

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE CIDADE TIRADENTES
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Karina Sthefanny Silva de Lima

Kerollayne Tacyany Dos Santos Barros

Lohanny Dos Santos Fausta

Paola Kelly Pereira De Barros

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA

São Paulo – SP

2022

Karina Sthefanny Silva de Lima

Kerollayne Tacyany Dos Santos Barros

Lohanny Dos Santos Fausta

Paola Kelly Pereira De Barros

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC de Cidade Tiradentes, orientado pela Prof. Jessica Benazzi de Aguiar, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo – SP

2022

Karina Sthefanny Silva de Lima
Kerollayne Tacyany Dos Santos Barros

Lohanny Dos Santos Fausta

Paola Kelly Pereira De Barros

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC de Cidade Tiradentes como requisito parcial à obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

BANCA EXAMINADORA:

Local: Etec Cidade Tiradentes

Horário: Das 7:00 AM às 11:30 AM

Data: 27/06/2022

• Jéssica Benazzi

• Letícia Andrade

• Patrícia Oliveira

São Paulo – SP
2022

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossa professora orientadora Jessica Benazzi de Aguiar, por ter desempenhado tal função com dedicação, compreensão e paciência, contribuindo efetivamente para a elaboração deste trabalho.

Somos gratas aos demais professores, pelo conhecimento lecionado, pelas correções e pelos ensinamentos, os quais serviram como incentivo de melhora em nosso desempenho pessoal e profissional.

“Esteja consciente do que seu corpo faz a cada dia. Ele é o instrumento de sua vida, não um ornamento para o prazer dos outros.”

Margo Maine.

RESUMO

Autoimagem é a maneira através da qual alguém se vê em relação à sua própria aparência, personalidade, suas conquistas ou tendo em conta sua importância numa cultura ou sociedade. A adolescência é uma etapa da vida caracterizada por grandes alterações físicas, emocionais e sociais, além disso, caracteriza-se por aumento nas necessidades nutricionais, sendo o reforço de hábitos alimentares saudáveis de fundamental importância para garantir o pleno potencial de crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças futuras. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a nutrição e a autoimagem de adolescentes de ambos os sexos entre 15 e 18 anos, juntamente com a análise do comportamento alimentar e a alteração da percepção de autoimagem dos mesmos por meio da literatura, do EAT-26 e da Escala de Silhuetas. Verificou-se que 36 dos 102 adolescentes participantes da pesquisa possuem risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, além de 76 adolescentes que apresentaram insatisfação de autoimagem. Conclui-se que a busca por padrões de beleza irreais, portanto, conduz jovens a um padrão alimentar inadequado que pode causar danos à saúde e comprometer a segurança alimentar e nutricional gerando baixa autoestima e, conseqüentemente, a insatisfação com o próprio corpo.

Palavras-chave: Adolescentes. Transtornos alimentares. Comportamento alimentar. Transformações corporais.

ABSTRACT

Self-image is the way in which someone sees himself in relation to his own appearance, personality, achievements or in terms of his importance in a culture or society. Adolescence is a stage of life characterized by major physical, emotional and social changes, in addition, it is characterized by an increase in nutritional needs, and the reinforcement of healthy eating habits is of fundamental importance to guarantee the full potential for growth, development and prevention of future illnesses. The present study aimed to analyze the relationship between nutrition and self-image of adolescents of both sexes between 15 and 18 years old, together with the analysis of eating behavior and the change in their self-image perception through the literature, the EAT -26 and the Silhouette Scale. It was found that 36 of the 102 adolescents participating in the research are at risk for developing eating disorders, in addition to 76 adolescents who had self-image dissatisfaction. It is concluded that the search for unreal beauty standards, therefore, leads young people to an inadequate dietary pattern that can cause damage to health and compromise food and nutritional security, generating low self-esteem and, consequently, dissatisfaction with their own body.

Keywords: Adolescents. Eating disorders. Feeding behavior. Body transformations.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1.0 INTRODUÇÃO | 9 |
| 2.0 OBJETIVOS | 11 |
| 3.0 METODOLOGIA..... | 12 |
| 4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 14 |
| 5.0 CONCLUSÃO..... | 27 |
| 6.0 REFERÊNCIAS | 28 |
| 7.0 APÊNDICE | 33 |

1.0 INTRODUÇÃO

Autoimagem é a imagem que se faz ou se imagina de si mesmo. De acordo com a psicologia, é a maneira através da qual alguém se vê em relação à sua própria personalidade, suas conquistas ou tendo em conta sua importância numa cultura ou sociedade (DICIO, 2017).

A adolescência é uma etapa da vida caracterizada por grandes alterações físicas, emocionais e sociais. É durante essa fase que ocorrem as transformações mais aparentes no corpo, onde se formam grupos de amigos que apresentam o mesmo interesse e, principalmente, é um período marcado pela necessidade de liberdade e conquistas (CUBRELATI et al., 2014), além disso, a adolescência é caracterizada por aumento nas necessidades nutricionais, sendo o reforço de hábitos alimentares saudáveis de fundamental importância para garantir o pleno potencial de crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças futuras (VIEIRA, CIAMPO e CIAMPO, 2014).

Durante a adolescência, muitas vezes, existe a procura por uma imagem ideal proposta pelo grupo ou pela mídia, podendo esbarrar no surgimento de crenças alimentares associadas a altos índices de dietas feitas por adolescentes, já que o corpo se torna destinatário de descarga das tensões sociais e sexuais, podendo a comida funcionar como via de descarga emocional (JEAMMET e CORCOS, 2005). Nesse contexto, cerca de 4,7% dos brasileiros sofrem de distúrbios alimentares, no entanto, na adolescência, esse índice chega a até 10% (OMS, 2020). Sobre os dados percebe-se que a alimentação de adolescentes sofre constantes alterações, e muitas vezes, sua saúde mental possui ligação com tais alterações alimentares.

Foram observadas durante a adolescência que as transformações biológicas e as alterações na personalidade acontecem durante o mesmo período, assim, em conjunto com o corpo, a imagem mental também se altera, logo, o adolescente tem início à idealização de um corpo ideal não correspondendo à sua imagem corporal real (ZORDÃO et al., 2015). A mídia tem grande influência sobre a população jovem. Além da mídia, fatores biológicos, psicológicos, familiares, insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito influenciam os adolescentes (BRANCO et al., 2006). O que muitos não sabem, é que o corpo ideal padronizado pela mídia nem sempre corresponde ao corpo saudável. Deste modo, sugere-se que há alterações no

comportamento alimentar de adolescentes com base nas influências sofridas, mas tal comportamento alimentar pode ser prejudicial para a saúde nutricional desse grupo.

