

**PRÁTICA INTEGRADA EM NUTRIÇÃO SOCIAL: RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM
ADOLESCENTES**

**PRÁCTICA INTEGRADA EN NUTRICIÓN SOCIAL: RELATO
EXPERIENCIA EM EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRCIONAL
CON ADOLESCENTES**

**INTEGRATED PRACTICE IN SOCIAL NUTRITION: EXPERIENCE
REPORT ON FOOD AND NUTRITION EDUCATION WITH
ADOLESCENTES**

Jucimara Martins dos Santos

<https://orcid.org/0000-0001-5121-6061>

Doutoranda pelo PPGENFBIO / UNIRIO - RJ; Docente no
Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Curso de Nutrição
Barra Mansa - RJ - Brasil
: jucimara_martins@yahoo.com.br

Fernando Antônio Cabral de Souza Júnior

<https://orcid.org/0000-0002-2501-9782>

Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Estudante do
Grupo de Estudo de Nutrição
Barra Mansa - RJ – Brasil
nutricao@ubm.br

Hugo Francisco de Souza

<https://orcid.org/0009-0007-7052-487X>

Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Estudante do
Grupo de Estudo de Nutrição
Barra Mansa - RJ – Brasil
hugo.rc.nutri@gmail.com

Ederson dos Santos dos Prazeres

<https://orcid.org/0009-0000-8172-2838>

Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Estudante do
Grupo de Estudo de Nutrição
Barra Mansa - RJ – Brasil
ediesantorez@gmail.com

Aline Feliciano dos Santos

<https://orcid.org/0009-0008-4555-381X>

Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Estudante do
Grupo de Estudo de Nutrição
Barra Mansa - RJ – Brasil
aline.snts@hotmail.com

Yasmim Luana de Almeida

<https://orcid.org/0009-0009-7510-9848>

Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, Estudante do
Grupo de Estudo de Nutrição
Barra Mansa - RJ – Brasil
yasminalmeida036@gmail.com

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Submetido em: 16/06/2023

Aprovado em: 05/07/2023

RESUMO:

Com o objetivo de desenvolver experiência na área de educação alimentar e nutricional (EAN), acadêmicos do 5º período do curso de Nutrição UBM realizaram ações educativas com diversos grupos etários. Aqui segue o relato da atividade de EAN com adolescentes do 9º ano em uma escola pública numa cidade no Médio Paraíba Fluminense. Usou-se as metodologias expositiva-dialogada e observacional. Ao fim da atividade pôde-se inferir que os escolares desenvolveram e estabeleceram relações de cuidado em saúde através da alimentação e nutrição, afirmativa essa pela análise do comportamento de interesse em expressar suas experiências e hábitos alimentares. Ressalta-se a importância de atividades lúdicas e educativas de forma rotineira, pois contribui para a reflexão e formação de hábitos alimentares saudáveis além do vínculo/interação entre os alunos e acadêmicos. A experiência adquirida prepara os graduandos a solucionarem imprevistos e a lidarem com ações educativas de acordo com as necessidades do público alvo.

Palavras-Chave: Relato de experiência. Nutrição. EAN. Adolescente.

RESUMEN:

Con el objetivo de desarrollar experiencia en el área de educación alimentaria y nutricional (EAN), académicos del 5º período de la carrera de Nutrición de la UBM realizaron actividades educativas con diferentes grupos etários. A continuación se presenta el relato de la actividad de la EAN con adolescentes de 9º grado de una escuela pública de un municipio del Medio Paraíba Fluminense. Se utilizaron metodologías expositiva-diálogo y observacional. Al final de la actividad se pudo inferir que los estudiantes desarrollaron y establecieron relaciones de cuidado de la salud a través de la alimentación y nutrición, afirmación basada en el análisis e la conducta de interés en expresar sus vivencias y hábitos alimentarios. Se destaca la importancia de las actividades recreativas y educativas de forma rutinaria, ya que contribuye a la reflexión y formación de hábitos alimentarios saludables además del vínculo/interacción entre estudiantes y académicos. La experiencia adquirida prepara a los egresados para resolver imprevistos y afrontar acciones educativas acordes a las necesidades del público objetivo.

Palavras Clave: Informe de experiencia. Nutrición. EAN. Adolescente.

