

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CEL. FERNANDO FEBELIANO DA COSTA
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**ESTRATÉGIAS DE MARKETING DE CONTEÚDO APLICADAS À REEDUCAÇÃO ALIMENTAR DE
ADOLESCENTES**

Karyne Medeiros Silva
Laura da Costa Santos
Nathália Simão Palma
Vithórya Freitas do Nascimento

RESUMO

No processo de reeducação nutricional, a conscientização é de suma importância e todos os aspectos sociais, culturais e financeiros devem ser considerados. Portanto, o trabalho teve por objetivo estudar e auxiliar nos métodos de prevenção de riscos à saúde dos jovens por meio da boa alimentação e do conhecimento acerca dela. Foi abordada a importância da amamentação, e como a família, a mídia e o poder de compra influenciam na alimentação. Todos estes são fatores chave para o desenvolvimento dos hábitos alimentares dos adolescentes e foram usados para desenvolver o projeto na intenção de oferecer informações e ajudar no marketing positivo para uma alimentação saudável. O website é uma ferramenta de marketing de conteúdo e, para gerar engajamento e conexão com os usuários, foi criada uma identidade para o projeto. Foram utilizadas as plataformas Canvas e Scratch para desenvolver o site e o jogo, respectivamente. Ao final, foi elaborado um questionário avaliativo sobre ambos os produtos, respondido por 60 alunos. Na avaliação, houve positividade em relação ao site, a respeito da sua estética, tema, utilidade e linguagem objetiva, ao mesmo tempo em que o jogo foi valorizado como lúdico e divertido, com capacidade de atuar como uma ferramenta educativa para o público infantil.

PALAVRAS-CHAVES: Recuperação Nutricional; Alimentação; Nutrição do Adolescente; Marketing de Mídias Sociais; Educação em Saúde.

1. INTRODUÇÃO

A educação nutricional é abordada como uma mudança que tem a intenção de melhorar o hábito alimentar com perspectiva futura. Tendo como base, não apenas a preocupação com a representatividade do alimento e do ato de comer, mas também com o conhecimento e valorização da alimentação para a saúde. O processo de conscientização de uma alimentação saudável é um procedimento dinâmico e serve para reforçar ou dar novas informações nutricionais ao indivíduo (MANTOANELLI et al., 1997).

A reeducação alimentar na adolescência é fundamental e deve ser analisada com uma visão crítica e consciente, levando em conta os aspectos culturais que influenciam os hábitos alimentares nessa fase da vida. Esse processo vai além da simples mudança na dieta, trata-se de promover a autonomia do adolescente para que ele desenvolva escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes. Ao incentivar esse protagonismo, contribui-se para a prevenção de problemas de saúde relacionados à má alimentação e para a construção de um estilo de vida mais equilibrado e sustentável desde cedo (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014).

O perfil do consumo alimentar dos adolescentes apresenta alto teor de açúcares, gorduras, sódio, alimentos industrializados, gorduras trans, ácidos graxos saturados, colesterol e baixo consumo de fibras e vitaminas, refletindo assim uma alimentação desequilibrada. A adolescência é uma fase de muitas transformações, especialmente no que diz respeito à nutrição. É um período marcado por um crescimento e desenvolvimento rápidos e intensos, tanto físico quanto psicológico e social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescentes são pessoas com idades entre 10 e 19 anos. Durante essa fase da vida, diversos fatores podem influenciar os hábitos alimentares, muitas vezes levando a escolhas alimentares inadequadas. É importante destacar que os hábitos alimentares que se desenvolvem nessa fase podem afetar o comportamento e o estilo de vida na fase adulta. Por isso, a atenção com o estado nutricional dos adolescentes e de seus hábitos alimentares é essencial para a prevenção de doenças futuras, considerando que essas práticas podem ser mudadas com apoio da família, escola e ajuda de profissionais (SILVA et al., 2021).

A alimentação inadequada entre adolescentes de 11 a 15 anos pode estar relacionada à falta de conhecimento sobre nutrição e à ausência de hábitos alimentares saudáveis,

configurando-se como um problema frequente nessa faixa etária. Durante as aulas do curso técnico em Nutrição e Dietética, observou-se um aumento no consumo de alimentos industrializados por esses jovens, o que compromete ainda mais a qualidade de sua alimentação. Ademais, observa-se a precariedade na alimentação dos jovens brasileiros e com isso a dificuldade para o seu desenvolvimento físico e mental, devido à carência na ingestão de vitaminas, minerais e proteínas. Nesse contexto, considerando a importância da saúde, do bem-estar e da educação de qualidade, conforme estabelecido nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 4), este trabalho teve como objetivo geral evidenciar a relevância do ensino e da aprendizagem sobre alimentação saudável, visando à prevenção de problemas de saúde futuros entre os adolescentes.

Este estudo também teve como objetivos específicos identificar as dificuldades enfrentadas por pais e responsáveis na promoção da educação alimentar de adolescentes entre 11 e 15 anos, especialmente diante dos riscos à saúde associados à influência dos meios de comunicação. Nesse sentido, torna-se fundamental investigar as possíveis causas da má alimentação no ambiente escolar e propor estratégias eficazes para reverter esse quadro. Ainda, buscou-se facilitar o acesso dos jovens à reeducação alimentar de forma dinâmica e criativa, por meio do desenvolvimento de ferramentas informativas online, sendo elas um site e um jogo educativo.

Para alcançar os objetivos propostos, o estudo foi dividido em duas etapas. A primeira consistiu em uma revisão de literatura, realizada por meio da seleção de palavras-chave relacionadas ao tema. Foram utilizados exclusivamente materiais de caráter científico, provenientes de plataformas confiáveis como SciELO e *Google Acadêmico*, que disponibilizam artigos e revistas especializadas.

A segunda etapa do estudo consistiu na construção de um site por meio da plataforma *Canva* – uma ferramenta de design online – com o objetivo de disponibilizar informações voltadas aos pais sobre a reeducação alimentar dos adolescentes. O site também apresentou dados relacionados à introdução alimentar e à sua influência ao longo da adolescência, destacando como o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados pode ser prejudicial desde os primeiros anos de vida. Além disso, foi enfatizado a importância da participação ativa dos pais durante a infância, como forma de promover uma boa qualidade de vida desde cedo.