Dado o exposto, o presente estudo tem como objetivo principal analisar a relação entre nutrição e autoimagem de adolescentes entre 15 e 18 anos e 11 meses, através de objetivos específicos, como a análise do comportamento alimentar desses jovens verificando se este está adequado ou não, a investigação de quais fatores afetam a autoimagem desses adolescentes, se esse comportamento alimentar é alterado em busca de mudanças em sua autoimagem e a descrição de uma orientação nutricional para a faixa etária estudada. Pois, compreender o comportamento alimentar requer a reflexão sobre o ato mais intrínseco à sobrevivência humana e que envolve aspectos históricos e sociológicos: quem é o sujeito que se alimenta? Onde e como se alimenta? Por que se alimenta de uma determinada forma e não de outra? A discussão sobre essas indagações envolve dimensões interdisciplinares sobre Saúde e, Psicologia, além de fatores socioeconômicos e de marketing (KÖSTER, 2009).

2.0 OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL:

Analisar a relação entre nutrição e autoimagem na adolescência.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analisar o comportamento alimentar de adolescentes entre 15 e 18 anos e 11 meses por meio da ferramenta EAT – 26, um teste de atitudes alimentares de autopreenchimento voltado a comportamentos que possam indicar risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares
- Investigar quais fatores afetam a autoimagem desses adolescentes com base na literatura e questionário do Google Forms.
- Analisar por meio dos dados obtidos se o comportamento alimentar de adolescentes entre 15 e 18 anos e 11 meses está adequado e se esse comportamento alimentar é alterado em busca de mudanças em sua autoimagem.
- Descrever uma orientação nutricional para adolescentes entre 15 e 18 anos e 11 meses.

3.0 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória investigatória, embasada na literatura de artigos científicos retirados dos sites Google Acadêmico e Scielo sobre comportamento alimentar e percepção de autoimagem na adolescência, além do embasamento direto por meio da entrevista online com os adolescentes.

Foram sujeitos da pesquisa, 102 adolescentes, entre 15 e 18 anos, de ambos os sexos, todos participaram por livre e espontânea vontade sem que precisassem revelar seus respectivos nomes para que se sentissem mais confortáveis ao responder o questionário, que foi realizado por meio da plataforma online Google Forms e levou o título “*Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência*”.

Para classificar o comportamento alimentar desses adolescentes entre comportamento alimentar adequado e comportamento alimentar de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares foi utilizado o teste de atitudes alimentares (Eating Attitudes Test – EAT-26), desenvolvido por Garner e Garfinkel e validado para o português por Bighetti. O EAT-26 é um instrumento de autopreenchimento, que indica a presença de comportamentos alimentares anormais. Contém 26 questões com seis opções de resposta: sempre, muitas vezes, às vezes, poucas vezes, quase nunca e nunca, relacionadas à: dieta – 13 itens que refletem recusa a ingestão de comidas de alto teor calórico e preocupações com a forma física; bulimia nervosa – 6 itens que identificam pensamentos sobre comida e atitudes bulímicas; controle oral – 7 itens, que se referem ao autocontrole em relação à comida e reconhecem pressões sociais no ambiente para ganhar peso. A avaliação das respostas é feita por uma escala Likert, onde: sempre = 3 pontos, muitas vezes = 2 pontos, às vezes = 1 ponto. As demais respostas não são pontuadas (poucas vezes, quase nunca e nunca), com exceção da questão 25, na qual os pontos são invertidos e “poucas vezes”, “quase nunca” e “nunca” pontuam 1, 2 e 3 pontos, respectivamente. O ponto de corte do EAT-26 é 21 pontos, sendo que, uma pontuação acima ou igual a 21 pontos indica a possibilidade de desenvolvimento de algum transtorno alimentar.

Com o objetivo de identificar os fatores que influenciam a autoimagem na adolescência, foram realizadas 4 questões com seis alternativas de resposta: sempre, muitas vezes, às vezes, poucas vezes, quase nunca e nunca, devendo os fatores

serem observados por meio da porcentagem de cada resposta obtida em cada pergunta.

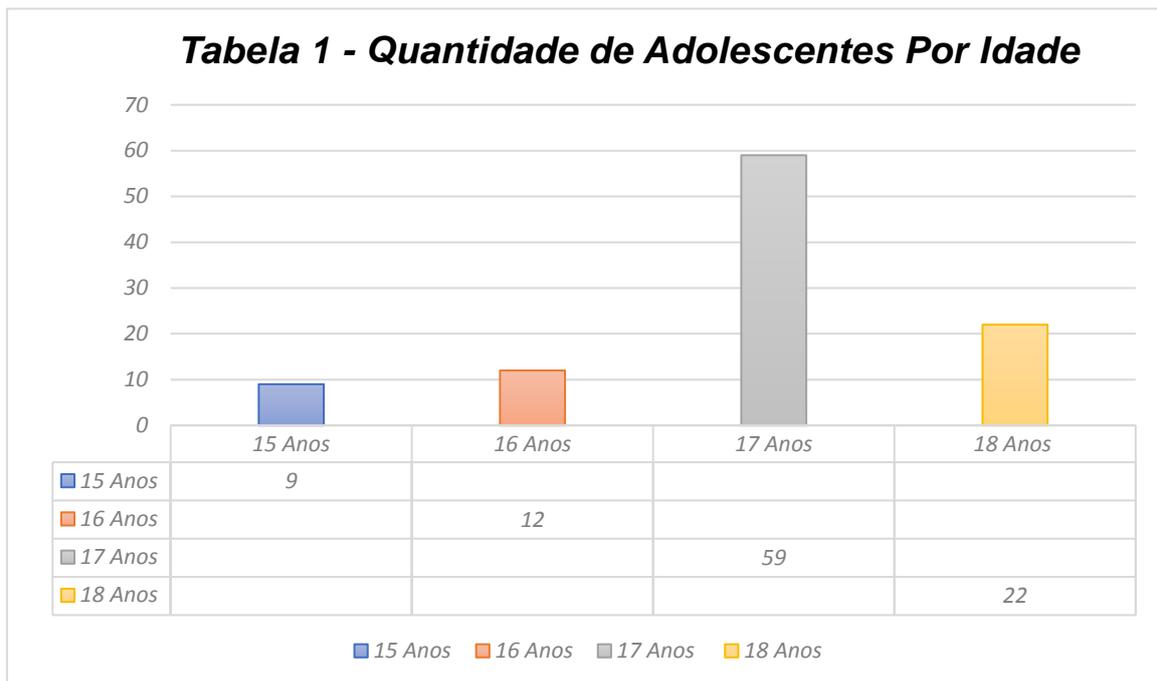
Para avaliar o grau de satisfação de cada adolescente com o próprio corpo, foi utilizada a escala de silhuetas, desenvolvida por Stunkard, Sorensen e Schlusinger (1983) e adaptada para o Brasil por Kakeshita e colaboradores (2009). A insatisfação corporal é definida pela diferença de pontuação entre as silhuetas percebidas e as desejadas, sendo que os valores diferentes de zero são iguais aos indivíduos insatisfeitos, valores positivos indicam insatisfação por estar acima do peso desejado e valores negativos indicam insatisfação por estar abaixo do peso desejado.

Após a coleta e a análise dos dados obtidos, foi realizada uma comparação de tais resultados com a literatura, além de uma orientação nutricional para adolescentes de 15 a 18 anos e 11 meses, a qual foi enviada por e-mail para os adolescentes que responderam ao questionário.

