervos, vasos e órgãos. A hiperglicemia persistente e a hipoglicemia frequente podem causar lesões em nervos, vasos e órgãos. Doenças renais crônicas. A nefropatia diabética é uma doença renal crônica que pode surgir em pessoas com diabetes tipo 2. Doenças oculares como a retinopatia diabética, o edema macular diabético, o glaucoma e a catarata são doenças oculares que podem surgir em pessoas com diabetes tipo 2. Doença arterial periférica, que pode causar dores nas pernas, feridas que não cicatrizam e até mesmo amputação. Infecções recorrentes podem ter infecções recorrentes na pele, nos pulmões, nos genitais, na boca e nos pés. Os sintomas no corpo são fadiga, fome excessiva, sede ou sede excessiva, ganho de peso, micção frequente, má cicatrização de feridas ou visão embaçada. (CRUZ, 2005); (KATZER, 2007)

A dislipidemia é um distúrbio que altera a quantidade de lipídios (gorduras). Ela é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV) e cerebrovasculares, assim como a hipertensão. Os tratamentos são não medicamentosos, que é a mudança no estilo e medicamentosos, estatinas. (ANVISA, 2011)

Uma alimentação variada e saudável ajuda a prevenir doenças crônicas não transmissíveis, isso porque ao se alimentar de maneira saudável e ordenada, o organismo se fortalece e ativa o sistema de defesa contra microrganismos que causam diversas patologias. Quanto mais natural e nutritiva for a alimentação, maior a proteção. Para manter o organismo em pleno funcionamento, é necessário adotar uma alimentação variada e balanceada. Isso significa incluir nutrientes importantes nas refeições, como vitaminas, minerais, fibras, cálcio, proteínas e carboidratos. (GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2020)

Sendo de extrema importância o controle de sódio na alimentação diária, devendo limitar o consumo de ultraprocessados e adição de sal na comida, evitando o uso de condicionamentos e temperos industrializados. Além disso, os hipertensos devem ficar de olho no rótulo por conta da restrição de sódio. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) é recomendado o consumo de 2.400 mg de sal ao dia para ser mais saudável, valor equivalente a 5/dia de sal. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) mostrou que a população brasileira usa em média 11,4g de sal por dia, mais que o dobro do recomendado. Algumas mudanças de hábitos ajudam no combate a hipertensão, como o uso de temperos caseiros e naturais, utilizar sal em pequena quantidade, evitar ultraprocessados, consumir frutas, pois elas possuem fibras, vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes, que contribuem na redução da hipertensão, entre outros. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

Tendo em vista os danos causados pela má alimentação e consumo excessivo de ultraprocessados é de extrema importância a análise do rótulo do produto, uma informação essencial para o consumidor, pois com essa informação é possível saber o processo que o alimento passou e o que foi adicionado neste alimento. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

A agência nacional de vigilância sanitária (Anvisa) regula a rotulagem nutricional dos alimentos, assim garantindo a qualidade do produto e a saúde do consumidor. As informações obrigatórias que os rótulos devem ter são as seguintes:

Porção: quantidade média que se pode consumir normalmente por cada pessoa.

Medida caseira: normalmente utilizada pelo consumidor para medir os alimentos, ex.: fatia, xícara, unidade etc.

%VD: porcentagem de valor diário de consumo do alimento.

Valor energético: indicado na tabela como Kcal, energia produzida pelo nosso corpo através dos alimentos.

Carboidratos: alimento que fornece energia para as células do nosso corpo.

Proteínas: alimentos necessários para a construção e manutenção dos órgãos, tecidos e células.

Fibra alimentar: presentes em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, auxiliam no funcionamento do intestino.

Gorduras totais: principal fonte de energia do corpo e ajudam a absorver vitaminas A, D, E e K. Essa gordura é a soma de todos os tipos de gorduras do alimento, tanto de origem animal quanto vegetal.

Gorduras saturadas: encontrada em alimentos de origem animal, o consumo dessa gordura deve ser moderado, pois aumenta o risco de doenças do coração.

Gorduras trans: encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, sendo assim o seu consumo deve ser muito reduzido, pois nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e grandes quantidades aumentam o risco de doenças do coração.