Quanto à estrutura do site, foram utilizados botões interativos que funcionam como um sumário, permitindo o acesso direto ao conteúdo desejado. As etapas da vida foram apresentadas em ordem cronológica, iniciando pelo aleitamento materno, passando pela introdução alimentar, com uma análise breve das fases pré-escolar e escolar, e com ênfase especial na adolescência. Destaca-se, ainda, a necessidade frequente de reeducação alimentar nessa fase, em decorrência dos hábitos inadequados adquiridos durante a infância.

Vale mencionar que foi utilizada uma plataforma online gratuita Scratch, que permite a criação de jogos de forma acessível, sem exigir conhecimentos avançados em programação. O jogo contou com uma interface lúdica, apresentando uma personagem temática inspirada em uma fruta, a banana. A estratégia adotada buscou estimular o envolvimento do público-alvo com a temática da alimentação saudável, promovendo maior conscientização e participação.

O jogador poderia coletar os alimentos que caem do céu impactando sua saúde de forma positiva ou negativa. O personagem pode se mover para a direita e esquerda. Ademais, havia uma barra de saúde que representava o nível de bem-estar do avatar e sua pontuação, variando de acordo com as escolhas alimentares feitas ao longo do jogo, até o seu encerramento. Ao final, são apresentadas ao jogador sua pontuação.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1.1 O IMPACTO DO ALEITAMENTO MATERNO E DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aleitamento materno exclusivo (AME) deve ser iniciado na primeira hora de vida, ainda na sala de parto, e mantido até os seis meses de idade. A partir desse período, recomenda-se a introdução gradual da alimentação complementar, com a continuidade do aleitamento materno (AM) por, no mínimo, dois anos ou mais. O leite materno é a fonte ideal de nutrição para o desenvolvimento do lactente, uma vez que sua composição assegura as quantidades necessárias de água, carboidratos, lipídeos e proteínas, juntamente com a ausência de bactérias contém fatores imunológicos que oferecerão proteção à criança durante grande parte de sua infância. Ademais, auxilia na relação afetiva entre mãe e filho, o que é importante para o desenvolvimento psíquico e emocional da criança (NUNES, 2015).

O aleitamento materno adequado oferece diversos benefícios para o desenvolvimento infantil. Dentre eles, destacam-se a adequada formação do sistema estomatognático, ou seja, as estruturas bucais, e o auxílio na estruturação das funções da face, como fonação, respiração e deglutição. Isso ocorre devido ao movimento de sucção durante a amamentação, que estimula essas funções e possibilita a coordenação entre deglutição e respiração, prevenindo futuros problemas relacionados. Além dos benefícios estomatognáticos, a amamentação contribui para um melhor desenvolvimento cognitivo e intelectual, auxilia na prevenção da obesidade, de doenças cardiovasculares, infecciosas, alérgicas, além de diarreia e pneumonia, responsáveis por grande parte dos casos de mortalidade infantil. Outro benefício importante é a promoção da estabilidade e manutenção do peso adequado para a criança (BRAGA; GONÇALVES; AUGUSTO, 2020).

A introdução alimentar é o período em que a criança começa a ingerir alimentos além do leite materno, e segundo as recomendações da OMS, esse processo deve ter início após os seis meses de idade, uma vez que antes dessa fase, o bebê não necessita de nenhum outro tipo de alimento que não seja o leite materno. Pesquisas apontam que crianças que tiveram uma introdução alimentar precoce são mais suscetíveis a doenças, desnutrição e obesidade, ainda que, para consequências em longo prazo, há o baixo desempenho escolar, pouca produtividade e menor desenvolvimento intelectual e social. A principal causa desse fenômeno está relacionada às crenças que estão presentes na alimentação da criança, ademais, observa-se que quanto maior o nível de escolaridade e renda dos familiares, maior o nível do conhecimento dos pais acerca da introdução alimentar (MELO et al., 2021).

As crianças estão entre os grupos mais vulneráveis a erros, deficiências e excessos alimentares. Por isso, o primeiro contato com os alimentos deve ocorrer de forma adequada. A introdução alimentar deve incluir alimentos complementares – sólidos ou líquidos, nutritivos e diferentes do leite materno – oferecidos à criança que ainda está em fase de amamentação. A função da alimentação complementar é justamente suplementar o leite materno, e não o substituir. Dessa forma, uma alimentação complementar adequada deve conter em sua composição alimentos ricos em energia e micronutrientes (especialmente ferro, zinco, cálcio, vitamina A, vitamina C e folatos), livres de micro-organismos patogênicos, sem excessos de sal ou condimentos, de fácil consumo e aceitação pela criança. Os alimentos complementares se classificam em duas categorias: alimentos transicionais, que são preparados especificamente para a criança e ajustados às suas capacidades e demandas

nutricionais, e alimentos familiares, que não passam por modificações e são consumidos por todos os membros da família (MARTINS; HAACK, 2013).

2.1.2. INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO

De acordo com Galdino et al (2020), a família desempenha um papel fundamental na alimentação de crianças e adolescentes, pois são os principais responsáveis por influenciar sua saúde, seus hábitos e seu bem-estar. Por isso, eles são essenciais na prevenção de doenças como o diabetes, já que contribuem diretamente para os hábitos alimentares dos filhos. Com um pouco de disposição e atenção, os pais e responsáveis podem ser a chave para evitar muitos problemas de saúde no futuro.

Pais e demais familiares, por meio da convivência diária, exercem grande influência sobre os hábitos das crianças, podendo, muitas vezes, contribuir para a adoção de comportamentos alimentares inadequados ou de um estilo de vida sedentário, uma vez que os pequenos tendem a reproduzir os exemplos que observam. No entanto, essa mesma influência pode ser usada de forma positiva, por meio da oferta de opções alimentares mais nutritivas e da promoção de um estilo de vida saudável (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

As mulheres exercem um papel central na alimentação familiar, sendo, na maioria das vezes, as principais influenciadoras nesse contexto. Isso se deve ao fato de que, geralmente, são elas as responsáveis por comprar, preparar e distribuir os alimentos, bem como por introduzir esses hábitos na rotina dos filhos. Além disso, costumam deter maior conhecimento sobre alimentação, atuando como orientadoras e mediadoras dos comportamentos alimentares. Dessa forma, os responsáveis pela alimentação da família tendem a ser os principais determinantes dos hábitos alimentares e, consequentemente, dos efeitos positivos ou negativos que deles decorrem (ROMANELLI, 2006).