A coleta de dados teve início no dia 07 de março de 2022 e foi encerrada no dia 21 de março de 2022 com 140 respostas, das quais 38 eram de pessoas com 19 anos ou mais e foram desconsideradas, pois, analisar o comportamento alimentar de pessoas adultas não faz parte dos objetivos do presente estudo, foi analisada então apenas as 102 respostas obtidas da faixa etária de 15 a 18 anos e 11 meses.

4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos meios utilizados, foi analisado que dos 102 adolescentes entre 15 e 18 anos participantes da pesquisa, 71,6% são do sexo feminino e 28,4% são do sexo masculino. A Tabela 1 apresenta a quantidade dos adolescentes por idade. Nota-se que do total de adolescentes, a maioria (57,8%) apresenta 17 anos.



Via Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022.

Na adolescência, há indícios de que mudanças no cérebro são responsáveis por deixar os jovens destemidos. Pois a coragem típica dessa fase parece sumir na hora das refeições, quando uma folha de alface gera mais pavor do que escalar uma árvore. Apenas um em cada três adolescentes coloca salada no prato. Pior: só um em cinco ingere pelo menos uma fruta ao dia (BIZ, 2019).

Segundo a POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2021) alimentos in natura (frutas, verduras e legumes em geral) ou minimamente processados, assim como de ingredientes culinários processados e de alimentos processados são pouco consumidos por adolescentes, com exceção do açaí e da batata inglesa. Por outro lado, o consumo de macarrão instantâneo, biscoito recheado, biscoito doce, salgadinhos chips, linguiça, salsicha, mortadela, presunto, chocolate, achocolatados, sorvete/picolé, sucos, refrescos industrializados, refrigerantes, bebidas lácteas,

pizzas, salgados fritos e assados e sanduíches é consumido por adolescentes com alta frequência, representando, assim, os alimentos ultraprocessados 26,7% do total de calorias ingeridas por jovens.

Os profissionais de saúde enfrentam as consequências dos maus hábitos no dia a dia, uma vez que, entre crianças e adolescentes, a incidência de obesidade cresce exponencialmente, e em todas as classe sociais. Há 40 anos atrás, um adolescente com obesidade era atendido nos hospitais a cada 100. Hoje, são de seis a oito (BIZ, 2019).

As dietas radicais também são perigosas para a saúde e o bem-estar de um indivíduo, pois podem levar o sujeito a um forte desequilíbrio nutricional e comportamental sério (BUGANTI e RIBEIRO, 2018), à vista disso, a Tabela 2 apresenta a quantidade de adolescentes em relação ao risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. Verificou-se que a grande maioria (64,7%) dos adolescentes participantes do estudo não apresentou risco para desenvolvimento de transtornos alimentares, no entanto, 36 adolescentes (35,3%) apresentaram tal risco, sendo um número que necessita de atenção, uma vez que, os transtornos são condições psiquiátricas caracterizadas por alterações de hábito alimentar e que causam prejuízo à pessoa.

Tabela 2 – Quantidade De Adolescentes Em Relação Ao Risco De Desenvolvimento De Transtornos Alimentares

| Transtorno Alimentar | Quantidade de adolescentes | Porcentagem |
|---|-----------------------------------|--------------------|
| Presença de comportamento de risco para o desenvolvimento de TA | 36 | 35,3% |
| Ausência de comportamento de risco para o desenvolvimento de TA | 66 | 64,7% |
| Total | 102 | 100% |

Via Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022.

Comportamentos alimentares inadequados acontecem porque se quer controlar peso e forma corporal (GUEDINE, 2022). Além disso, o nosso organismo

tem vias de satisfação. Quando a pessoa se encontra em qualquer situação de desequilíbrio, como a ansiedade e a angústia, ela pode tanto responder com recusa alimentar ou com compulsão alimentar, numa tentativa de compensar aquilo que não está bem (LOPES, 2021).

A insatisfação com o corpo e a distorção da imagem no espelho são sintomas característicos na adolescência que fomentam novos comportamentos negativos e, muitas vezes, perigosos à própria vida para atingir um padrão estético que não existe (BARI, 2021).

Em jovens, os transtornos alimentares mais comuns são:

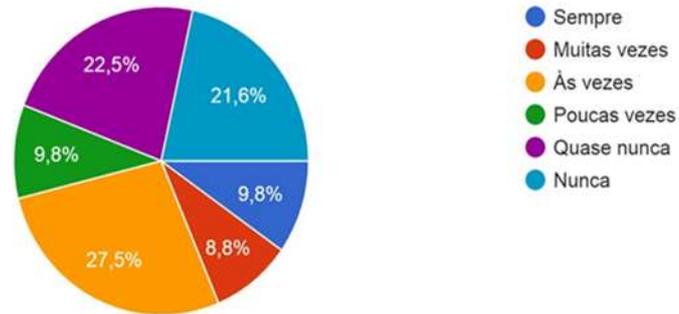
- **Anorexia nervosa:** necessidade de manter um peso abaixo do padrão e visão distorcida do corpo (ALVES, 2022);
- **Compulsão alimentar:** ingestão de grande quantidade de alimentos de uma vez e com frequência (ALVES, 2022);
- **Bulimia:** quadros de compulsão, seguidos por medidas para perder peso, como vomitar (ALVES, 2022);
- **Tare (Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo):** pode ser mais comum em crianças, porém também ocorre bastante na adolescência e se caracteriza por não comer certo grupo de alimentos, causando forte restrição alimentar (ALVES, 2022);

Às vezes é difícil de identificar esses comportamentos alimentares inadequados nos adolescentes, por isso, é preciso prestar atenção na alimentação em diversos ângulos (GUEDINE, 2022).

Gráfico 1 – Acredito que dietas da moda funcionam e podem me ajudar a melhorar o meu físico.

1. Acredito que dietas da moda funcionam e podem me ajudar a melhorar o meu físico.

102 respostas



Via: Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022

O Gráfico 1 mostra a porcentagem de adolescentes quanto à crença de que dietas da moda funcionam e podem ajudar a melhorar o físico. Nota-se que a resposta “às vezes” aparece em maior porcentagem, sendo as dietas da moda sim, por vezes, um fator que influencia adolescentes a buscarem mudanças em sua autoimagem por meio do comportamento alimentar.

Entretanto, de acordo com o Ministério da Saúde, 2018 as dietas da moda usualmente se limitam a considerar apenas a ingestão de nutrientes e calorias e não consideram a individualidade de cada pessoa e o contexto em que ela vive. Elas prometem redução de peso de forma rápida e sem sacrifícios e tendem a fugir do costume alimentar das pessoas. Por isso, dificilmente conseguem ser mantidas em longo prazo.

Práticas relacionadas ao emagrecimento rápido, desintoxicação do organismo ou à “limpeza do corpo” que prometem facilidades ou benefícios baseados no senso comum, com pouca ou nenhuma evidência científica, induzindo a modismos e padrões alimentares que podem causar danos à saúde e comprometer a segurança alimentar e nutricional são repudiadas (BRASIL, 2018).

