



---

---

## A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: CONFEÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES

### THE INFLUENCIO OF SOCIAL MEDIA ON THE CONSUMPTION OF PROCESSED FOOD: CREATION OF NA EDUCATIONAL BOOKLET FOR ADOLESCENTS

### LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: ELABORACIÓN DE UNA CARTERA EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES

---

---

Islaine Barros Pinheiro <sup>1</sup>  
Ângela Tâmara Souza Barroqueiro <sup>2</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A adolescência é um período de vulnerabilidade marcado pelas influências no estilo de vida e aspectos comportamentais. Nessa fase os hábitos alimentares e estilo de vida inadequados repercutem ao longo da vida se transformando em fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). **Objetivo:** Confeção de um material didático em forma de cartilha educativa sobre alimentação adequada e saudável para adolescentes. **Material e métodos:** Trata-se de um estudo metodológico com elaboração de cartilha nutricional, ocorreu entre os meses de fevereiro e maio de 2024, e tem como público-alvo adolescentes entre 12 a 17 anos, foi desenvolvido no Núcleo de Alimentação e Nutrição no laboratório de avaliação nutricional situado na Universidade CEUMA, foram utilizados os programas CanvaPro e Google imagens, para criação do *layout*, diagramação e ilustrações. **Resultados:** Diante do cenário crescente das redes sociais e do seu uso pelo marketing de alimentos ultraprocessados que influenciam os jovens a consumirem estes produtos de maneira excessiva, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas na adolescência e/ou vida adulta foi elaborada uma cartilha educativa no tamanho 29,7 x 21 cm, fonte open dyslexic, contendo 33 páginas, sendo 10 destinadas a conteúdo visual, com explicações sobre a alimentação saudável, como escolher os alimentos, montar pratos coloridos e nutritivos, receitas saudáveis, dicas de saúde e tabela de pontuação com metas diárias.

---

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição pela Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil. E-mail: islainepinheiro14@gmail.com

<sup>2</sup> Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, Maranhão, Brasil. E-mail: angela004395@ceuma.com.br



**Conclusão:** Portanto, a criação de uma cartilha sobre alimentação saudável na adolescência é de suma importância para estimular a autonomia alimentar e conscientizar os adolescentes sobre a importância da alimentação adequada, minimizando assim o impacto da influência das mídias sociais na alimentação deles. Estratégias de EAN tornam-se um instrumento de prevenção e promoção de saúde, trazendo conhecimento sobre alimentação saudável e escolhas alimentares.

**Palavras-chave:** Adolescência. Ultraprocessados. Educação Alimentar Nutricional. Mídias Sociais. Consumo Alimentar.

## ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is a period of vulnerability marked by influences on lifestyle and behavioral aspects. In this phase, inadequate eating habits and lifestyle have repercussions throughout life, becoming risk factors for Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs). **Objective:** To prepare a didactic material in the form of an educational booklet on adequate and healthy eating for adolescents. **Material and methods:** This is a methodological study with the elaboration of a nutritional booklet, took place between the months of February and May 2024, and has as its target audience adolescents between 12 and 17 years old, it was developed at the Food and Nutrition Center in the nutritional assessment laboratory located at CEUMA University, the CanvaPro and Google images programs were used, for creating the layout, layout and illustrations. **Results:** In view of the growing scenario of social networks and their use by the marketing of ultra-processed foods that influence young people to consume these products excessively, contributing to the development of chronic diseases in adolescence and/or adulthood, an educational booklet was prepared in size 29.7 x 21 cm, open dyslexic font, containing 33 pages. 10 of which are intended for visual content, with explanations about healthy eating, assemble colorful and nutritious dishes, healthy recipes, health tips and a score board with daily goals. **Conclusion:** Therefore, the creation of a booklet on healthy eating in adolescence is of paramount importance to stimulate food autonomy and make adolescents aware of the importance of adequate nutrition, thus minimizing the impact of the influence of social media on their diet. FNE strategies become an instrument of prevention and health promotion, bringing knowledge about healthy eating and food choices.