2.1.3. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

Uma agente influente na alimentação dos adolescentes é a mídia, que é definida como a atuação da internet em seus meios sociais, sendo um meio de transmitir mensagens e ideias, que dentro de uma perspectiva, utiliza vários meios para influenciar na compra de alimentos que não fazem bem à saúde. Na área da alimentação, as mídias sociais se comportam de

modo agressivo, com divulgações excessivas de produtos industrializados, assim, percebe-se o efeito das escolhas de hábitos alimentares acerca da mídia. Por outro lado, de uma perspectiva otimista, destaca-se a aspiração por uma alimentação adequada, saúde e bem-estar. Quando as informações corretas são transmitidas, elas beneficiam a população, fazendo com que a mídia possa ser vista como uma influência positiva na vida dessas pessoas (ALMEIDA et al., 2022).

Nessa perspectiva, há evidências de que o tempo excessivo diante da televisão está associado ao ganho de peso, influenciado por três principais fatores: a redução do tempo disponível para a prática de atividades físicas; o estímulo ao consumo impulsivo de alimentos durante o uso de telas, como televisão ou celular; e a forte influência das publicidades de produtos ultraprocessados, que promovem o consumo de alimentos não saudáveis (LIMA et al., 2022).

2.1.4. INFLUÊNCIA DO PODER DE COMPRA DA FAMÍLIA NA ALIMENTAÇÃO DOS ADOLESCENTES

Nos últimos tempos, os preços dos alimentos têm aumentado de forma significativa, em decorrência de fatores como chuvas intensas, períodos de seca e os impactos da pandemia. Esse cenário tem elevado consideravelmente os gastos das famílias brasileiras com alimentação, afetando especialmente as de baixa renda, que destinam uma parcela maior de seu orçamento para esse fim (ALMEIDA; VISTA, 2025).

O poder de compra de uma família influencia diretamente a dieta adotada por seus membros, sendo os recursos financeiros um dos principais obstáculos para a mudança de hábitos alimentares. Considerando o atual cenário da atenção básica em saúde no Brasil — que tem dado ênfase à promoção da alimentação saudável — é fundamental não apenas orientar os usuários, mas também identificar as dificuldades enfrentadas por eles para alcançar uma alimentação adequada. Isso permite que as informações sejam transmitidas de forma mais eficaz e que as estratégias de intervenção sejam ajustadas conforme a realidade do público. É evidente que famílias com maior renda enfrentam menos barreiras para manter uma alimentação saudável, razão pela qual essa desigualdade deve ser levada em conta nas ações de promoção à saúde (LINDEMANN; OLIVEIRA; MENDOZA-SASSI, 2016).

As famílias que possuem maior conhecimento sobre como equilibrar o seu orçamento, destina parte dos recursos para uma alimentação mais saudável, impactando positivamente na melhoria da saúde e na prevenção de doenças. A falta de conhecimento sobre educação financeira leva muitas famílias a optarem por alimentos ultraprocessados e de preparo rápido, que, embora mais acessíveis, são prejudiciais à saúde a longo prazo. O desenvolvimento do consumo consciente permite um melhor direcionamento dos gastos, incentivando a aquisição de alimentos frescos e produzidos localmente, o que fortalece o mercado interno e contribui para a redução da dependência de produtos altamente processados (SARAIVA et al., 2024).

2.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

2.2.1 Marketing de Conteúdo

O website desenvolvido é uma ferramenta de marketing de conteúdo, ou seja, de acordo com Joe Pulizzi, ele distribui conteúdo valioso relevante e consistente para atrair um público-alvo específico, e dessa forma, agregar e conduzi-los às escolhas e ações benéficas. Utiliza-se o marketing de conteúdo para fortalecer, criar uma identidade para o website e gerar engajamento e conexão com os usuários. Pois, um website bem direcionado consegue atingir uma maior visibilidade e ter mais valor para as pessoas (PAULA et al., 2024)

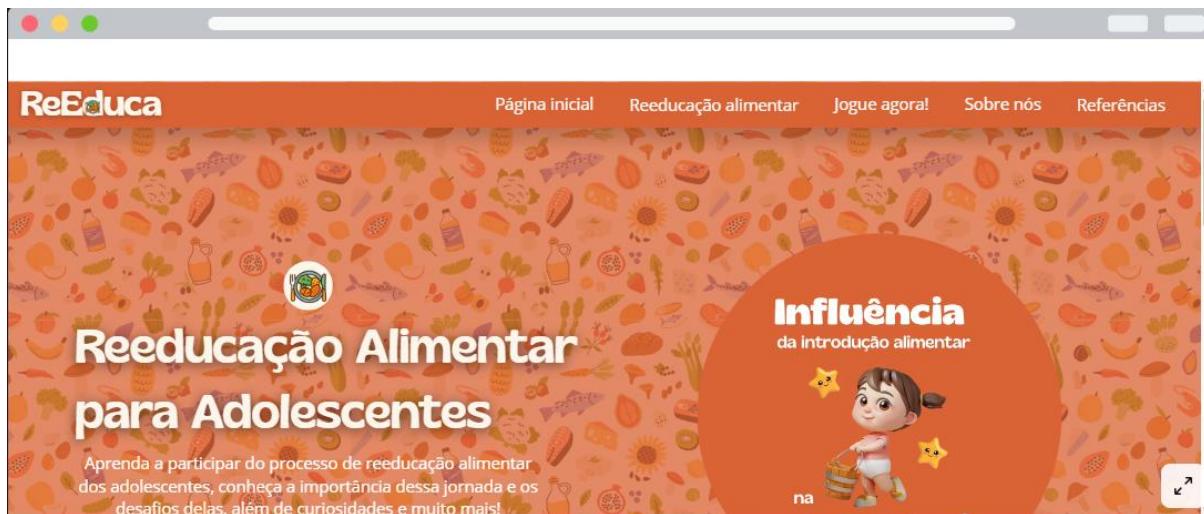
Para aplicar esta estratégia no presente estudo foram seguidas as seguintes etapas: identificação de objetivos, compreensão da necessidade do público-alvo, modo de produção do conteúdo e planejamento da distribuição do conteúdo (vias digitais como o site e Instagram). Com isso, construiu-se uma boa base de ideias para o desenvolvimento da estrutura do website.