Adolescentes têm necessidades nutricionais específicas, pois estão em fase de crescimento. Substâncias como ferro e cálcio, por exemplo, são essenciais para o seu desenvolvimento. Uma dieta restritiva feita sem a orientação de um médico pode levar

à falta desses nutrientes no organismo e causar uma série de problemas, por exemplo:

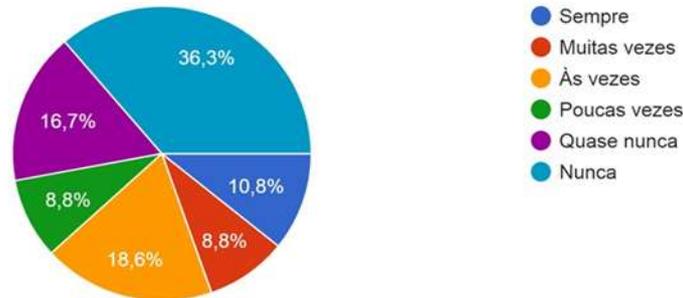
- Desaceleração no crescimento (ALBUQUERQUE, 2017);
- Desregulação do ciclo menstrual (ALBUQUERQUE, 2017);
- Ausência do fluxo menstrual (ALBUQUERQUE, 2017);
- Irritabilidade (ALBUQUERQUE, 2017);
- Cansaço (ALBUQUERQUE, 2017);
- Alterações no humor e compulsão alimentar (ALBUQUERQUE, 2017);

O organismo em desenvolvimento necessita de um aporte calórico adequado e de variedade nutricional para manter o crescimento e o desenvolvimento. A dieta ideal para os jovens deve ser fracionada em cinco ou seis refeições por dia e deve ser composta por todos os grupos alimentares: carboidratos, gorduras, proteínas e vitaminas. É essencial que o jovem consuma leite e derivados, carnes, carboidratos como arroz, batata e macarrão, feijão ou lentilha, frutas, verduras e legumes. Além disso é preciso manter um bom consumo de água (CAMPAGNOLI, 2014).

Apesar dos padrões de beleza e da pressão social para manter-se excessivamente magro, é importante aceitar o corpo e entender que ele tem limites. Dietas na adolescência são válidas, desde que sejam bem orientadas e tenham objetivos realistas (ALBUQUERQUE, 2017).

Gráfico 2 – Busco mudar traços em minha aparência/estilo para me encaixar em grupos de amigos.

2. Busco mudar traços em minha aparência/estilo para me encaixar em grupos de amigos.
102 respostas



Via: Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022

O Gráfico 2 mostra a porcentagem de adolescentes que buscam mudar traços em sua aparência/estilo para se enquadrar em grupos de amigos. Nota-se que a resposta “nunca” aparece em maior porcentagem, porém, as respostas “às vezes”, “sempre” e “muitas vezes” também aparecem com bastante evidência, demonstrando que os adolescentes possuem o hábito de querer mudar para se enquadrar em grupos de amigos com uma frequência média.

Na escola, corredores e salas de aula costumam ficar apinhados de adolescentes que se vestem, se penteiam e falam de forma parecida. Em seu trabalho Psicologia de Grupo e Análise do Ego, o fundador da Psicanálise, Sigmund Freud (1856-1939), diz que a pessoa só pertence a um grupo quando entra num processo de identificação com os outros, ou seja, quando constrói laços emocionais com base em objetos reais ou simbólicos compartilhados. Isso quer dizer que toda coletividade tem um código em comum que abarca desde ideias sobre o mundo até regras de comportamento que passam por hábitos e vestuário. Para se afirmar entre seus pares e se sentir aceito e seguro, o jovem incorpora esses traços. Alçados à condição de símbolos de identificação coletiva, tipos de bermuda ou boné, logotipos de movimentos culturais ou políticos, discos de bandas de rock, piercings ou cortes de cabelo se transformam em representação de ideais comuns, marcas de pertencimento. Da mesma maneira, é preciso também atentar para os aspectos problemáticos que surgem com a formação de grupos. Muitas vezes, por medo do

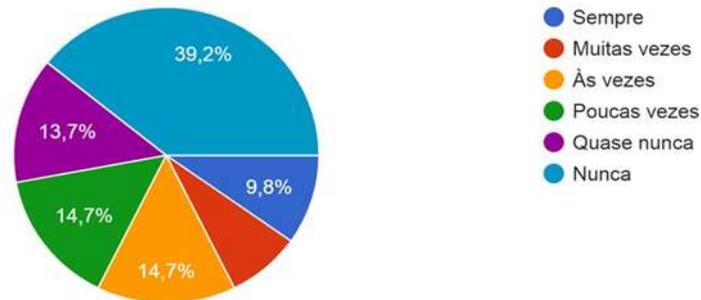
isolamento, jovens acabam adotando regras e comportamentos coletivos sem colocá-los em questão. Esse tipo de atitude pode levar ao bullying, pois ao mesmo tempo em que anseiam pela identidade própria, eles percebem que ser igual a todo mundo é a saída mais segura para não se expor e perder a aprovação (MARTINS, 2010).

Considerando tais aspectos, essa influência pode ser explicada pela correlação existente entre autoestima, rendimento escolar e aprovação social, visto que, dentro dessa correlação a autoestima se torna peça-chave para o bem-estar dos jovens. Ela é como uma espécie de sociômetro que indica o grau em que uma pessoa é percebida como incluída ou excluída do tecido social, desse modo, é pela autoestima que os adolescentes tentam administrar a impressão que causam nos outros e assim obter aceitação social e evitar a exclusão dos grupos aos quais pertencem (SILVA, 2021).

Não é exagero dizer que a entrada em um grupo é um acontecimento inevitável na passagem da infância para o mundo adulto. Faz parte do processo de elaboração da identidade (MARTINS, 2010). Contudo, pessoas que perdem peso rapidamente com restrição muito limitante de alimentos ou nutrientes correm risco de sofrer o chamado “efeito sanfona”, caracterizado pelo ganho de peso logo após o término do regime, o que afeta o organismo e o psicológico dos indivíduos. O processo de engordar e emagrecer, repetidas vezes, pode trazer muitos danos à saúde. Um dos problemas mais comuns é o enfraquecimento do sistema imunológico. Esse fato por si só já prejudica o funcionamento do organismo, já que a imunidade é responsável por defender nosso corpo contra agentes infecciosos. Quem passa pelo efeito têm mais riscos de desenvolver diabetes, sofrer de problemas no coração e hipertensão. Além disso, o efeito sanfona pode aumentar a inflamação no organismo. Por fim, o efeito sanfona ainda impacta elevando os níveis de colesterol ruim e podendo trazer problemas nos rins (HINHEL, 2021).

Gráfico 3 – Busco mudar traços em minha aparência/estilo para agradar minha família.