Sódio: presente nos alimentos industrializados, devem ser consumidos com moderação, pois o excesso pode levar ao aumento da pressão arterial.

(BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2011; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

Figura 1 - Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

FONTE: ESSENTIAL NUTRITION (2019)

Recentemente, no dia 09/10/2022, houve uma mudança na tabela nutricional, onde o produto passa a ter rotulagem nutricional frontal. Ela é composta por um símbolo de uma lupa, identificando assim o alto teor de três ingredientes dos produtos, açúcar, gorduras saturadas e sódio. (VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2022)

Figura 1 - Rotulagem frontal



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



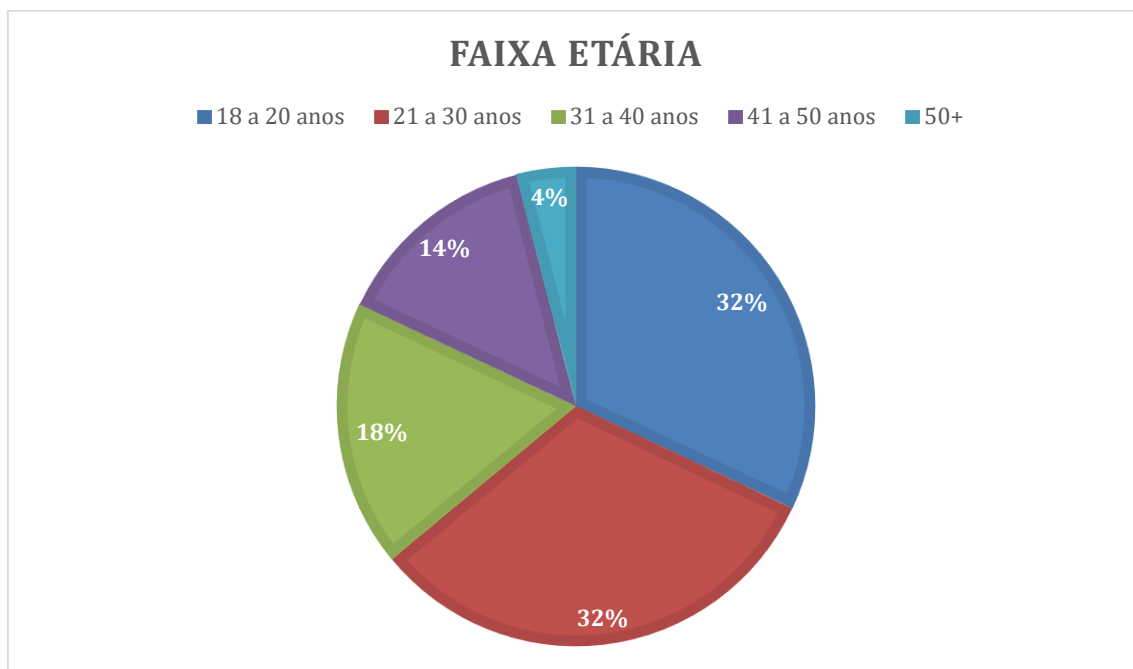
c) Modelos com alto teor de três nutrientes



FONTE: SESC SÃO PAULO (2022)