2.2.2. Utilização da plataforma Canvas para desenvolvimento do site

A princípio, a ideia de criar um site surgiu com o objetivo de facilitar o acesso às informações sobre reeducação alimentar. A partir disso, elaborou-se um *Storyboard*, ou seja, uma estrutura contendo todas as ideias, desde a definição do público-alvo até os conteúdos que seriam inseridos na plataforma. Assim, foram realizadas buscas até encontrar uma metodologia para desenvolvimento de sites chamada DADI, que consiste em quatro fases: Definição / Arquitetura / Design / Implementação (ou publicação), a qual foi aplicada ao projeto.

Na etapa inicial, definiu-se os principais aspectos do site: identificação do público alvo, escolha da plataforma com o auxílio de professores de informática (optou-se pelo Canva), determinação dos conteúdos a serem abordados e como os mesmos seriam incorporados no ambiente virtual. Avaliou-se a relevância dos temas selecionados, o modo de acesso, a quantidade de abas que seriam inseridas e o nome do Website. Enfim, foi criado um protótipo, conforme a figura 1, para verificar se a plataforma escolhida seria capaz de atender às expectativas e, após a ferramenta mostrar-se eficaz, o próximo passo foi o desenvolvimento do site.

Figura 1. Primeiro protótipo do website



Na segunda fase, foi elaborada a arquitetura da página, com o objetivo de construir uma estrutura virtual que fosse confortável e de fácil entendimento para o público, para que o usuário se mantivesse conectado o maior tempo possível. Dessa forma, foi feita a escolha dos links que seriam disponibilizados, estabelecendo uma hierarquia entre as informações, separando as seções e páginas em: página inicial, fases da alimentação, influências alimentares, dicas para reeducação, jogue e materiais informativos.

Em seguida, foi desenvolvido o design, as cores foram escolhidas de acordo com a psicologia das cores, na qual estudos mostram que as cores podem ser utilizadas de forma eficaz para criar ambientes favoráveis e comunicar uma mensagem específica aos indivíduos. Desse modo, a tonalidade e a intensidade das cores, também foram levadas em conta, pois elas desempenham um papel significativo na influência emocional. Foi utilizado tons mais claros e suaves para transmitir uma sensação de relaxamento e calma, demonstrado na figura

2, então com base nisso, para a paleta de cores do site, foi escolhido, o azul (#9EBCDB), o roxo (#975184) e o verde (#005B52), o que cria uma navegação visual agradável, isto é, os tons não são saturados e favorecem a leitura, acessibilidade e conforto visual, conforme figura 3 e 4.

Figura 2. Website com ajustes no design e na paleta de cores



Figura 3. Paleta de cores principal do website

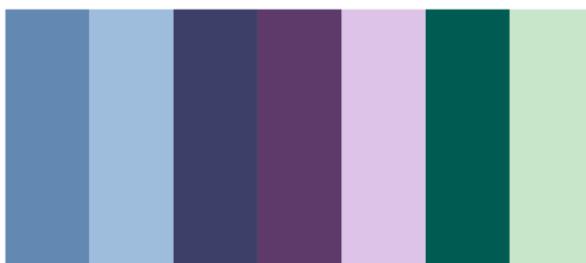


Figura 4. Paleta de cores geral do website



Ademais, decidiu-se também, as tipografias e os tamanhos das fontes, conforme quadro 1.

Quadro 1: Design do Website

Etapa 3: Design	
Tipografia	Roca Two e Open Sauce
Cores das fontes e títulos	Azul e roxo escuros
Tamanhos das fontes do nome do website, do texto e do título	65 pt; 16 pt; 32 pt.
Tipos de figura	Molduras do Canva
Tratamento de outras mídias	Instagram para divulgação
Cores presentes	Azul, Roxo, Verde, Laranja e Amarelo

No website, optou-se por trabalhar muito fortemente na questão da introdução alimentar e questões envolvidas com a alimentação dos adolescentes. O primeiro contato com os alimentos deve ocorrer de forma adequada, apresentando alimentos saudáveis à criança, para que assim os bons hábitos alimentares se estendam até a vida adulta.

Pesquisas mostram que, nos últimos anos, os hábitos alimentares dos adolescentes estão caracterizados como inadequados visto que apresentam alto consumo de alimentos de fácil preparo e o hábito de pular refeições. Esses comportamentos aumentam os riscos nutricionais para o desenvolvimento de doenças nessa faixa etária.

Ademais, foi abordado a importância da participação da família durante a infância, contanto que os pais e responsáveis estão inseridos no público-alvo, pois estes desempenham um papel fundamental na alimentação de crianças e adolescentes, pois são os principais responsáveis por influenciar sua saúde, seus hábitos e seu bem-estar. Por isso, eles são essenciais na prevenção de doenças, já que contribuem diretamente para a formação dos hábitos alimentares dos filhos. Com um pouco de disposição e atenção, os pais e responsáveis podem ser a chave para evitar muitos problemas de saúde no futuro.

Pais e demais familiares, por meio da convivência diária, exercem grande influência sobre os hábitos das crianças, podendo, muitas vezes, contribuir para a adoção de comportamentos alimentares inadequados ou de um estilo de vida sedentário, uma vez que os pequenos tendem a reproduzir os exemplos que observam. No entanto, essa mesma

influência pode ser usada de forma positiva, por meio da oferta de opções alimentares mais nutritivas e da promoção de um estilo de vida saudável.

2.2.3 Estrutura do site

Com o intuito de tornar o site mais dinâmico e interativo para o usuário, foram incorporados botões e links estrategicamente distribuídos por toda a sua estrutura. Esses botões interativos não apenas facilitam a navegação e o acesso rápido às informações, mas também contribuem para uma experiência confortável e atrativa para os navegadores. Outrossim, o visual e a posição desses elementos foram pensados para harmonizar com o design geral, valorizando a estética da página e incentivando o visitante a explorar mais conteúdos.