3. Busco mudar traços em minha aparência/estilo para agradar minha família.
102 respostas



Via: Google Forms – *Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022*

O Gráfico 3 mostra a porcentagem de adolescentes que buscam mudar traços em sua aparência/estilo para agradar a família. Observa-se que a resposta “nunca” aparece em maior porcentagem, seguida pelas porcentagens de “às vezes”, “poucas vezes” e “quase nunca”, demonstrando que a família não é um fator determinante que influencie os adolescentes a buscarem mudanças em sua autoimagem na maioria dos casos.

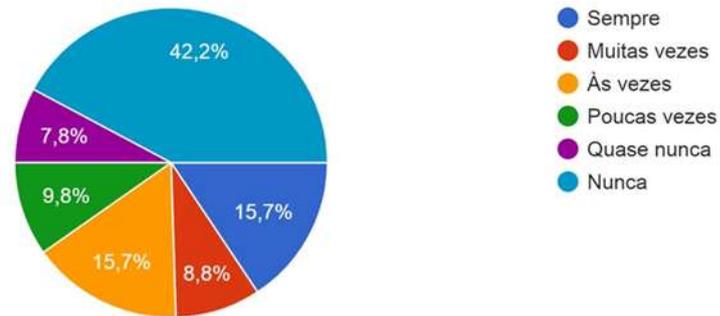
O Ministério da Saúde, 2016, diz que como o convívio com os (as) amigos (as) é mais frequente, é natural que a família se torne uma referência menos importante no dia a dia. Muitos pais e mães se assustam com isso, principalmente porque temem que as “más companhias” coloquem a perder anos e anos de educação moral, afeto e proteção dados em casa.

Contudo, embora sejam naturais o afastamento da família e a procura por grupos de pares durante essa fase da vida, é fundamental a participação dos pais no processo de desenvolvimento da adolescência. A família, como instituição social, representa o modelo pelo qual valores, comportamentos e atitudes são transmitidos ao longo do tempo, consolidando a incorporação de elementos que irão moldar a personalidade e o caráter, pois a convivência aliada ao diálogo, críticas, elogios e censuras representam os fatores que influenciam constantemente a autoestima do adolescente (CIAMPO e CIAMPO, 2010).

Gráfico 4 – Sinto que deveria me parecer mais com os digitais influencers.

4. Sinto que deveria me parecer mais com os digitais influencers.

102 respostas



Via: Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022

O Gráfico 4 mostra a porcentagem de adolescentes que sente que deveria se parecer mais com os influenciadores digitais. É visível que a resposta “nunca” possui maior porcentagem, em contrapartida, as respostas “sempre”, “às vezes” e “muitas vezes” também são evidentes, demonstrando que mesmo não sendo todos, parcela considerável dos adolescentes (15,7%, 15,7% e 8,8% respectivamente) sentem-se influenciados a buscar mudanças na autoimagem para se parecerem mais com os influenciadores digitais.

A autoestima pode se fortalecer ou ruir de acordo como a pessoa é recebida no mundo virtual, que é real também, pois muitas vezes a tecnologia nos conecta com quem está exatamente ao nosso lado, no mesmo ambiente (VIEIRA, 2019). Com base nisso, a era digital tem forte influência na elevada parcela de jovens com baixa autoestima. O uso das redes sociais pode ser a principal causa do problema, pois, a comparação com influenciadores digitais impacta negativamente a autoestima das pessoas, principalmente os mais jovens (FRAZATO et al., 2021).

O maior problema que as redes sociais podem provocar na nossa autoestima tem a ver com a autoimagem de cada um. A má relação com o próprio corpo pode levar adolescentes a desenvolver problemas psicológicos, levando ao adoecimento. Dismorfia corporal, síndrome de borderline, transtorno de imagem e distúrbios

alimentares são algumas das possíveis consequências psíquicas. Além disso, os jovens frequentemente limitam suas ações, quando falamos sobre a baixa autoestima de adolescentes, é sobre eles não se permitirem fazer coisas simples, como tirar fotos (FRAZATO et al., 2021).

Os resultados obtidos a partir da escala de silhuetas na Tabela 3 mostra que apenas 26 adolescentes estão satisfeitos com sua silhueta real, chamando atenção para o número gritante de 76 adolescentes insatisfeitos com seu próprio corpo, sendo que, destes, a grande maioria (44 adolescentes) se sentem acima do peso desejado e 32 se sentem abaixo do peso desejado. Vale ressaltar que a autoestima de adolescentes é suscetível a baixas e altas devido a diferentes influências e, um dos fatores apontados como importantes nessas oscilações é o uso das redes sociais e o feedback recebido virtualmente pelos membros do grupo em que o indivíduo se insere dentro da rede. A exposição às redes sociais precoce na adolescência gera como consequências negativas o assédio online, qualidade de sono, autoestima e imagem corporal pioradas (TABOGA e JUNIOR, 2021).

A imagem corporal é definida como uma imagem do corpo formada na mente do indivíduo, ou seja, o modo como o indivíduo percebe seu corpo. Essa autoimagem é construída desde a infância até a puberdade, uma fase que é marcada pelo desenvolvimento corporal mais acentuado, o que pode provocar inseguranças, afetando a percepção que os adolescentes têm de si mesmos. Entende-se como distorção da imagem corporal a diferença entre o índice de massa corporal (IMC) percebido e o real. Essa distorção pode fazer com que os adolescentes adquiram hábitos não saudáveis a fim de alterar a percepção que estão tendo, como dietas muito restritivas e o desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia (SILVA, 2021).

Nesse contexto, um dos distúrbios comportamentais mais frequentes é o padrão alimentar inadequado, que tem implicações no crescimento e na saúde física e mental do jovem, além de não proporcionar subsídios para o total aproveitamento de sua potencialidade (SILVA et al., 2012), podendo-se afirmar a relação direta entre comportamentos alimentares inadequados e insatisfação de autoimagem em adolescentes.

Tabela 3 – Resultados da Escala de Silhuetas

| | |
|---|------------|
| Adolescentes satisfeitos com sua silhueta real | 26 |
| Adolescentes insatisfeitos com sua silhueta real | 76 |
| Adolescentes insatisfeitos por excesso de magreza | 32 |
| Adolescentes insatisfeitos por excesso de peso | 44 |
| Total | 102 |

