

02, 03 e 04
SETEMBRO
2025



ISSN: 2526-3250

A importância da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas na adolescência.

Integrantes:

- ayla (Autor)
- Tiago Antônio Gomes da Silva (Orientador)

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Indissociável - Ciências da Saúde

Resumo:

O presente trabalho investiga a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas entre adolescentes, com foco em estudantes do Ensino Médio, de 15 a 18 anos. A proposta surgiu da preocupação com o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da ingestão de frutas, verduras e legumes, realidade que contribui para o crescimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade e doenças cardiovasculares. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas enfermidades são responsáveis por 58% das mortes no mundo, mas podem ser prevenidas por meio de mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida. A pesquisa busca responder de que forma a adoção de uma alimentação saudável por adolescentes pode contribuir para prevenir essas doenças. Evidências apontam que dietas equilibradas, compostas por frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, associadas à redução do consumo de produtos ricos em açúcar, gordura saturada e sódio, diminuem significativamente os riscos de complicações na vida adulta. Os objetivos incluem compreender a relação entre hábitos alimentares e doenças crônicas, identificar alimentos benéficos, analisar estudos científicos, avaliar o impacto de políticas públicas e verificar o nível de conhecimento dos adolescentes sobre a influência da alimentação na saúde. A abordagem será qualitativa, buscando compreender percepções e comportamentos por meio de entrevistas e questionários, permitindo analisar aspectos subjetivos e dados quantitativos. A pesquisa é de natureza básica e descritiva, com o objetivo de gerar conhecimento e descrever características alimentares dessa população. Serão utilizados três procedimentos: pesquisa bibliográfica, para reunir informações de livros, artigos e estudos científicos; pesquisa documental, com análise de dados do IBGE, OMS e registros escolares; e levantamento, para coletar informações diretamente com os estudantes. Assim, será possível identificar a frequência de consumo de alimentos nutritivos e ultraprocessados, além do nível de conscientização sobre a relação entre alimentação e prevenção de doenças. Com essa abordagem, espera-se traçar um panorama claro sobre o perfil alimentar dos adolescentes e reforçar a importância de ações educativas que incentivem

hábitos saudáveis, contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de vida dessa faixa etária.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável: a chave para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Brasília, DF, 20 ago. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/alimentacao-saudavel-a-chave-para-a-prevencao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>. Acesso em: 24 jun. 2025. ESTADO DE SÃO PAULO. Secretaria da Saúde. Centro de Vigilância Epidemiológica. Guia de alimentação saudável para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. São Paulo, n.d. Disponível em: https://saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/observatorio-promocao-a-saude/doc/guia_alim.pdf. Acesso em: 24 jun. 2025. BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável é aliada na prevenção da obesidade e doenças crônicas. Brasília, DF, 19 out. 2021. Atualizado em 1 nov. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2020/outubro/alimentacao-saudavel-e-aliada-na-prevencao-da-obesidade-e-doencas-cronicas>. Acesso em: 24 jun. 2025. OPET. Prevenção de doenças crônicas: o papel fundamental da nutrição. G1 - Paraná, 7 out. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/especial-publicitario/uniofet/opet-inovacao-em-rede/noticia/2024/10/07/prevencao-de-doencas-cronicas-o-papel-fundamental-da-nutricao.ghtml>. Acesso em: 25 jun. 2025. SANTOS, G. M.; SILVA, M. A. A.; SILVA, A. L. S. A. Impacto da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas em adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S.l.], v. 28, n. 3, p. 217-223, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/dm8yGprRmkgcqBZKRyXrfMK>. Acesso em: 25 jun. 2025. CAFÉ, Lígia Maria Arruda; BARROS, Camila Monteiro de. A organização da informação: análise dos métodos de pesquisa em estudos sobre música. Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação, v. 14, n. 3, p. 304–?, set./dez. 2018. METODOLOGIA CIENTÍFICA. Que é pesquisa descritiva? Disponível em: <https://www.metodologiacientifica.org/tipos-de-pesquisa/pesquisa-descritiva/>. Acesso em: 4 jul. 2025. SANTOS, Marta Azevedo dos; NASCIMENTO, Guilherme Nobre L. do. Metodologia Científica. [S.l.: s.n.], 2022. Documento distribuído pela Universidade Federal do Tocantins. SILVA, Daniele Cariolano et al. The characteristics of qualitative research: a study with theses from a postgraduate program in education. Educação em Revista, v. 38, e26895, 2022.

Disponível em https://moexp-2025.osorio.ifrs.edu.br/uploads/anai/2025/Anais_MoExp_2025.2608.pdf

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExp.
<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>