Durante o processo de desenvolvimento do website foi elaborada uma paleta de cores para os botões interativos, conforme figura 5. Nessa paleta utilizou-se cores vibrantes e saturadas, diferentemente do restante do design, com a finalidade de que os recursos fossem realçados e destacados e para que os usuários pudessem usufruir de suas funções facilmente.

Figura 5. Paleta de cores para os botões interativos



Além disso, ao fim de cada página do Website construiu-se uma seção contendo “Central de Ajuda”, “Explore” e “Central de Informações”, todos esses conteúdos foram estruturados em botões interativos de modo que o usuário conseguisse entrar em contato com as autoras do trabalho, caso fosse necessário.

Quanto aos botões interativos do site, foram criados quatro, correspondentes a cada fase da alimentação ao longo da vida (amamentação, pré-escolar, escolar e adolescência), conforme ilustrado na figura 6.

Figura 6. Botões interativos das fases da alimentação

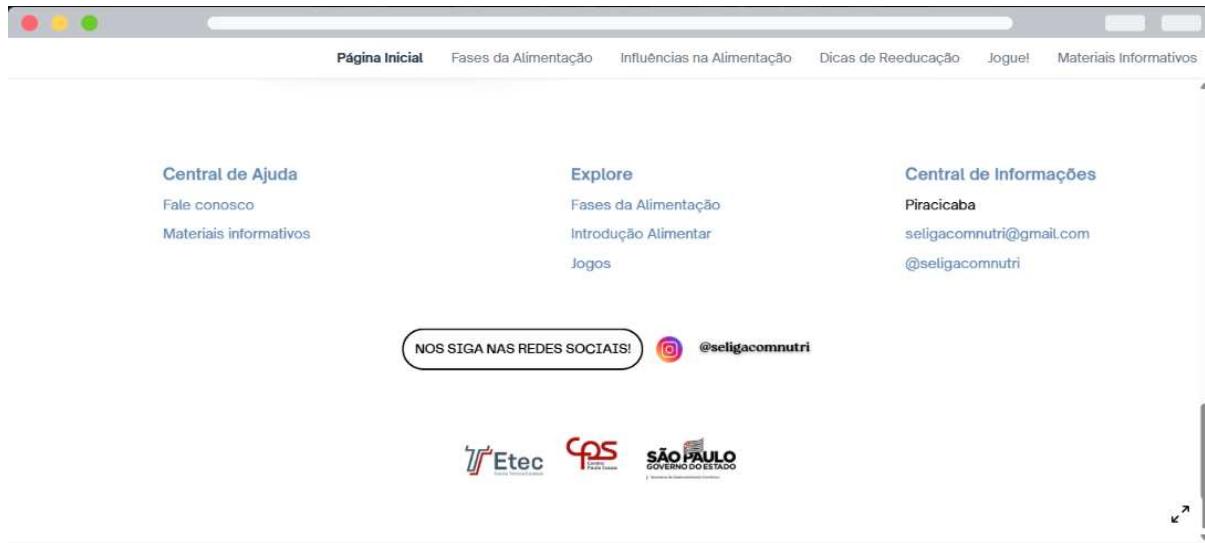


Foram adicionados também um botão para o acesso ao “Guia Alimentar para a População Brasileira” e dois botões para o acesso à duas cartilhas alimentares (figura 7). Ainda, o site contou com a seção “Central de Ajuda”, que leva às páginas do website, e-mail e Instagram, conforme figura 8.

Figura 7. Botão interativo para o Guia Alimentar da População Brasileira



Figura 8. Botões interativos para a central de ajuda, informações e explorar



O conteúdo do website foi organizado nas seguintes seções: Página Inicial, Fases da Alimentação, Influências da Alimentação, Dicas de Reeducação, Jogo e Materiais Informativos. Desse modo, na Página Inicial, foi apresentado o grupo responsável pelo projeto e destacado os objetivos que motivaram a criação da plataforma. A figura 9 mostra a página inicial do site.

Figura 9. Página Inicial do Website



Na área dedicada às Fases da Alimentação (figura 10), apresentou-se, em ordem cronológica, todas as etapas alimentares. Na primeira fase, foram abordados conteúdos sobre a importância do aleitamento na vida do bebê, o que é a introdução alimentar, como e porque realizá-la e dicas essenciais para os pais colocarem a introdução alimentar em prática.

Figura 10. Aba das fases da alimentação do Website

Página Inicial **Fases da Alimentação** Influências na Alimentação Dicas de Reeducação Jogue! Materiais Informativos

Fases da Alimentação: a importância delas na construção da saúde da criança e adolescente

Entenda as fases da alimentação ao longo da vida e descubra o que deve ser valorizado em cada etapa. Saiba como esses momentos influenciam na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e como isso pode impactar sua saúde no presente e no futuro.

- ▼ Amamentação
- ▼ Pré-Escolar
- ▼ Escolar
- ▼ Adolescência

Na segunda fase, tratou-se da alimentação na etapa pré-escolar, ressaltando a importância desse período, a ingestão nutricional adequada e dicas para que as crianças mantenham hábitos alimentares saudáveis nessa fase da vida.

A terceira fase abordada foi a escolar, destacando a socialização durante a refeição na escola e os alimentos industrializados, além da importância da quantidade de refeições realizadas ao longo do dia.

Por fim, na adolescência, foi enfatizado o quanto essa fase é importante para a prevenção de doenças na vida adulta e foi discutido o fato de que, atualmente, a alimentação dos adolescentes é considerada inadequada. Dessa maneira, apresentou-se as recomendações de ingestão de nutrientes bem como a importância de cada um deles.

Ademais, na página Influências na Alimentação (figura 11), foi apresentado as principais interferências na alimentação das crianças e adolescentes, como o impacto das redes sociais, ressaltando formas de utilizá-las de maneira positiva, além da influência da família e do poder de compra dos responsáveis na vida alimentar dos menores.