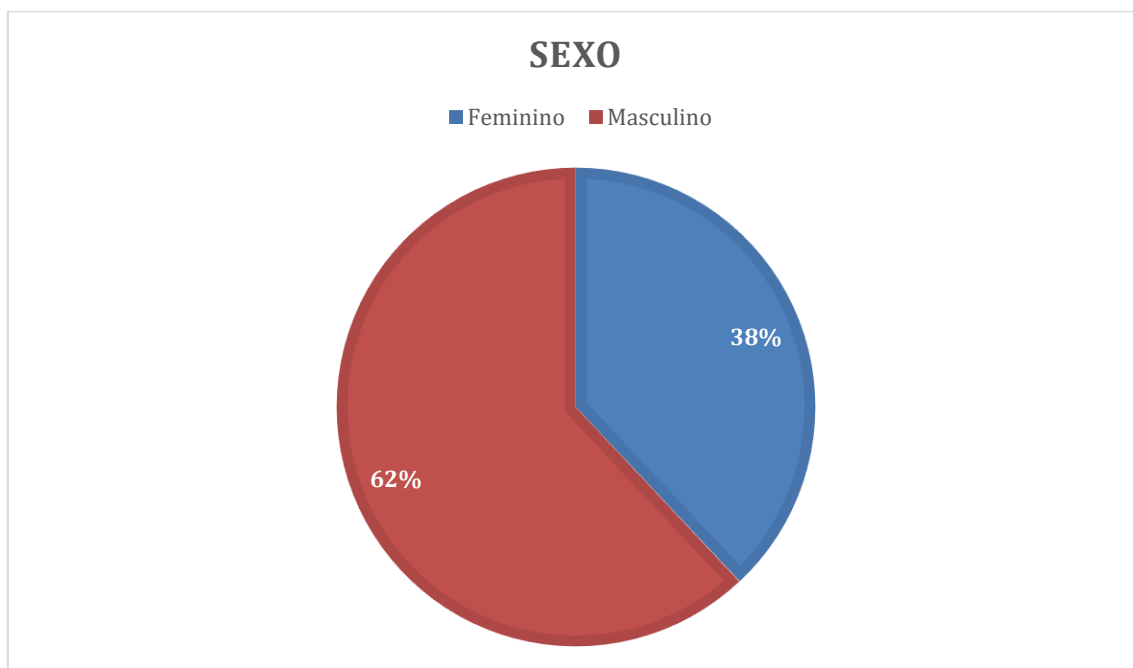
RESULTADOS DA PESQUISA

Figura 3



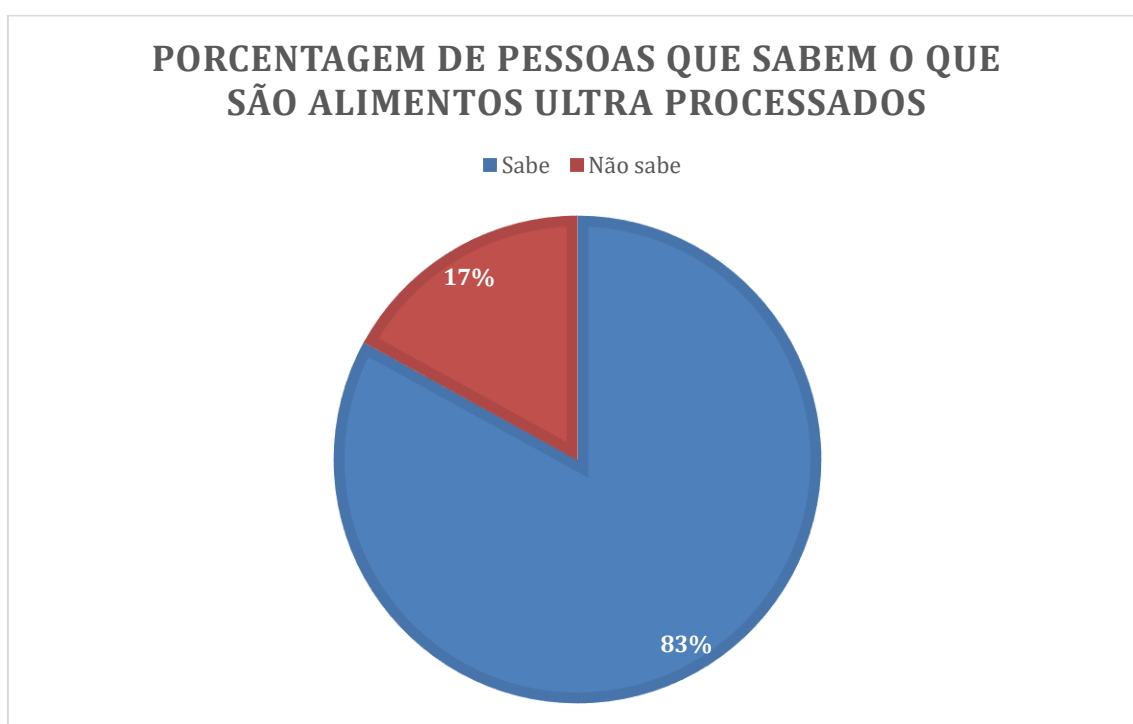
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 4