**Keywords:** Adolescence. Ultra-processed. Nutrition Food Education. Social Media. Food consumption.

## RESUMEN

**Introducción:** La adolescencia es un período de vulnerabilidad marcado por influencias en aspectos de estilo de vida y comportamiento. En esta etapa, los hábitos alimentarios y el estilo de vida inadecuados repercuten a lo largo de la vida, convirtiéndose en factores de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT). **Objetivo:** Elaboración de material didáctico en forma de cartilla educativa sobre alimentación adecuada y saludable para adolescentes. **Material y métodos:** Este es un estudio metodológico con la elaboración de una cartilla nutricional, el cual se llevó a cabo entre los meses de febrero y mayo de 2024, y su público objetivo son adolescentes entre 12 y 17 años, se desarrolló en el Centro de Alimentación y Nutrición. Centro de evaluación nutricional ubicado en la Universidad CEUMA, para la creación de la maquetación, diagramación e ilustraciones se utilizaron los programas CanvaPro y Google imágenes. **Resultados:** Ante el escenario creciente de las redes sociales y su uso en la comercialización de alimentos ultraprocesados que influyen en los jóvenes para consumir en exceso estos productos, contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas en la adolescencia y/o edad adulta, se creó una cartilla educativa en tamaño 29,7 x 21 cm, fuente disléxica abierta, contiene 33 páginas, 10 de las cuales están destinadas a contenido visual, con explicaciones sobre alimentación



saludable, cómo elegir los alimentos, cómo preparar platos coloridos y nutritivos, recetas saludables, consejos de salud y una tabla de puntuación. con objetivos diarios. Conclusión: Por tanto, la creación de un folleto sobre alimentación saludable en la adolescencia es de suma importancia para fomentar la autonomía alimentaria y concienciar a los adolescentes sobre la importancia de una nutrición adecuada, minimizando así el impacto de la influencia de las redes sociales en su dieta. Las estrategias EAN se convierten en un instrumento de prevención y promoción de la salud, aportando conocimientos sobre alimentación y elección de alimentos saludables.

**Palabras clave:** Adolescencia. Ultraprocesados. Educación Alimentaria Nutricional. Redes sociales. Consumo de comida.

## 1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de vulnerabilidade marcado pelas influências no estilo de vida e comportamentais. Nessa fase os hábitos alimentares e estilo de vida inadequados repercutem ao longo da vida se transformando em fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e agravos (Sousa *et al.*, 2019). Esse público tem sofrido cada vez mais influências das mídias sendo assim atraídos ao consumo de alimentos ricos em sódio, gorduras e açúcares e sem nenhum valor nutricional (Cruz *et al.*, 2021).

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2017 a 2018, evidencia a queda no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e aumento do consumo de ultraprocessados, principalmente pelos jovens (IBGE, 2020).

O Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 traz uma classificação simples quanto aos níveis de processamento dos alimentos em: *in natura* obtidos diretamente dos vegetais e animais, minimamente processados são alimentos *in natura* que passam por processos mínimos necessários para o seu consumo, os alimentos processados são aqueles com adição de sal, açúcar, óleos, vinagre ou a fermentação com o objetivo de aumentar seu tempo de prateleira, e ultraprocessados são alimentos que passaram por diversos processos industriais com adição excessiva de gordura, sal, açúcares e aditivos (Brasil, 2014).

A transição nutricional é caracterizada pela mudança no perfil alimentar, com diminuição no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e o aumento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Na adolescência a transição nutricional é evidente, sendo marcada pelo crescente número de jovens com sobrepeso/obesidade e a presença de deficiências de micronutrientes (Santos *et al.*, 2019).





É evidente a relação entre o consumo de ultraprocessados como refrigerantes e outras bebidas açucaradas, doces, bolos, fast-food e lanches fritos causam mudanças negativas no perfil lipídico devido a presença de açúcar, gorduras trans e saturadas que elevam o risco de dislipidemias. Seu consumo exagerado está associado ao desenvolvimento e agravamento de várias doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, resistência à insulina, câncer e distúrbios na microbiota intestinal (Louzada *et al.*, 2021; Beserra *et al.*, 2020).

Nas últimas décadas o aperfeiçoamento tecnológico e dos meios de comunicação, proporcionaram maior acesso da população às mídias, principalmente de adolescentes, tornando mais frequente as propagandas de produtos ultraprocessados direcionados a essa faixa etária, por esta ser mais vulnerável, passando a exercer influências nas escolhas e no comportamento alimentar dos mesmos (Pereira, 2021).

As empresas alimentícias utilizam de estratégias de marketing que, através de promoções, brindes e associação com personagens famosos de filmes e outros, induzem a compra dos produtos, aumentando a venda e consumo pelo público (Cruz *et al.*, 2021).