Figura 11. Aba das influências na alimentação do Website

The screenshot shows a web browser window with a dark header bar featuring three colored dots (red, yellow, green) on the left and a search bar on the right. Below the header is a navigation menu with links: 'Página Inicial', 'Fases da Alimentação', 'Influências na Alimentação' (which is bolded and underlined, indicating it's the active page), 'Dicas de Reeducação', 'Jogos!', and 'Materiais Informativos'. The main content area has a light gray background. The title 'Influências Presentes na Alimentação das Crianças e dos Adolescentes' is displayed in a large, purple, serif font. Below the title is a subtitle in a smaller, gray font: 'Descubra os fatores que impactam a alimentação em cada fase da vida. Entenda como esses influenciadores moldam os hábitos alimentares de crianças e adolescentes e veja como transformá-los em fatores positivos!'. Three images are shown in a row: a person's hands holding a smartphone, a silhouette of a family (adults and a child) against a sunset sky, and a white graduation cap on a wooden stick figure next to other small figures.

Na aba Dicas de Reeducação Alimentar abordou-se o que é reeducação alimentar, marco referencial, a importância da reeducação alimentar e a montagem de um prato/refeição com todos os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, conforme figura 12. Por fim, foi anexado o “Guia Alimentar para a População Brasileira”, a fim de fornecer mais orientações práticas sobre a alimentação.

Figura 12. Aba das dicas de reeducação alimentar do Website



As duas últimas páginas do website foram destinadas, respectivamente, à divulgação e integração com o jogo “Fruteens” (figura 13), desenvolvido para tornar o processo de reeducação mais lúdico e à disponibilização dos materiais informativos utilizados na construção do site (figura 14), como o “Guia Alimentar para a População Brasileira” e as cartilhas “Alimentação de Criança Menores de 2 Anos” e “Amamentação: O Que Você Precisa Saber”.

Figura 13. Aba do jogo “Fruteens” do Website



Figura 14. Aba dos materiais informativos do Website



2.2.4. Uso da plataforma Scratch

A ideia inicial era incluir um jogo no site para educar crianças e adolescentes sobre alimentação saudável, ilustrando os alimentos recomendados de forma divertida. Desse modo, ele foi criado a partir da plataforma Scratch, sendo que a personagem e o cenário foram desenhados previamente para serem utilizados na criação, conforme figura 15 e 16.

Figura 15. Rascunho do cenário do jogo



Figura 16. Rascunho da personagem inspirada em uma fruta

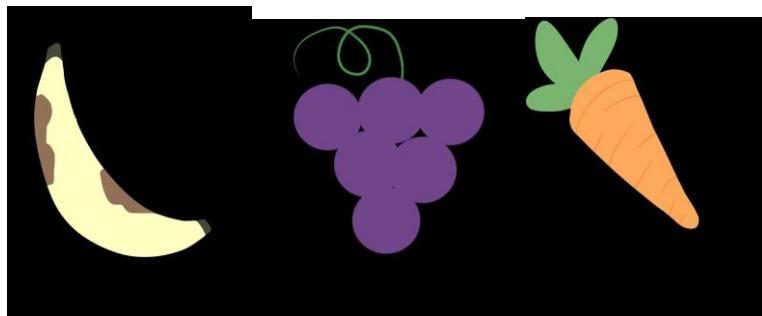


Assim, a personagem foi desenhada com representação humana de uma fruta, trajada com roupa única e moderna, no intuito de atrair o público jovem com um visual chamativo. Além disso, a intenção do videojogo foi a de incentivar o jogador a entender de forma intuitiva os alimentos que ele deveria comer, identificando os alimentos saudáveis e não saudáveis, demonstrados na figura 17 e 18, e coletando os saudáveis.

Figura 17. Rascunho dos alimentos industrializados



Figura 18. Rascunho dos alimentos saudáveis



Durante o planejamento do videojogo, a ideia era fazer um jogo de corrida com múltiplos personagens, porém, foi descartada e substituída por uma mais simples. Os caracteres foram

desenhados em papel, depois digitalizados via *Ibis paint*, visando uma arte colorida para o público.

Uma tela de início foi inserida para o jogador, em seguida, clica-se no botão intuitivo de “Play” e a partida inicia-se, de forma que o controlador do personagem o faça correr em direção aos alimentos saudáveis que irão surgir caindo na tela, oferecendo pontuações a cada decisão certa.

2.2.5. Avaliação do site

Para conhecer a opinião do público-alvo do projeto sobre o site desenvolvido, foi elaborado um questionário avaliativo com 12 perguntas, disponível no anexo 1, sobre a estética e o conteúdo apresentados no website, com o intuito de levantar possíveis pontos de melhorias do mesmo.

Essa avaliação foi realizada no dia 02 de setembro de 2025, na ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa, no laboratório de informática. O site foi avaliado por 60 alunos, distribuídos entre uma turma do segundo e uma do terceiro ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico de Administração. Essa escolha se justificou por serem estudantes das áreas de marketing e empreendedorismo, o que lhes confere a visão crítica e profissional necessária para avaliar o website.

Em relação às avaliações, notou-se uma elevada positividade quanto à estética do site, levando em consideração a fonte utilizada para os textos, a paleta de cores definida, a estrutura geral e a disposição das imagens. A maioria respondeu que o site era agradável, coerente ao tema abordado, útil para conhecimento público e com boas chances de o compartilharem com outras pessoas. Ademais, a linguagem foi considerada objetiva e clara, facilitando o entendimento dos leitores.

Assim, a estética foi considerada agradável por 90,3% dos respondentes. Já em relação ao conteúdo apresentado no site, 100% dos avaliadores julgaram o conteúdo coerente com a temática de alimentação saudável. A linguagem utilizada foi classificada como clara e objetiva por 87,1% dos participantes, no entanto, uma pequena parcela de 12,9% considerou os botões interativos e atalhos dispostos na tela como pouco úteis ou insignificantes.

Destaca-se, ainda, que 87,1% dos usuários consideraram o site útil, e uma alta taxa de 82,3% manifestou a intenção de recomendá-lo a terceiros. As sugestões de melhoria foram

pontuais, incluindo propostas como a inserção de imagens de pessoas reais para ampliar o engajamento e ajustes no dimensionamento de ilustrações para evitar sobreposição textual. Foram destacados alguns comentários relevantes e que trouxeram à tona mudanças significativas para o site, conforme o quadro 2.