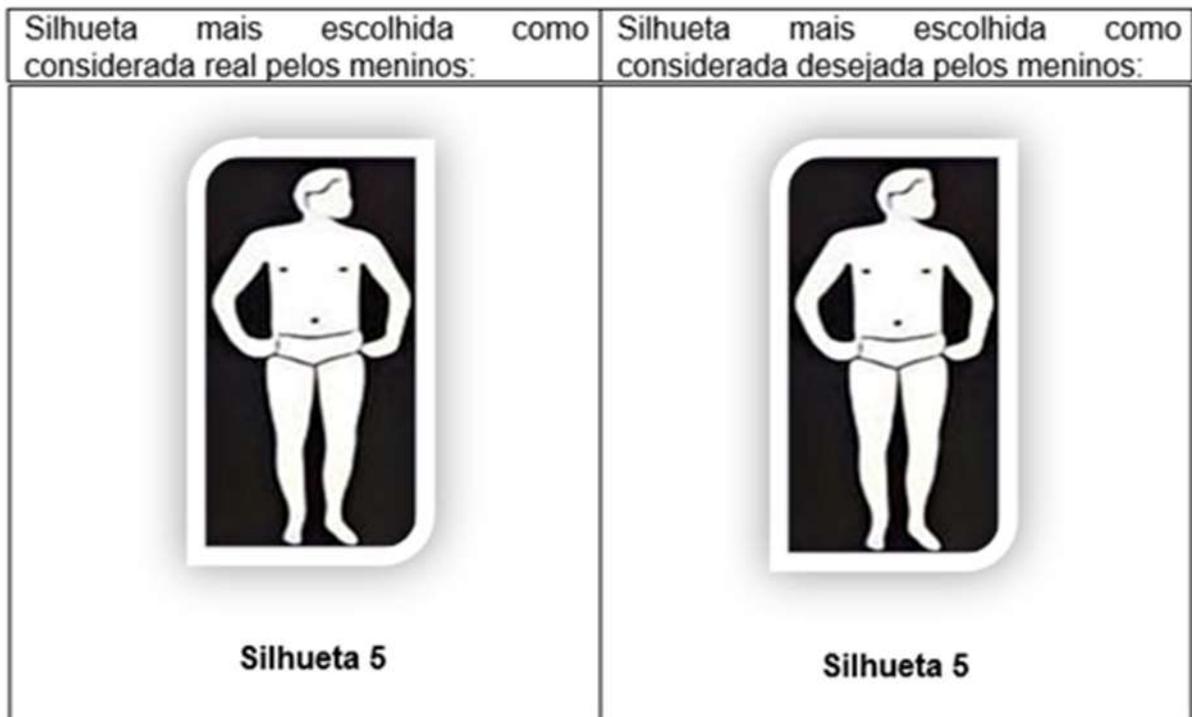
Via Google Forms – Comportamento Alimentar e Autoimagem na Adolescência, São Paulo, 2022.

No quadro abaixo é possível observar quais foram as silhuetas mais escolhidas pelas meninas como consideradas real e desejada respectivamente. É notável que grande parte das meninas se enxergam muito magras, sendo a silhueta 5 um corpo que representa a média de peso desejada pela maioria, tanto por aquelas que querem engordar quanto por aquelas que desejam emagrecer.

| Silhueta mais escolhida como considerada real pelas meninas: | Silhueta mais escolhida como considerada desejada pelas meninas: |
|--|--|
|  <p>Silhueta 3</p> |  <p>Silhueta 5</p> |

No quadro abaixo é possível observar quais foram as silhuetas mais escolhidas pelos meninos como consideradas real e desejada respectivamente. Nota-se que a mesma silhueta foi a mais escolhida nas duas categorias, porém, isso não representa um equilíbrio de satisfação com a própria imagem pelos participantes do sexo

masculino, já que a grande maioria dos meninos apresentaram insatisfação de imagem corporal. Ou seja, a maioria dos meninos que disseram ter a silhueta 5 votaram que queriam ter outra silhueta, enquanto os que votaram que tem algum outro corpo desejavam ter a silhueta 5.



Durante a adolescência podem ocorrer no estado nutricional como o aumento de peso, uma das principais causas da insatisfação corporal. Ao longo da história, as meninas tiveram uma mudança corporal considerada atraente, formas arredondadas para uma silhueta mais magra. Já os meninos também sofreram transformações corporais, como, aparecimento de músculos, ombros largos, cintura afinada e entre outros, fazendo com que meninas e meninos fizessem cada vez mais tentativas para se adaptar ao corpo considerado ideal (FERREIRA e TAMASIA, 2021). Todavia, a preocupação constante com a imagem corporal pode gerar mudanças de hábitos, sendo eles hábitos alimentares, físicos, busca por cirurgias plásticas estéticas e o surgimento de interesse entre outros métodos, tornando obsessiva e ultrapassando a fase saudável, ocorrências do gênero compromete o equilíbrio comportamental e afetivo, desencadeando quadros de transtornos complexos o que se torna grave. O transtorno de autoimagem desencadeia distúrbios psicológicos quando não alcançados, provocando a auto comparação entre outros indivíduos e a falsa realidade

no contexto corporal, onde ele tem suas próprias insatisfações provocadas pelo contexto estético trago pela atualidade. Portanto, observa-se que as pessoas, principalmente jovens adolescentes que não se adequam aos padrões que a atualidade tem trazido como formas de ter um corpo perfeito, são frustradas, com baixa autoestima e estas condições são consideráveis para o aparecimento de transtornos alimentares. Sendo assim a distorção da imagem corporal é a principal motivação para todo os transtornos mencionados (SILVA et al., 2021).

5.0 CONCLUSÃO

Durante a fase da adolescência, as transformações biológicas e psicológicas ocorrem em conjunto, trazendo ao adolescente uma incessante busca pela sua identidade e o tornando mais propício as influências sofridas pela mídia e pela sociedade. Tais influências geram uma busca desenfreada por uma autoimagem ideal, estabelecida como um modelo padrão de alimentação ou de peso, gerando uma baixa autoestima e insatisfação com o próprio corpo e prejudicando muitos adolescentes, que modificam a rotina alimentar e passam a ingerir uma grande ou pouca quantidade de alimentos sem nenhuma orientação nutricional profissional, muitas vezes seguindo dietas e orientações irregulares encontradas na mídia.

Dietas restritivas, no entanto, devem ser repudiadas e prevenidas principalmente nesta fase da vida, pois, adolescentes apresentam necessidades nutricionais específicas que não devem deixar de ser atendidas. Visando conscientizar os jovens da importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis, o presente estudo desenvolveu uma orientação nutricional para os jovens de 15 a 18 anos e 11 meses, com base na *Orientação Nutricional para Adolescentes*, documento publicado pela prefeitura municipal de Campinas (2020).

6.0 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Rodolfo. **Quais são os riscos de dietas restritivas para adolescentes?** Grupo NotreDame Intermédica. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.gndi.com.br/saude/blog-da-saude/quais-sao-os-riscos-de-dietas-restritivas-para-adolescentes>. Acesso em: 8 abril. 2022.

ALVES, Sarah. **Solidão, roupas e peso: veja sinais de transtorno alimentar em adolescentes.** Viva Bem Uol. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/03/14/solidao-roupas-largas-veja-sinais-de-transtorno-alimentar-em-adolescentes.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso em: 6 maio. 2022.

BARI, Luciana. **Quais são as principais causas para transtorno alimentar na adolescência?** Hospital Santa Mônica - Psiquiatria e Saúde Mental. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/transtorno-alimentar-na-adolescencia-quando-e-necessaria-a-internacao/?amp>. Acesso em: 9 abril. 2022.

BIZ, Manuela. **Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil?** Veja Saúde. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/adolescentes-como-esta-a-alimentacao-dos-jovens-no-brasil/>. Acesso em: 6 maio. 2022.