ABSTRACT:

With the aim of developing experience in the area of food and nutrition education (EAN), academics from the 5th period of the UBM Nutrition course carried out educational activities with different age groups. Here follows the report of the activity of EAN with 9th grade adolescents in a public school in a city in the Middle Paraíba Fluminense. Expository-dialogue and observational methodologies were used. At the end of the activity, it could be inferred that the students developed and established health care relationships through food and nutrition, an affirmative based on the analysis of the behavior of interest in expressing their experiences and eating habits. The importance of recreational and educational activities is highlighted on a routine basis, as it contributes to the reflection and formation of healthy eating habits in addition to the bond/interaction between students and academics. The

acquired experience prepares the graduates to solve contingencies and deal with educational actions according to the needs of the target audience.

Keywords: Experience report. Nutrition. EAN. Adolescent.

1 INTRODUÇÃO

No setor da saúde, a Educação Popular se apresenta como importante ferramenta para a formação de profissionais, dentre os quais também se incluem os nutricionistas. Nesta linha se apresenta a Nutrição Social que revela ação de ênfase nos aspectos social, cultural, religioso, econômico e político relativos à alimentação e como estes podem influenciar nutrição humana (CRUZ, MELO NETO, 2014).

Essas ações da Nutrição Social visam orientar a população no caminho da alimentação saudável através de práticas de educação alimentar e nutricional (EAN). Logo foi criada uma Lei que regulamenta essas ações.

Conforme o Decreto Nº 7.272, de 25 de agosto de 2010, a EAN é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN). Um dos principais objetivos é prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável (BRASIL; CFN, 2018).

Avançando um pouco mais, em 2012 foi publicado pelo Ministério da Saúde no Brasil um documento, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, balizando a EAN no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e pode ser conceituada como “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (ARAÚJO, et al, 2017; BRASIL; CFN, 2018).

E a escola é um ambiente propício visto que o aluno e também os educadores permanecem boa parte do seu dia neste local. E assim se torna um ambiente ideal para se promover a saúde e a boa alimentação. Ávila et al (2029) afirmam que a escola, depois da família, é o ambiente mais próximo do adolescente, pois é onde ele permanece grande parte de sua jornada diária e, portanto, exerce influência direta em sua alimentação

Santos (2018) afirma que alimentação é um ato social que faz parte do cotidiano mundial e durante o período escolar é um dos fatores ambientais mais importantes relacionados ao crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde da criança e do adolescente. E através da

EAN busca-se uma tomada de decisão positiva na busca pela alimentação saudável de forma autônoma (KROTH, 2018).

De acordo com a *World Health Organization* (WHO, 2004), a adolescência compreende a faixa etária entre 10 e 19 anos de idade. É um período marcado por intensas alterações físicas e comportamentais. Durante essa etapa vários fatores podem influenciar nas escolhas e nos hábitos que formarão a identidade destes indivíduos, distanciando-se dos comportamentos típicos da infância e adquirindo características e competências para a vida adulta (PEREIRA et al, 2017).

No Brasil, de acordo com o Censo Demográfico de 2010, a população de adolescentes era de aproximadamente 18 milhões entre 10 e 14 anos e de 17 milhões entre 15 e 19 anos de idade (NEVES et al, 2021).

A adolescência é uma fase de grandes conturbações que podem repercutir sobre o comportamento alimentar, autoimagem, saúde individual e desenvolvimento psicossocial (CHAGAS et al, 2019; FANTINELLI et al, 2020).

A adolescência é marcada como uma fase de manifestação pela busca da independência, e os alimentos são utilizados como uma forma de exercer essa autonomia e buscam alimentos que vão contra hábitos alimentares dos pais, considerados obsoletos (AVILA et al, 2019). O que justifica a preferência por lanches, fast-foods e refrigerantes. Essa alimentação em sua grande maioria, apresenta baixo valor nutricional, elevada quantidade de energia e baixa concentração de ferro, cálcio e outros micronutrientes. Tais hábitos podem ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento de sobrepeso ou obesidade e doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta (ALMEIDA et al, 2018; ANDRADE et al, 2019). Chagas et al (2019) corroboram essa afirmativa, pois as práticas alimentares inadequadas e o aumento do sedentarismo são prevalentes nessa faixa etária.

Um ponto muito importante desse grupo etário é a vulnerabilidade nutricional devido a elevada demanda de nutrientes para o desenvolvimento físico adequada. Desse modo, o conhecimento a respeito de sua alimentação e avaliação do estado nutricional são de extrema importância para a prevenção de possíveis inadequações e comorbidades (ANDRADE et al, 2019). Intervir nesta fase no que se refere à alimentação adequada, produz muitos frutos a longo prazo, desde a formação de comportamentos alimentares saudáveis até a promoção da saúde (AVILA et al, 2019).