Desta forma influenciando negativamente na construção dos hábitos alimentares por meio da persuasão, estimulando o interesse e desejo do público através das propagandas televisivas, redes sociais, programas e jogos que divulgam produtos alimentícios atrativos sem nenhum valor nutricional (Velooso & Almeida, 2022; Mercini *et al.*, 2021).

Uma das estratégias para diminuir o consumo de ultraprocessados é através da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), sendo assim, trabalhos que objetivam melhorar a alimentação da população, promover a formação de bons hábitos e aumentar a qualidade de vida são extremamente importantes. Portanto, a implementação de políticas educativas são de grande valia para se transmitir informações seguras sobre a alimentação e nutrição para que os indivíduos possam, de maneira voluntária, adotar hábitos alimentares mais saudáveis (Castro *et al.*, 2021).

A cartilha é um instrumento de grande ajuda para se transmitir informações de forma mais simples, clara e precisa quando elaboradas de acordo com as características do público selecionado. Desta forma, objetivou-se neste estudo a confecção de uma cartilha educativa sobre as influências das mídias no consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes.



## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de um estudo metodológico com elaboração de cartilha nutricional sobre a influência das mídias sociais no consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes.

A confecção desta cartilha ocorreu entre os meses de fevereiro e maio de 2024, e tem como público-alvo adolescentes entre idades de 12 a 17 anos, em nível escolar com intuito de promover a saúde alimentar e nutricional através da reeducação de hábitos e escolhas alimentares.

Este trabalho foi desenvolvido no Núcleo de Alimentação e Nutrição no laboratório de avaliação nutricional situado na Universidade CEUMA, (localizada na Rua Josué Montello, nº 1 bairro Renascença II, São Luís- MA, Brasil).

A partir da elaboração deste material o seu desenvolvimento foi concluído em 3 etapas: na primeira etapa foi realizada uma Pesquisa bibliográfica nas bases de dados Google Acadêmico, PUBMED e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Seleção de artigos entre os anos de 2019 a 2024, com ênfase para aqueles de idiomas português, que considerem palavras chaves como: “consumo alimentar”, “ultraprocessados”, “mídias sociais e alimentação”, “adolescentes” e “ultraprocessados e doenças crônicas”.

Na segunda etapa os dados coletados foram analisados e as informações pertinentes resumidas e demonstradas nos resultados, discussão e na conclusão para então ser utilizado na construção do material didático. E por fim na terceira etapa foi realizada a construção da cartilha educativa composta por 33 páginas, tamanho 29,7 x 21 cm, fonte open dyslexic. Foram então selecionados imagens e ilustrações retiradas do próprio aplicativo utilizado, e Google Imagens, tipo de linguagem de acordo com o público-alvo, imagens, *layout* e diagramação utilizando o aplicativo Canva Pro. Sendo utilizados para construção da cartilha o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e outras publicações oficiais do ministério da saúde voltados para alimentação saudável na adolescência.

Vale ressaltar que será levado em consideração a importância de ser um material com uma linguagem simples do cotidiano para facilitar a compreensão, além de conter ilustrações o que tornará a informação mais atraente ao público.

Este estudo não envolve seres humanos, portanto não foi necessária submissão e a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Entretanto, este estudo atende as deliberações e normas do Sistema CEP/CONEP.



3. RESULTADOS

A versão final da cartilha educativa composta por 33 páginas sendo 10 destinadas a conteúdo visual, no tamanho 29,7 x 21 cm, com o objetivo de minimizar a influência das mídias sociais no consumo de alimentos ultraprocessados e promover uma alimentação adequada e saudável para os adolescentes. Foram abordados assuntos voltados para escolhas alimentares saudável, sua importância para a saúde, os malefícios da alimentação inadequada e suas consequências, como montar um prato saudável, atrativo e nutritivos com base nas informações tratadas ao longo da cartilha, como preparar lanches saudáveis recriados a partir de produtos frequentemente consumido pelos jovens e ainda, tabela de pontuações que tem a finalidade de estimular a adoção de hábitos mais saudáveis e permanentes. A cartilha recebeu o tema de “Construindo uma alimentação saudável: Guia alimentar para adolescentes” (Figura 1).

Figura 1: Capa e contracapa da cartilha intitulada: Construindo uma alimentação saudável, São Luís, MA, 2024.