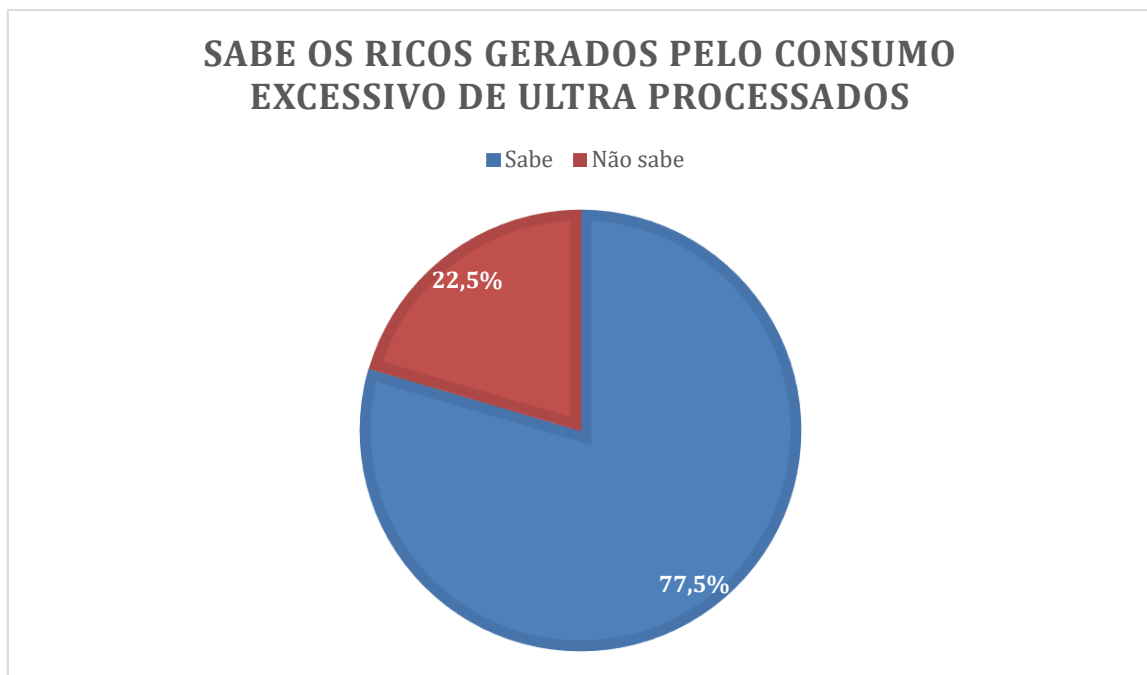
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 5



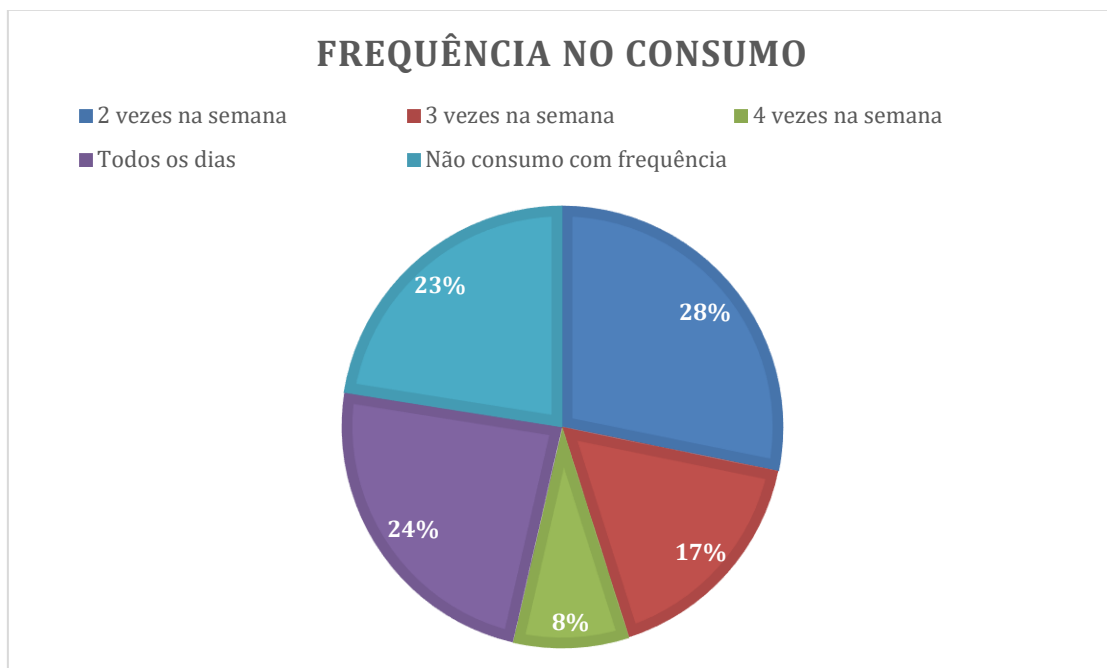
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 6



