



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Hábitos Alimentares E A Sua Relação Com As Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Anhanguera

Nutrição

Autor(es)

Danielle Fernandes Alves

Ismin Silva De Souza

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Este artigo aborda os hábitos alimentares e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destacando sua importância na saúde da sociedade. Os hábitos alimentares são comportamentos relacionados à alimentação, incluindo o tipo e a origem dos alimentos consumidos. Uma alimentação saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, é fundamental para um estilo de vida saudável. Os hábitos alimentares na infância são influenciados desde a gestação até a introdução alimentar, sendo a aprendizagem social um fator importante na formação das preferências alimentares das crianças. Na adolescência, os hábitos alimentares são moldados por influências sociais, midiáticas e de autoimagem corporal, podendo resultar em escolhas não saudáveis. Os hábitos alimentares inadequados na adolescência podem persistir na idade adulta, levando ao consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados. No envelhecimento, mudanças fisiológicas e sensoriais afetam o apetite e a capacidade de alimentação adequada, aumentando o risco de DCNT. As DCNT, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas, têm forte ligação com hábitos alimentares pouco saudáveis, sendo evitáveis por meio de um estilo de vida saudável. Estratégias de prevenção incluem a prática regular de atividade física, abstenção do tabagismo e consumo moderado de álcool, além da adoção de uma dieta balanceada. O objetivo principal deste estudo consistiu em descrever os hábitos alimentares e a sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis. Buscou-se identificar e discutir o impacto desses hábitos na alimentação, saúde e qualidade de vida da sociedade. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que está dentro dos pressupostos metodológicos da pesquisa qualitativa e descritiva, que foram realizados através de estudos bibliográficos, a fim de aprofundar no tema hábitos alimentares e a sua relação com as Doenças crônica não transmissíveis.