Frente a todas essas informações o grupo de acadêmicos do 5º período curso de Nutrição UBM realizaram uma atividade de EAN como parte da disciplina de Prática Integrada em Nutrição Social, com o objetivo de preparar o aluno para a atividade profissional. Cada grupo

recebeu um grupo etário para realizar a atividade. Nesse artigo segue o relato de experiência do grupo de acadêmicos que realizou a atividade de EAN com adolescentes com o objetivo de informar sobre as escolhas alimentares saudáveis e os impactos na saúde na fase da adolescência e os prejuízos que podem acarretar na vida adulta.

2 METODOLOGIA E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

A prática ou práxis se trata da busca pelo conhecimento através da ação e da fundamentação teórica aplicada à realidade (BERBEL; GAMBOA, 2012). Tendo essa afirmativa como referência, assim se deu a construção dessa disciplina.

Antes da prática, os alunos tiveram atividades em sala invertida, se preparando para as atividades educativas que iriam realizar. Cada grupo de aluno recebeu num sorteio um grupo para desenvolver sua prática de nutrição social. Para melhor orientá-lo a cada dia de aula, as etapas abaixo foram sendo desenvolvidas.

- Definição do público alvo
- Objetivo geral
- Objetivos Específicos
- Definição do local
- Pedido de liberação
- Metodologia
- Plano de Ação
- Execução
- Conclusão

Todos os grupos realizaram sua atividade, mas aqui decidimos apresentar o relato de experiência da atividade de EAN com adolescentes.

Os acadêmicos usaram da metodologia as metodologias expositiva-dialogada e observacional. Na roda de conversas planejaram slides para auxiliar na conversa. Foram abordados os seguintes temas: prato saudável, rotulagem de alimentos, alimentos de caloria vazia, nutrição e doenças.

2.1 – Descrição da atividade de EAN com adolescentes

Após consentimento do diretor da escola foi definido uma data para a atividade junto com o professor da turma.

Participaram da dinâmica de apresentação do trabalho 18 alunos, onde a maioria era do gênero masculino e a mediana de idade encontrada foi de 13 anos (12 – 14).

Realizou-se uma apresentação oral com apoio de slides em imagens para que fosse possível um maior dinamismo (foto 1) e interação por partes dos adolescentes em uma escola na cidade de Rio Claro - RJ.



Foto 1 – Apresentação do conteúdo na sala de aula.

Fonte: Os autores

Os profissionais da unidade escolar foram solícitos, educados e prestaram todo o suporte necessário para que a apresentação fosse feita.

Embora não fosse o objetivo do dia em questão, antes de iniciar-se a apresentação houve uma visita a cozinha da unidade escolar para observar os hábitos e postura das profissionais que ali se encontravam e não foram encontradas nenhuma falha, principalmente em questão da higiene ou uso de adornos. Foi feita também a degustação da refeição, que estava muito saborosa e apetitosa.

3 DISCUSSÃO

Os adolescentes permaneceram durante todo o tempo compenetrados e interessados com o conteúdo que lhes foi ministrado e se mostraram curiosos sobre alguns aspectos dos quais não tinham conhecimento. Quando apresentado a quantidade de açúcar presente em uma lata de refrigerante ou em um pacote de biscoitos recheados muitos admitiram consumir tais alimentos e demonstraram espanto em saber a quantidade de açúcar ingerido.

A Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas (ABIR) conceituam o refrigerante como uma bebida industrializada, não alcoólica, carbonatada, adicionada de aromas, com alto poder refrescante. Uma lata de refrigerante do tipo cola contém cerca de sete a nove colheres de sopa de açúcar. Portanto, pode-se afirmar que refrigerantes fornecem calorias vazias, sem nenhum tipo de nutriente, sem nenhum valor nutritivo (ALMEIDA et al, 2018). Kroth (2018) afirma que a ingestão de alimentos com elevada concentração de gordura, sal e açúcar refinado e que são insuficientes em micronutrientes e fibras caracteriza-se como prática alimentar frequente em crianças e adolescente. Botelho; Lameiras (2018) citam a fala da Organização Mundial da Saúde (OMS), que enfatiza a recomendação de redução na ingestão de açúcares livres para menos de 10% da ingestão diária total de energia.