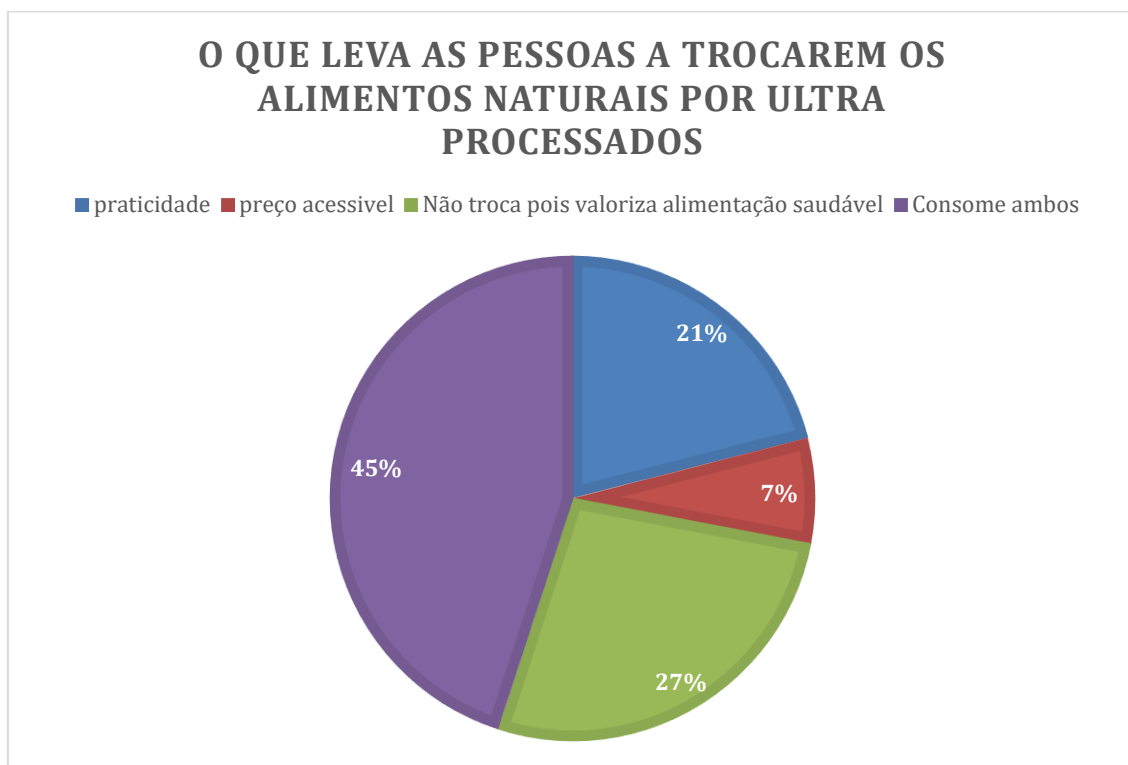
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 7