Fonte: Próprio autor, 2024.





Na figura 2 está mostrando sobre a importância da boa alimentação e estilo de vida saudável na adolescência como ter um sono de qualidade, praticar atividade física que vão auxiliar para um bom desenvolvimento e crescimento físico e cognitivo nessa fase, e como contribui para uma maior adesão nos outros ciclos da vida. E, as consequências da má alimentação a curto, médio e longo prazo e a sua contribuição, juntamente com estilo de vida inadequado, no desenvolvimento de doenças crônicas.

Figura 2: Tópico sobre a importância da boa alimentação na adolescência, São Luís, MA, 2024.



Fonte: Próprio autor, 2024.

Na figura 3 tem-se informações sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis e abrange sobre o contexto social, cultural e religioso da alimentação que devem ser levados em consideração no momento da escolha dos alimentos. Aborda ainda sobre alimentos *in natura* e minimamente processados, o que são, sua composição, importância na alimentação e exemplos desse grupo de alimentos, enfatizando que esse grupo de alimentos deve ser a base da nossa alimentação, visto que são consumidos da forma que são retirados da natureza sem passarem por processamentos que mudem sua



composição natural. E, são definidos os alimentos processados, como consumi-los de forma moderada, como parte de preparações culinárias que tem como base alimentos *in natura* e/ou minimamente processados.

Figura 3: Como escolher o que comer: classificando os alimentos, São Luís, MA, 2024.



Fonte: Próprio autor, 2024.

Na figura 4 estão descritos o que são alimentos ultraprocessados, porque devem ser evitados devido sua composição rica em açúcares, gorduras trans e saturadas, sódio e aditivos alimentares, todos relacionados ao desenvolvimento de DCNT e como identificá-los através da leitura dos rótulos dos produtos, sendo citado a nova rotulagem dos alimentos com os selos de lupas obrigatórios que indicam adição de grandes quantidades dessas substâncias.





Figura 4: Alimentos ultraprocessados; como identificar, São Luís, MA, 2024.

**Alimentos ultraprocessados**

São produtos industrializados feitos a partir de substâncias extraídas de alimentos ou sintéticas de uso exclusivo da indústria, envolvendo várias etapas de processamento e com muitos ingredientes.

**• Por que evitar comer esses alimentos?**

Esses alimentos são ricos em gorduras, açúcar, sal e aditivo, que os deixam mais saborosos fazendo com que seja consumido em grandes quantidades e frequentemente substituindo alimentos in natura e minimamente processados. Diminuindo assim a quantidade de fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde e aumentando o risco de desenvolver doenças.

**COMO IDENTIFICAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?**

Uma forma prática de identificar alimentos ultraprocessados é lendo seu rótulo que trazem informações sobre sua composição nutricional e lista de ingredientes.

A lista de ingredientes ajuda a identificar o tipo de alimento, quanto mais ingredientes desconhecidos menos indicado o consumo. Geralmente os ingredientes são listados de acordo com a quantidade usada na fabricação.

**DICAS DE COMO ESCOLHER ALIMENTOS PROCESSADOS**

1. Prefira alimentos naturais;
2. Ao escolher produtos processados se atente a lista de ingredientes, quanto menos ingredientes e com nome mais familiares, melhor!
3. Evite aqueles com ingredientes de nomes pouco familiares.
4. Evite produtos com selo de lupa, eles indicam alto teor açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio.

Após que você já aprendeu a identificar alimentos ultraprocessados, poderá fazer escolhas alimentares mais saudáveis!

Fonte: Próprio autor, 2024.

