O papel da educação alimentar e nutricional no combate ao consumo excessivo de ultraprocessados

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Gislaine Gomes Da Costa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A educação alimentar e nutricional (EAN) constitui um instrumento essencial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), especialmente quando iniciada na infância. O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca a importância de priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, ao mesmo tempo em que orienta a redução do consumo de ultraprocessados.Nesse contexto, a classificação NOVA, desenvolvida por Carlos Monteiro e colaboradores, oferece um fundamental para identificar e compreender os impactos dos alimentos na saúde. Estudos apontam que crianças e adolescentes são particularmente vulneráveis ao consumo excessivo de ultraprocessados,o que aumenta o risco de obesidade, hipertensão e outras condições crônicas. A escola representa um espaço estratégico para a implementação de intervenções permitindo não apenas a transmissão de informações, mas também a vivência prática de escolhas alimentares mais saudáveis.

Objetivo

Analisar, por meio de revisão narrativa da literatura o papel da educação alimentar e nutricional na redução do consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças e adolescentes, destacando os impactos dessas intervenções escolares sobre hábitos alimentares e prevenção de doenças crônicas.

Material e Métodos

O presente estudo baseou-se em uma revisão narrativa da literatura, realizada entre junho e agosto de 2024. As buscas foram conduzidas na base Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no buscador Google Acadêmico, considerando publicações entre 2019 e 2024 (últimos 5 anos). Foram utilizados os descritores em saúde (DECs/BVS): “Educação Alimentar e Nutricional”, “Alimentos Ultraprocessados”, “Crianças” e “Adolescentes”. A seleção inicial identificou 37 artigos, dos quais 4 foram incluídos para leitura completa, atendendo aos critérios de relevância temática, disponibilidade de texto integral e relação direta com o impacto da EAN sobre o consumo de ultraprocessados em crianças e adolescentes. A análise seguiu abordagem qualitativa, comparando os resultados e evidências apresentadas pelos estudos selecionados.

Resultados e Discussão

Estudos demonstraram redução significativa no consumo de ultraprocessados entre crianças e adolescentes após intervenções da EAN, especialmente em refeições como café da manhã, lanche e jantar. Esses achados evidenciam que a EAN como ferramenta eficaz para modificar hábitos alimentares em populações jovens, reduzindo fatores de risco associados à obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. A aplicação de metodologias ativas, como oficinas culinárias, jogos educativos, mostrou-se determinante para estimular o engajamento dos estudantes. Além disso, o envolvimento da comunidade escolar e das famílias potencializou os resultados, promovendo mudanças sustentáveis no comportamento alimentar. Essas evidências reforçam a necessidade de incorporar a EAN como política contínua em instituições escolares, alinhada às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e à classificação NOVA. Dessa forma, o ambiente escolar pode consolidar-se como espaço para promoção da saúde.

Conclusão

A educação alimentar e nutricional no ambiente escolar demonstrou impacto positivo na redução do consumo de ultra processados entre crianças e adolescentes, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas. A adoção de metodologias participativas, aliada à capacitação de educadores e ao envolvimento familiar, amplia a efetividade das intervenções, destacando a importância da EAN como política pública contínua.

Referências

BORGES, C. A. et al. Disponibilidade e consumo de alimentos ultraprocessados em escolas do município de São Paulo: resultados do SP-Proso. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, supl. 1, e00162920, 2021.
BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
MONTEIRO, C. A. et al. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento: conceito, aplicações e críticas. Revista de Saúde Pública, v. 52, n. 2, p. 1-9, 2018.
RAUBER, F. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 5, e00223321, 2022.