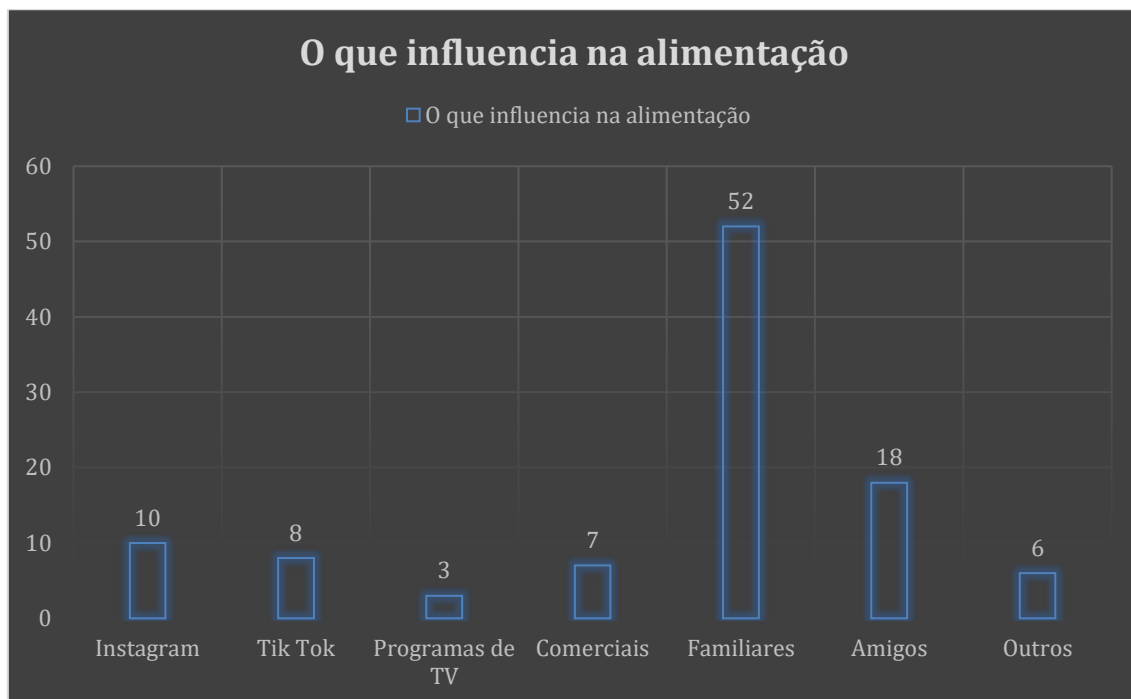
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 8



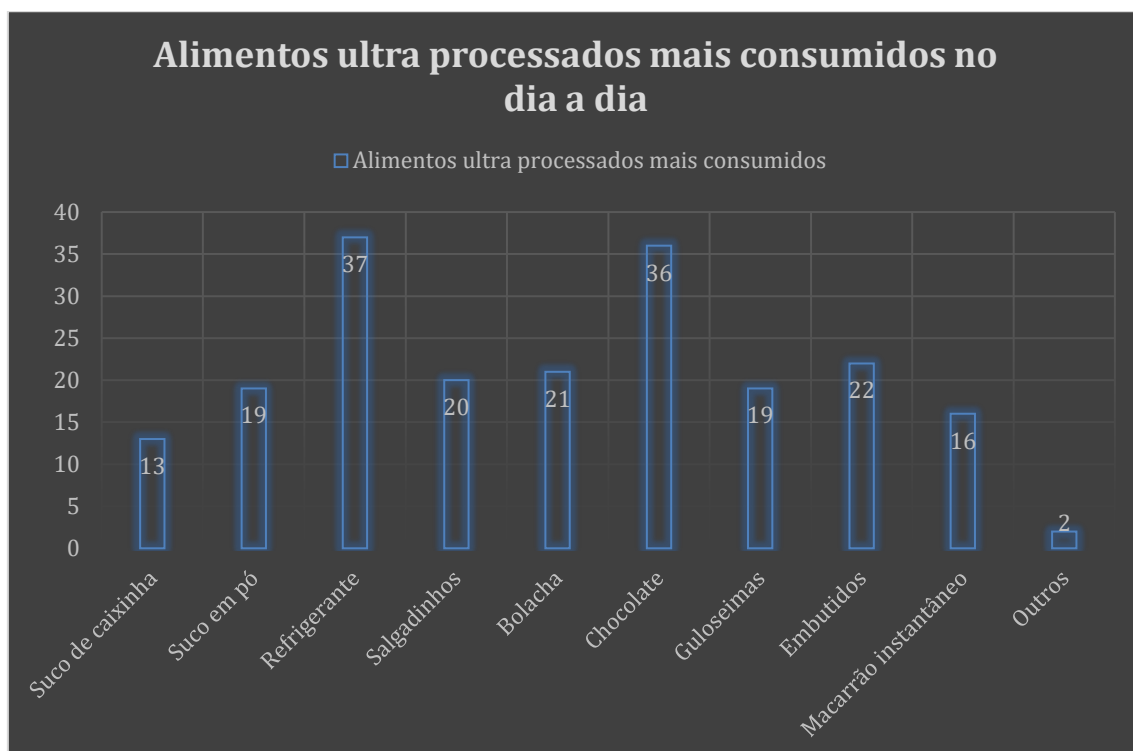
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 9