BRANCO, Lucia. Et al. **Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional.** Revista Psiquiatria Clínica, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237316131_Percepcao_e_satisfacao_corporal_em_adolescentes_e_a_relacao_com_seu_estado_nutricional. Acesso em: 9 fev. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Dieta sem carboidrato pode causar danos à saúde.** Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2018/dieta-sem-carboidrato-pode-causar-danos-a-saude>. Acesso em: 8 abril. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Família e Adolescentes**. Brasília, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/familia_adolescentes.pdf. Acesso em: 8 abril. 2022.

BUGANTI, Eliziane; RIBEIRO, Andréa. **Estilo de vida de adolescentes de 16 e 17 anos de idade de uma escola**. Santa Catarina, 2018. Disponível em: <https://unoesc.emnuvens.com.br/apeusmo/article/download/16638/8862/>. Acesso em: 6 maio. 2022.

CAMPAGNOLI, Myrna. “**Dietas podem afetar desenvolvimento de jovens**”, diz médica. A12 Jornal Santuário, 2014. Disponível em: <https://www.a12.com/jornalsantuاريو/noticias/dietas-podem-afetar-desenvolvimento-de-jovens-diz-medica>. Acesso em: 9 abril. 2022.

CIAMPO, Luiz; CIAMPO, Ieda. **Adolescência e imagem corporal**. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v7n4a08.pdf>. Acesso em: 7 abril. 2022.

CODARIN, Maria; PRADA, Maria. **Orientações Nutricionais Adolescentes**. SUS, Prefeitura Municipal de Campinas. Campinas, 2020. Disponível em: https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes_Nutricionais_Adolescentes.pdf. Acesso em: 9 abril. 2022.

CUBRELATI, Bianca. Et al. **Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes**. Unicamp – Universidade Estadual de Campinas. São Paulo, 2014. Vol. 12, n. 1, pp. 1–15. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2178#:~:text=Concluiu%2Dse%2C%20que%20meninas%20entre,uma%20cidade%20de%20pequeno%20porte>. Acesso em: 10 fev. 2022.

DICIO. Dicionário Online de Português. **Autoimagem**. Significado de autoimagem. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/autoimagem/>. Acesso em: 10 fev. 2022.

FERREIRA, Caroline; TAMASIA, Gislene. **Relação entre nutrição e transtornos de autoimagem em adolescentes**. Revista Saúde em Foco. São Paulo, 2021.

Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2021/07/RELA%C3%87%C3%83O-ENTRE-NUTRI%C3%87%C3%83O-E-TRANSTORNOS-DE-AUTOIMAGEM-EM-ADOLESCENTES-p%C3%A1g-329-%C3%A0-340.pdf>. Acesso em: 5 maio. 2022.

FRAZATO, Maria. Et al. **Redes Sociais Podem Ser Uma Máquina de Moer a Autoestima**. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://agemt.pucsp.br/noticias/redes-sociais-podem-ser-uma-maquina-de-moer-autoestima#:~:text=Macedo%20explicou%20que%20a%20era,pessoas%2C%20principalmente%20os%20mais%20>. Acesso em: 9 abril. 2022.

GUEDINE, Camyla. **Solidão, roupas e peso: veja sinais de transtorno alimentar em adolescentes**. Viva Bem Uol. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/03/14/solidao-roupas-largas-veja-sinais-de-transtorno-alimentar-em-adolescentes.htm>. Acesso em: 9 abril. 2022.

HINHEL, Phamela. **Efeito sanfona: Conheça o melhor modelo de (04/22)**. GUIA DE BEM-ESTAR, 2021. Disponível em: <https://www.guiadebemestar.com.br/efeito-sanfona-melhores-modelos/>. Acesso em: 28 abril. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 – **POF**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>. Acesso em: 6 maio. 2022.

JEAMMET, Philippe; CORCOS, Maurice. **Novas problemáticas da adolescência: evolução e manejo da dependência**. São Paulo, 2005. Casa do Psicólogo, pp. 29-50. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psyche/v10n19/v10n19a15.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2022.

KOSTER, E. **Diversity in the determinants of food choice**. A psychological perspective. Food Quality and Preference, 2009. Vol. 20, cap. 2, pp. 70-82. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329307001589#!>. Acesso em: 8 fev. 2022.

LOPES, Ana. **Transtornos alimentares crescem entre os jovens**. Faculdade de Medicina UFMG. Minas Gerais, 2021. Disponível em:

<https://www.medicina.ufmg.br/transtornos-alimentares-crescem-entre-os-jovens/>. Acesso em: 9 abril. 2022.

MARTINS, Ana. **A importância do grupo para os jovens**. Nova Escola, 2010. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1862/a-importancia-do-grupo-para-os-jovens>. Acesso em: 9 abril. 2022.

MONTEIRO, Lilian, Et al. **Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Female Students Aged 9–15**. The Effects of Age, Family Income, Body Mass Index Levels and Dance Practice. *Journal of Human Kinetics*, 12 nov. 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4332181>>. Acesso em: 10 fev. 2022.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **OMS alerta que cerca de 10% dos jovens brasileiros sofrem de distúrbios alimentares**. Redação Folha Vitória. Espírito Santo, 2020. Disponível em: <<https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/08/2020/oms-alerta-que-cerca-de-10-dos-jovens-brasileiros-sofrem-de-disturbios-alimentares>>. Acesso em 10 fev. 2022.

SILVA, Jayne, Et al. **Relação entre nutrição e transtornos de autoimagem em adolescentes**. Centro Universitário UNA. Goiás, 2021. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20610/1/TCC%20-%20autoimagem%20adolescentes%20e%20nutric%CC%A7a%CC%83o_%20%281%29.pdf. Acesso em: 4 maio. 2022.

SILVA, Tatiana. Et al. **Frequência de comportamentos alimentares inadequados e sua relação com a insatisfação corporal em adolescentes**. *J Bras Psiquiatr*. Pernambuco, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/5yXDDrBwY5LRCXRQjsS9PtN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 6 abril. 2022.

SILVA, Thaís. **Ser ou estar Adolescente?** Curso de Psicologia, Universidade José do Rosário Vellano. Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://www.unifenas.br/extensao/cartilha/CARTILHA%20%20SER%20OU%20ESTAR%20ADOLESCENTE.pdf>. Acesso em: 6 abril. 2022.

TABOGA, Ana; JUNIOR, Randolfo. **Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes**. Psicologia, Educação e Cultura. São José do Rio

Preto, 2021. Disponível em:
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/36684/1/PEC%20Maio%202021-20-30.pdf>. Acesso em: 6 maio. 2022.

VIEIRA, Mariana; CIAMPO, Ieda; CIAMPO, Luiz. **Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso**. Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano. São Paulo, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v24n2/pt_06.pdf. Acesso em: 9 fev. 2022.

VIEIRA, Nathan. **Tecnologia e redes sociais: qual é o impacto em nossa autoestima?** Canaltech. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://canaltech.com.br/comportamento/tecnologia-e-redes-sociais-qual-e-o-impacto-em-nossa-autoestima-158368/>. Acesso em: 8 abril. 2022.