Os alunos não demonstraram preocupações sobre a saúde na vida adulta e nem a possibilidade em desenvolver doenças crônicas já presentes em seus pais, e portanto, não mudariam a alimentação por essa possibilidade. Avila et al (2019) relatam que de um modo geral, os adolescentes ainda não têm a sabedoria completamente desenvolvida, não sendo capazes de relacionar os atuais comportamentos alimentares com os riscos futuros a sua saúde. Santos et al (2019) afirmam que a maior parte dos problemas relacionados à saúde nesta fase está associada ao estilo de vida, englobando situações que poderiam ser evitadas ou corrigidas antecipadamente, a exemplo dos hábitos alimentares inadequados (SANTOS et al, 2019).

A maior surpresa dos mesmos foi em adquirir conhecimento relacionado ao aspecto das fezes segundo a Escala Bristol, nesse ponto houve um misto de curiosidade com preocupação de uma pequena amostra que demonstrou que as suas fezes não estavam da maneira que deveria estar.

A constipação intestinal caracteriza-se por um esforço durante o ato de defecar. É um problema crônico que afeta milhares de pessoas no mundo sendo mais prevalente nas mulheres. Uma das possibilidades de solução desse problema seria o consumo de líquidos, boa alimentação e atividade física. A escala de Bristol é usada para determinar o hábito

intestinal e é dividida nos tipos 1 e 2 que é considerado constipado, o tipo 3 e 4 trânsito intestinal regular, enquanto o tipo 5, 6 e 7, trânsito rápido ou diarreia (LEAL et al. 2018).

Os alunos tiveram informações sobre a rotulagem dos alimentos e a importância de aprender melhor sobre cada ingrediente presentes no mesmo.

A alimentação inadequada na infância e na adolescência é considerada um importante fator de risco para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, diabetes e câncer (ALVES, et al, 2019).

Informou-se durante a apresentação sobre a importância do consumo de água e houve o ensinamento do cálculo da quantidade ideal de água a ser ingerida e grande parte dos alunos informou não ingerir uma quantidade de água que chegue nem ao menos próximo do que deveria ser ingerido.

Analisando o grupo estabelecido, pôde-se descobrir que a maior parte da lista de compras dos pais e/ou responsáveis dos adolescentes continham alimentos ultra processados, os alunos relataram ter plantações e árvores frutíferas em suas residências, mas os mesmos disseram não consumir estes alimentos e um dos alunos relatou que as verduras, frutas e legumes colhidos em seu quintal são para alimentar os animais da família e não para consumo próprio.

Considerando que os alimentos da família são adquiridos em sua maior parte pelos pais ratifica-se a relevância destes na determinação do comportamento alimentar dos adolescentes e a necessidade de sua inclusão em intervenções de educação alimentar e nutricional (KROTH, 2018). O consumo de *fast food* tem sido relacionado com a redução do consumo de alimentos saudáveis, como os produtos hortifrutícolas (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018).

No fim da apresentação ficou perceptível que os alunos não tinham conhecimento de como era a melhor forma de montar o seu prato de comida, um “prato maneirão” como foi apelidado e desta forma o grupo responsável pela apresentação pode levar esse conhecimento para aqueles que estavam ali presentes.

A nutrição é um fator determinante para a promoção e manutenção da saúde ao longo de todo o ciclo de vida, e o seu papel como fator decisivo na prevenção ou gênese de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) já é um consenso. (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018). É importante informar aos jovens que a obesidade e as DCNTs não resultam do consumo de grupos de alimentos isolados, mas de padrões inadequados de alimentação. Sendo assim, a associação entre dieta e saúde de adolescentes não deve considerar apenas a presença ou ausência de determinado nutriente, mas sim o conjunto de alimentos consumidos (ALVES et al, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conhecimento sobre os hábitos alimentares dos adolescentes fornece dados importantes para o planejamento das ações de intervenção e prevenção relacionadas com a melhoria dos padrões de consumo alimentar e do estado nutricional.

Modificar os hábitos alimentares, principalmente entre os jovens, não é tarefa fácil, por isso é necessário haver constante estímulo e práticas educativas voltadas para esse grupo específico da população.

É importante que haja mais dinâmicas escolares para otimizar a educação alimentar dos adolescentes e dessa forma eles poderão levar um maior conhecimento a cerca dos alimentos para as suas famílias e dessa forma estarão contribuindo para uma melhor qualidade e consumo alimentar.

Considerando a escola e a família como fortes influenciadoras no comportamento alimentar do adolescente, numa próxima atividade sugerimos um maior tempo para que a família também possa ser envolvida no processo de EAN.