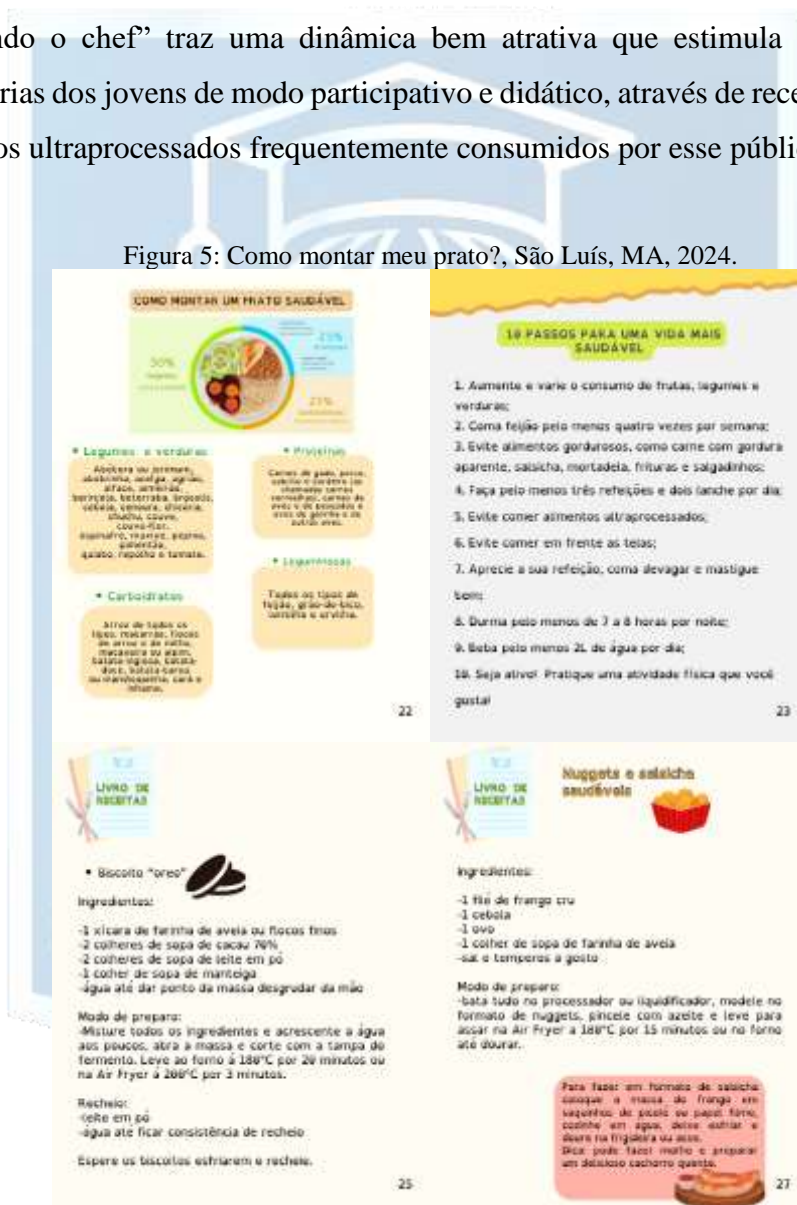
Após a classificação dos alimentos de acordo com nível de processamento, na figura 5 temos informações sobre como montar um prato saboroso e nutritivo, com opções de substituição de cada grupo de alimentos. O objetivo deste tópico é ensinar os adolescentes a combinarem os alimentos entre si para garantir o aporte adequados dos nutrientes e estimular a “comer comida de verdade”, na intenção de priorizar refeições caseiras, evitar ultraprocessados como redes de fast-food que acometem cada vez mais os jovens, gerando problemas relacionados ao seu consumo excessivo como carências nutricionais e sobrepeso/obesidade nessa faixa etária. Contém orientações para promoção de uma vida mais saudável, com 10 passos para serem adotados pelo leitor que promovem qualidade de vida e saúde. Hábitos saudáveis devem ser estimulados em todas as fases da vida, em especial na adolescência, fase em que os jovens mais desenvolvem a sua autonomia e independência nas escolhas e preferências alimentares, o que pode gerar mudanças no padrão alimentar como realizar mais refeições fora de casa em shoppings,



na escola e lanchonetes o que aumenta o consumo de ultraprocessados, desta forma os 10 passos guiam sua tomada de decisões frente aos seus hábitos e rotina diária dentro e fora de casa.

Levando em consideração que nas últimas décadas o ato cozinhar vem se perdendo e deixando de ser passada de geração para geração, o que favorece a diminuição do consumo de refeições naturais preparadas na hora, levando a perda dessa habilidade e ainda, favorecendo o consumo de ultraprocessados como substituto de refeições tradicionais que acabam se tornando menos atrativas, o tópico “Você sendo o chef” traz uma dinâmica bem atrativa que estimula o desenvolvimento de habilidades culinárias dos jovens de modo participativo e didático, através de receitas adaptadas para substituir alimentos ultraprocessados frequentemente consumidos por esse público.

Figura 5: Como montar meu prato?, São Luís, MA, 2024.



Fonte: Próprio autor, 2024.