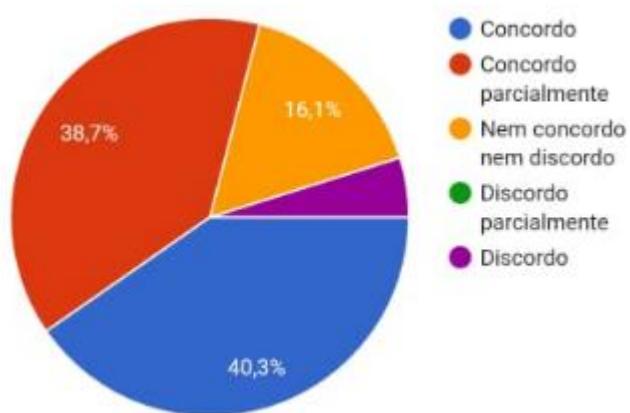
Quadro 2 - Comentários construtivos para mudanças no site

“Dissipar melhor os conteúdos dos sites, pela quantidade de informação, a leitura fica mais cansativa. Separar em mais guias fica mais fácil de processar cada informação com atenção e ir para o objetivo em específico.”

“Talvez criar dinamicidade, como ter mais locais para clicar, vídeos etc, e adaptar o site para a plataforma mobile com uma interface mais simples, de resto perfeito!”

A influência do site nos hábitos alimentares dos participantes gerou a maior divergência nas respostas. Apenas 40,3% dos participantes reconheceram a necessidade de mudança de comportamento após a leitura. Em contrapartida, 38,7% concordaram apenas parcialmente e 16,1% adotaram uma posição neutra (nem concordam, nem discordam), conforme ilustra o gráfico 1.

Gráfico 1 – Mudanças de hábitos alimentares



2.2.6. Avaliações do jogo

A respeito do jogo programado, os avaliadores apontaram pouca facilidade de entendimento, a ponto de uma maioria concordar que não jogaria novamente, e que por isso as crianças — público-alvo dele — não se sentiriam influenciadas a ter uma melhor alimentação. Assim, as principais críticas foram sobre precisar de uma melhor distribuição dos alimentos dentro da tela, com um bom espaçamento entre eles, diminuir o tamanho da personagem controlada e trazer uma explicação mais clara quanto aos objetivos enquanto jogador.

Além disso, a jogabilidade foi descrita como repetitiva e muitos participantes sugeriram a implementação de novos mecanismos, como funcionalidades de pulo ou agachamento, e a introdução de uma curva de dificuldade progressiva. O fato de o jogo ser indisponível em dispositivos móveis foi mencionada como uma limitação relevante. Todavia, apesar das críticas, o conceito do jogo foi valorizado como lúdico e divertido, com potencial para servir como ferramenta educativa eficaz para o público infantil, desde que fossem realizados os ajustes necessários.

Apenas os aprimoramentos essenciais foram realizados, como diminuir o tamanho da personagem e a velocidade em que os itens coletáveis caiam e adicionar um menu explicando o jogo.

2.2.7. Uso de redes sociais para marketing positivo

A criação de uma página no Instagram foi um importante recurso para ampliar o alcance e a divulgação do website. Assim, foi observado que a utilização dessa rede social, muito presente no cotidiano dos adolescentes, favoreceu a aproximação do público-alvo e contribui para despertar interesse e gerar engajamento sobre hábitos alimentares saudáveis dos jovens.

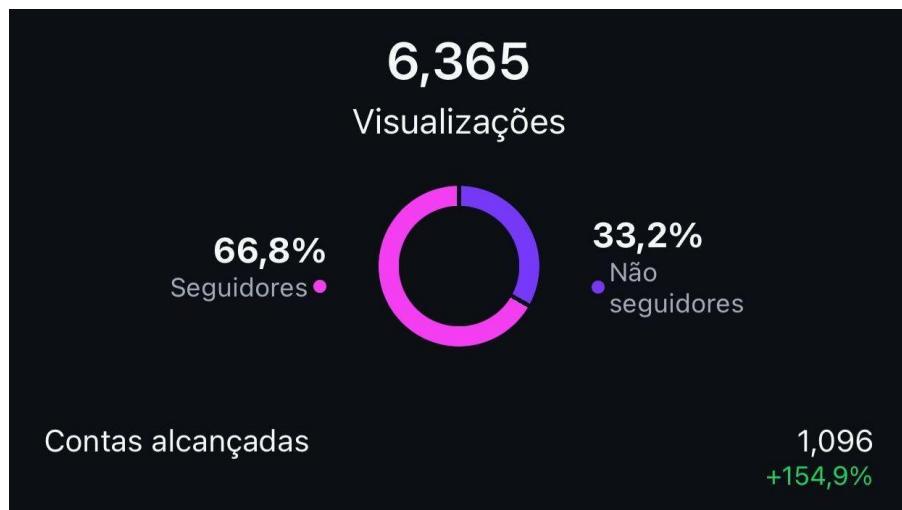
O uso dessa rede social apresentou resultados relevantes quanto ao alcance e ao engajamento do público-alvo. Uma vez que, até o momento da análise, o perfil havia acumulado 314 seguidores, com 4,4 mil visualizações apenas nos últimos 30 dias (de 2 de agosto a 31 do mesmo mês), conforme figura 19.

Figura 19. Painel profissional do Instagram



E ainda, no período dos últimos 90 dias (3 de junho a 31 de agosto), foram registradas 661 visitas ao perfil, onde as postagens alcançaram 6.365 visualizações, sendo 66,8% do acesso realizado por seguidores e 33,2% por não seguidores, conforme indica a figura 20. Neste mesmo período foram contabilizadas o alcance de 1.096 contas únicas.

Figura 20. Visualizações e contas alcançadas



3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os pais que possuem menos conhecimento sobre a alimentação saudável e seguem uma rotina com má alimentação permitem que seus filhos acabem seguindo esse exemplo, o que gera futuros problemas de saúde. Pensando nisso, é certo dizer que o ensino e o aprendizado sobre bons hábitos alimentares são essenciais para as famílias, pois geram um impacto positivo na saúde não só das crianças e adolescentes, mas dos adultos também.