Por fim, recomenda-se que profissionais da saúde, principalmente nutricionistas desenvolvam cada vez mais trabalhos e dinâmicas escolares para sanar dúvidas crescentes nos jovens, acabar com o terrorismo alimentar e desmistificar crenças que se tornam crescentes no dia a dia e aumentar ainda mais a curiosidade e a paixão por se alimentar cada vez melhor e dessa forma melhorar o futuro da nossa humanidade, principalmente do ponto de vista nutricional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L.M.M.; COSTA, J.A.; CARRARA, C.F.; NETTO, M.P.; CARLOS CÂNDIDO, A.P.; SILVA, R.M.S.O.; MENDES, L.L. Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal de adolescentes de uma escola privada do município de Juiz de Fora – MG. **HU Rev.** 1º de agosto de 2019 Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/25937> Acessado 26/06/23.

ALMEIDA, L.S.; MORAES FILHO, I.M.; CANGUSSU, D.D.D.; PROENÇA, M.F.R.; LISBOA, R.C.; COUTINHO, V.F. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional. **Rev Inic Cient e Ext.**;1(Esp.4):342-6. 2018. Disponível em <https://revistasfasesenaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/115/71> Acessado em 10/06/2023

ALVES, M.A.; SOUZA, A.M.; BARUFALDI, L.A. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA) **Cad. Saúde Pública**. 35 (6). 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/CMtvpFgJbqhQnK9Nyp5njsy/?lang=pt> Acessado em 10/05/2023

ÁVILA, R.S.; PANSERA, D.V.C.; PREVIDENTE, N.Z.; ROSSAROLLA, T.S.; BACKES, V. Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2019, Outubro, 7(3): 39-48. Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/268088506.pdf> Acessado em 02/05/2023

BERBEL, N.A.N.; GAMBOA, S.A.S. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez uma perspectiva teórica e epistemológica. **Filosofia e Educação**, 2012; 3(2): 265-283.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cad. Bras. Ter. Ocup.** Jan; 28 (1): 291 – 308. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkx/?lang=pt> Acesso 26/06/2023.

BOTELHO, G.; LAMEIRAS, J. Adolescente e obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar. **Acta Port Nutr**, v. 15, p. 30-5, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Goreti-Botelho/publication/331662725_Adolescente_e_Obesidade_consideracoes_sobre_a_importancia_da_educacao_alimentar/links/5cbf168e4585156cd7ac1c57/Adolescente-e-Obesidade-consideracoes-sobre-a-importancia-da-educacao-alimentar.pdf?sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&rtd=e30%3D Acessado 26/06/2023.

BRASIL; CFN. **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Ebook. Brasília. 2018.

CARVALHO, L.S.; SANTOS, M.M. Dislipidemias e obesidade em adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 36, p. e1361-e1361, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1361> Acessado 26/05/2023.

CHAGAS, L.M.; FERREIRA, N.G.; HARTMANN, V.; KÜMPEL, D.A.. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7026090> Acessado 16/06/2023.

CRUZ, P.J.S.C.; MELO NETO, J.F. Educação popular e nutrição social: considerações teóricas sobre um diálogo possível. **Interface** 18 (suppl 2). Jan 2014. Disponível em <https://www.scielo.br/j/icse/a/56hrvfKSykgStzd4LFvBrVD/?lang=pt#> Acessado em 08/06/2023.

KROTH, K.B. Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, 9 (2), 3–8. 2018. Disponível em: <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/779> Acessado 06/06/2023.

NEVES, S.C. et al. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & saúde coletiva**, v. 26, p. 4871-4884, 2021. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/YJBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/> Acessado 26/06/2023.

PEREIRA, T.S.; PEREIRA, R.C.; ANGELIS-PEREIRA, M.C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 427 - 435, 2017. Disponível em <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/427-435/pt/> Acessado em 10/06/2023

SANTOS, D.M. A alimentação escolar como estratégia de educação alimentar e nutricional: uma revisão da literatura. **TCC**. 2018 Disponível em <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23871> Acessado em 10/06/2023

SANTOS, P. S.; LISBOA, C. S.; ALMEIDA, L. M. R.; ARAGÃO, N. S. C.; CONCEIÇÃO, S.S.; SANTOS, M. L. Educação Alimentar e Nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista De Saúde Coletiva Da UEFS**, 9, 101–106. 2019. Disponível em <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3510> Acessado em 10/06/2023

World Health Organization (WHO). **Child and adolescent health and development** Geneva: WHO; 2004.