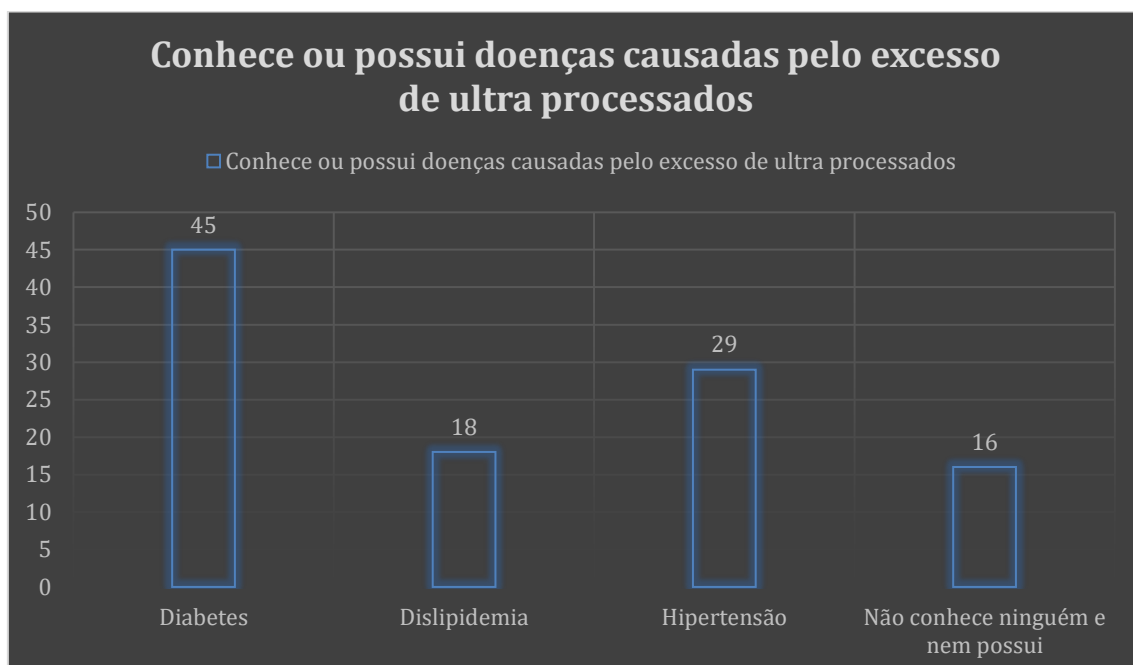
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 10



FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

Figura 11



FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2024.

6. CONCLUSÃO

Deste modo podemos concluir que o consumo excessivo de alimentos industrializados (ultraprocessados) só vem aumentando cada vez mais, devido ao ritmo de vida que a sociedade vem levando ao longo do tempo pela correria do dia a dia. Porém, esse aumento é preocupante para a sociedade, devido aos efeitos que ele pode causar na saúde das pessoas, como doenças crônicas, obesidade, diabetes, dislipidemia, doenças cardiovasculares e hipertensão. Em nossa pesquisa notamos que apenas 24% de 71 pessoas não consomem ultraprocessados com frequência, 45% consomem ambos e apenas 27% das pessoas não trocam in natura por industrializados pois valoriza a alimentação saudável, pois devido a vida corrida de hoje optam por consumir mesmo sabendo dos riscos que esses alimentos causam a saúde.