Fatores como baixa renda, falta de educação financeira, maior acessibilidade aos produtos industrializados e a exposição às propagandas midiáticas são algumas das dificuldades enfrentadas por pais e responsáveis na promoção da educação alimentar de adolescentes entre 11 e 15 anos.

O presente estudo apontou que as causas da má alimentação dos adolescentes estão relacionadas ao alto consumo de alimentos industrializados, que apresentam elevado teor de açúcares, gorduras trans, colesterol e baixas quantidades de proteína, fibra e vitaminas. Ademais, observou-se que a falta de conhecimento sobre nutrição é um fator determinante na qualidade da alimentação dos adolescentes, assim como a falta de hábitos saudáveis estruturados na rotina, que afetam diretamente o desenvolvimento físico e intelectual dos jovens no ambiente escolar.

De modo geral, o website recebeu avaliações excelentes, com sugestões de melhoria focadas em pequenos ajustes. Estas incluem o desejo por cores mais leves e harmônicas, a necessidade de mais seções para organizar melhor o conteúdo (evitando blocos de texto excessivos), e uma adaptação mais orgânica para dispositivos móveis, como *smartphones*.

A respeito do jogo Fruteens, foi considerado um jogo lúdico e divertido, apropriado para o público. Entretanto, o jogo ainda requeria melhorias na distribuição dos elementos visuais na tela, um ajuste no tamanho da personagem controlada e explicações mais claras sobre o modo de jogo. Por fim, as correções necessárias foram implementadas, permitindo que o produto se tornasse uma eficaz ferramenta de ensino e entretenimento para os jovens.

Diante do cenário estudado, é evidente que o ensino e a aprendizagem sobre a alimentação saudável desempenham um papel fundamental na formação de bons hábitos alimentares. Durante a pesquisa, foram apontados fatores como a influência familiar, dificuldades econômicas e a falta de conhecimento nutricional, que acabam contribuindo

diretamente para a má alimentação. Nesse contexto, houve o desenvolvimento de ferramentas digitais, que se mostraram eficazes na união da educação com o entretenimento. Portanto, o estudo colaborou para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 e 4, ao promover saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Cássia; VISTA, Isa Morena. **Instituto Fome Zero:** como pesa cada vez mais no bolso, famílias mais pobres já gastam 22% da renda com alimentação. 2025. Disponível em: <https://ifz.org.br/comer-pesa-cada-vez-mais-no-bolso-familias-mais-pobres-ja-gastam-22-da-renda-com-alimentacao/>. Acesso em: 17 junho 2025.

ALMEIDA, Shayane de Oliveira et al. **Influência da mídia na alimentação das crianças e dos adolescentes:** uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo. 2022. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/10927>. Acesso em: 09 junho de 2025.

BRAGA, Milayne Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 9, p.70250-70260, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-468>. Acesso em: 14 junho de 2025.

GALDINO, Selma Aires Monteiro et al. Influência do ambiente familiar no tratamento de obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n.11, p.89.478-89.484, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/20093/16093>. Acesso em: 6 junho 2025.

LIMA, Márcia et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 771-789, 21 nov. 2022. Acesso em: 16 junho 2025.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio Grande do Sul, v. 21, n. 2, p. 599-610, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.04262015>. Acesso em: 10 junho 2025.

MANTOANELLI, Graziela et al. Educação nutricional: uma resposta ao problema da obesidade em adolescentes. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**. São Paulo, v. 7, n. 2, p. 85-93, 1997. Disponível em: <https://revistas.usp.br/jhgd/article/view/38568/41414>. Acesso em: 09 junho 2025.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 23, n. 3, p. 263-270. 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_conhecimentos_maternos_influencia. Acesso em: 14 junho 2025.

MELO, Nathalia Kellen Lucas de et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v.33, n. 1, p. 14-24. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i1p14-24>. Acesso em: 09 junho 2025.

NUNES, Leandro Meirelles. Importância do aleitamento materno na atualidade. **Boletim Científico de Pediatria**, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 3, p. 55-58. 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/184239>. Acesso em: 14 junho 2025.

PAULA, Julia Sorrilha et al. Marketing de Conteúdo para Nutricionista. **Centro Universitário São Camilo**, São Paulo, p.37, 2024. Disponível em: https://saocamilo-sp.br/_app/views/publicacoes/outraspublicacoes/Marketing%20de%20Conteúdo%20para%20nutricionistas.pdf. Acesso em: 26 agosto 2025.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Revista de Medicina de Ribeirão Preto**, Ribeirão Preto, Brasil, v. 39, n. 3, p. 333–339, 2006. DOI: [10.11606/issn.2176-7262.v39i3p333-339](https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i3p333-339). Disponível em: <https://revistas.usp.br/rmrp/article/view/388>. Acesso em: 17 junho 2025.

ROSSI, Alessandra et al. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739–748, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1415-52732008000600012>. Acesso em: 17 junho 2025.

SARAIVA, Crislaine Tavares et al. Renda e escolhas alimentares: a relação entre educação financeira e hábitos alimentares. **Revista Digital De Gestão e Negócios**. 2024. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/gestaoenegocios/article/view/1784/1452>. Acesso em: 11 junho 2025.

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-103, 2014. Disponível em:<https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 09 junho 2025.

SILVA, Kaio Germano Sousa da et al. Perfil alimentar de adolescentes no contexto contemporâneo: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17733>. Acesso em: 14 junho 2025.

ANEXO 1: Questionário Website

Salas:

Data: / /

1. A estética (cor, fonte, estrutura, imagens) do site é agradável?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

2. Você acha que o site é coerente com o tema abordado?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

3. Você recomendaria o site para alguém?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

4. Você acha que o site é útil?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

5. O site tem uma linguagem clara e objetiva?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

6. Os atalhos e botões interativos são úteis?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

7. Você acha que mudaria seus hábitos após ler o site?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

8. Você tem alguma sugestão para melhoria do site? (Não obrigatória)

9. O jogo foi fácil de entender?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

10. Você acha que o jogo pode ajudar outras crianças a se alimentarem melhor?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

11. Você gostaria de jogar novamente?

- Concordo
- Concordo parcialmente
- Nem concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo

12. Você tem alguma gestão para melhoria do jogo? (Não obrigatória)