ZORDÃO, Pizetta. Et al. **Associação da imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes de Minas Gerais (Brasil)**. Revista Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria. Minas Gerais, 2015. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/352pizetta.pdf>. Acesso em: 4 novembro. 2021.

7.0 APÊNDICE

APÊNDICE A

Questionário sobre comportamento alimentar e autoimagem na adolescência:

Nome:

Idade: () 15 anos () 16 anos () 17 anos () 18 anos () 19 anos ou mais

Sexo: () Feminino () Masculino

E-mail para contato:

Teste De Atitudes Alimentares (EAT-26)

| Por favor, responda as seguintes questões: | Sempre | Muitas vezes | Às vezes | Poucas vezes | Quase nunca | Nunca |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 - Fico apavorada com a idéia de estar engordando. | <input type="radio"/> |
| 2 - Evito comer quando estou com fome. | <input type="radio"/> |
| 3 - Sinto-me preocupada com os alimentos. | <input type="radio"/> |
| 4 - Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar. | <input type="radio"/> |
| 5 - Corto os meus alimentos em pequenos pedaços. | <input type="radio"/> |
| 6 - Presto atenção à quantidade de calorias dos alimentos que eu como. | <input type="radio"/> |
| 7 - Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc.) | <input type="radio"/> |
| 8 - Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais. | <input type="radio"/> |
| 9 - Vomito depois de comer. | <input type="radio"/> |
| 10 - Sinto-me extremamente culpada depois de comer. | <input type="radio"/> |
| 11 - Preocupo-me com o desejo de ser mais magra. | <input type="radio"/> |
| 12 - Penso em queimar calorias a mais quando me exercito. | <input type="radio"/> |
| 13 - As pessoas me acham muito magra. | <input type="radio"/> |
| 14 - Preocupo-me com a idéia de haver gordura em meu corpo. | <input type="radio"/> |
| 15 - Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas. | <input type="radio"/> |
| 16 - Evito comer alimentos que contenham açúcar. | <input type="radio"/> |
| 17 - Costumo comer alimentos dietéticos. | <input type="radio"/> |
| 18 - Sinto que os alimentos controlam minha vida. | <input type="radio"/> |
| 19 - Demostro auto-controle diante dos alimentos. | <input type="radio"/> |
| 20 - Sinto que os outros me pressionam para comer. | <input type="radio"/> |
| 21 - Passo muito tempo pensando em comer. | <input type="radio"/> |
| 22 - Sinto desconforto após comer doces. | <input type="radio"/> |
| 23 - Faço regimes para emagrecer. | <input type="radio"/> |
| 24 - Gosto de sentir meu estômago vazio. | <input type="radio"/> |
| 25 - Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias | <input type="radio"/> |
| 26 - Sinto vontade de vomitar após as refeições. | <input type="radio"/> |

EAT (R) David M. Garner & Paul E. Garfinkel (1979), David M. Garner et al., (1982)

Questionário De Autoimagem

1. Acredito que dietas da moda funcionam e podem me ajudar a melhorar o meu físico.

Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Quase nunca Nunca

2. Busco mudar traços em minha aparência/estilo para me encaixar em grupos de amigos.

Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Quase nunca Nunca

3. Busco mudar traços em minha aparência/estilo para agradar minha família.

Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Quase nunca Nunca

4. Sinto que deveria me parecer mais com os digitais influencers.

Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Quase nunca Nunca

5. Marque a silhueta que melhor representa o seu corpo atualmente:

APÊNDICE B:

Orientação nutricional preparada para adolescentes de 15 a 18 anos e enviada por e-mail para os adolescentes participantes da pesquisa:



Ei adolescente!

Você sabia que na adolescência possuímos necessidades nutricionais específicas? Sabia? Não sabia? Então agora você tá sabendo!

Mas afinal, o que são necessidades nutricionais?

Define-se necessidade nutricional como sendo a quantidade de nutrientes e de energia disponíveis nos alimentos, capaz de satisfazer suas necessidades fisiológicas normais e prevenir os sintomas de deficiências de vitaminas e minerais. (PORTAL EDUCAÇÃO)

Portanto, é preciso alimentar-se bem, de forma nutritiva e equilibrada garantindo o bom desenvolvimento físico e intelectual.

Mas como saber se a minha alimentação está legal? Será que estou comendo o que preciso para me desenvolver bem?

Este guia foi preparado exatamente para te orientar sobre isso!

- Realize pelo menos 3 refeições principais (café da manhã + almoço + jantar) e 2 refeições complementares (lanche da manhã + lanche da tarde).

- **Beba de seis a oito copos de água por dia.**

O café da manhã é muito importante. não pule por pressa ou preguiça.

- Consuma diariamente alimentos dos grupos dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e dos tubérculos (batata, batata-doce, aipim/mandioca, cará, inhame).

PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL!

- Insira frutas, verduras e legumes variados na alimentação.
- Consuma leite e derivados (iogurte natural e queijos magros), pois são as principais fontes de cálcio da nossa alimentação.

Evite consumir bebidas junto com a comida, porque esse hábito atrapalha na digestão.

- Nas refeições principais, consuma frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola, limão e abacaxi, para melhorar a absorção do ferro proveniente dos alimentos do grupo dos feijões (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, ervilha) e dos vegetais (agnão, espinafre, brócolis, beterraba).

(Prefeitura Municipal de Campinas, 2020)

- Mastigue bem os alimentos, coma devagar em um ambiente tranquilo e, se possível, com companhia.
- Evite comer enquanto assiste televisão, mexe no celular ou faz outra atividade. Coma com atenção e saboreie os alimentos.

- Tente comer guloseimas e alimentos ultraprocessados (salgadinhos, refrigerante, bolacha, danone, migas, etc) apenas UMA vez por SEMANA.

- Modere o uso de sal. Uma simples forma de evitar o uso excessivo é não levar o salero à mesa. O sal em excesso pode contribuir para o desenvolvimento do aumento da pressão arterial.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

❖ NÃO realize DIETA da MODA!

Saiba que elas são prejudiciais para saúde, crescimento e desenvolvimento. É nessa fase que você mais necessita ter uma alimentação variada e não restritiva.

LEMBRE-SE!

Nós não devemos: pular refeições, substituir o almoço ou o jantar por lanches, comer sempre as mesmas coisas e fazer dietas milagrosas (que prometem muito em pouco tempo). Tais ações só prejudicam o funcionamento do nosso corpo. Dica: distribua os alimentos em várias refeições e sempre em pequenas porções. NUNCA tome remédios para emagrecer por conta própria!

(Prefeitura Municipal de Campinas, 2020)

VEJA ABAIXO COMO É FÁCIL MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL:



(Google Imagens)

SÓ MAIS UMA COISINHA!

A Pirâmide dos Alimentos Brasileira nos traz a quantidade ideal de quantas porções de cada grupo alimentar devemos consumir diariamente, sendo uma boa dica para quem está querendo adquirir hábitos alimentares mais saudáveis. É importante lembrar que os alimentos do topo da pirâmide são aqueles que devemos evitar e consumir com menor frequência.



(Google Imagens)