REFERÊNCIAS

ANVISA, 2011. Dislipidemia, **Saúde e economia**. Edição n. 6. Disponível: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/fiscalizacao-e-monitoramento/mercado/boletim-saude-e-economia/boletim-saude-e-economia-no-6/@@@download/file>. Acesso em: 21set. 2024.

CRUZ, S. C. Tratamento não farmacológico da diabetes tipo 2. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, [s. l.], v. 21, n. 6, p. 587-97, 2005. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=diabetes+tipo+2+causas++tratamento+&oq=#d=gs_qabs&t=1727123062241&u=%23p%3DCXUz9sWxJXcJ. Acesso em 12 nov. 2024.

DANTAS, V. M. S. 2021.Os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e sua relação com a alimentação: uma revisão. **Universidade Federal de Campina Grande**, Cuité, 2021. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=related:UW9i9uEPkKQJ:scholar.google.com/&hl=ptBR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1726421526779&u=%23p%3DUW9i9uEPkKQJ

ESSENTIAL NUTRITION, 2019. Tabela nutricional e os símbolos na rotulagem dos alimentos. Disponível em: <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/tabela-nutricional/>. Acesso em: 24 nov. 2024.

FERREIRA, Ivanir, 2022. Consumo excessivo de alimentos ultra processados pode aumentar risco de declínio cognitivo. Jornal da USP. Disponível em:

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2020. Benefícios de uma alimentação saudável. Desenvolvimento sociais.gov.br. Disponível em: <https://search.app/KYTQjgcr1wUZPcqUA>. Acesso em: 12 nov. 2024.

GUIA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014. Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta. Gov.br. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>. Acesso em 23 set. 2024.

KATZER, J. I. Diabetes mellitus tipo II e atividade física. **Revista digital Buenos Aires**, Santa Maria, RS, v. 12, n. 113, n.p., 2007. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=diabetes+tipo+2+causas++tratamento+&oq=#d=gs_qab_s&t=1727123126008&u=%23p%3DWZMIQkBPXeIJ. Acesso em: 23 set. 2024.

MINISTERIO DA SAÚDE, 2011. Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor. Biblioteca virtual em saúde. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/#:~:text=Os%20r%C3%B3tulos%20s%C3%A3o%20elementos%20essenciais,a%20escolha%20adequada%20de%20alimentos>. Acesso em: 21 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016. Guia alimentar para a população brasileira. Saúde.gov.br. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022. Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta. Gov.br. Disponível em: <https://search.app/igUB7Qfd3EK3mtQH9>>. Acesso em: 20 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022. Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor. Biblioteca virtual em saúde. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>. Acesso em: 20 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022. Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública. Gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 21 set. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024. Hipertensão (Pressão alta). Gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 23 set. 2024.

SECRETARIA DA SAÚDE, 2023. Alimentos ultraprocessados devem ser evitados para garantia de mais saúde. Saude.ba.gov.br. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/2023/10/19/alimentos-ultraprocessados-devem-ser-evitados-para-garantia-de-mais-saude/#:~:text=Os%20alimentos%20ultraprocessados%2C%20de%20acordo,n%C3%A3o%20s%C3%A3o%20utilizados%20em%20casa>. Acesso em: 20 mar. 2024.

SESC SÃO PAULO, 2022. Rótulos de alimentos: confira as novas regras de rotulagem e o que observar na hora da leitura. Sescsp.org.br. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/rotulos-de-alimentos/>. Acesso em: 20 mar. 2024.

VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2022. Rotulagem nutricional: novas regras entram em vigor em 75 dias. Vigilância sanitária. Acesso em: <<https://www.vigilância-sanitária.sc.gov.br/index.php/component/content/article/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-75-dias.html?catid=13&Itemid=109>> . Acesso em: 23 set. 2024.