Na figura 6 tem-se uma tabela com metas diárias a serem alcançadas como o consumo adequado de água, frutas, refeições diárias, exercício físico e sono de qualidade, com o intuito de estimular hábitos



saudáveis. Com o crescimento das redes sociais e seu uso de forma descontrolada, o estilo de vida dos jovens tem sofrido cada vez mais mudanças, que vem sendo cada vez mais sedentários e sem rotina. A adolescência é vista como um período oportuno para adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo de modo que esses hábitos podem ser levados de forma permanente para as outras fases da vida.

Figura 6: Registro de metas diárias.



Fonte: Próprio autor, 2024.

Os assuntos abordados no material foram organizados de maneira lógica para melhor entendimento, com ilustrações e escrita com uma linguagem simples com o objetivo de facilitar a leitura e fixação dos temas pelo público.

#### 4. DISCUSSÃO

Os recursos pedagógicos são instrumentos informativos e educacionais, como por exemplo em formato de cartilha, devem ser desenvolvidos levando em consideração a idade e nível de escolaridade do grupo populacional selecionado o que garantirá melhor compreensão e adesão as informações passadas (Pereira *et al.*, 2020).

A cartilha foi elaborada com formatação clara e cores mais neutras para que as ilustrações ficassem mais evidentes e as informações mais lúdicas, de modo que atraia a atenção do adolescente, contém ainda dinâmicas práticas na cozinha e registro de metas diárias, diferenciando-o dos demais materiais.

Visto que a educação nutricional é um método de baixo custo, sua eficiência depende de fatores como o conhecimento técnico-científico do profissional e sua habilidade em transmitir as informações





de forma clara e objetiva, e ainda, dos materiais utilizados de forma didática que facilitam a transmissão das informações e aderência as orientações (Araújo & Duarte, 2023).

As cartilhas contemplam esse tipo de material e são ferramentas para reunir conhecimentos de maneira descontraída, através da utilização de ilustrações e conteúdo textual de forma lúdica dentro de um contexto na realidade do público selecionado afim de fomentar mudanças comportamentais por parte dos leitores (Sousa *et al.*, 2021).

O uso de materiais didáticos são exemplos de estratégias que podem e devem ser utilizadas na educação alimentar e nutricional que tem por objetivo estimular e promover o autocuidado e autonomia nas escolhas alimentares gerando assim mudanças comportamentais positivas, saúde, bem-estar e qualidade de vida (Gonçalves *et al.*, 2019).

As tecnologias educativas têm a capacidade de proporcionar grande variedade no processo ensino-aprendizagem, o que auxilia na construção de saberes de maneira autônoma e influenciam na adoção de práticas mais saudáveis por meio de motivação gerada pelo conteúdo abordado, e ainda possibilitam alcance maior de pessoas (Backes, 2024).

Desta forma, acredita-se que materiais como o desenvolvido neste trabalho, com foco na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma ferramenta de grande valia nessa fase da vida, visto que, incentiva hábitos alimentares e estilo de vida mais saudáveis, sendo de fácil utilização o que permite ampla propagação de conhecimento e a promoção de saúde e autocuidado.

A adolescência é uma fase em que ocorre grande mudanças física, mental e comportamentais, onde o jovem se torna mais independente e autônomo em especial com relação a sua alimentação. Nesta fase encorajar a alimentação adequada é extremamente importante pois o corpo necessita de energia e nutrientes específicos para o seu crescimento e desenvolvimento pleno. Tarefa esta que atualmente tem se tornado cada vez mais difícil por conta do crescente cenário das redes sociais e do seu uso pelo marketing de alimentos ultraprocessados que influenciam os jovens a consumirem estes produtos de maneira excessiva, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas na adolescência e/ou vida adulta. Os ultraprocessados que vem tomando lugar na mesa no lugar dos alimentos *in natura* e minimamente processados, por serem mais atrativos para esse público.

Por essa razão é de suma importância dar uma atenção especial a alimentação dos adolescentes para garantir que este se desenvolva de maneira saudável. De um ponto de vista prospectivo a criação de materiais didáticos que influenciam, de maneira positiva, a adoção de comportamentos alimentares saudáveis na adolescência de forma voluntária, agregam conhecimentos que aumentam as chances de



serem permanentes na vida adulta e minimizam o poder de persuasão do marketing através das mídias sociais.

O material foi elaborado com o objetivo de colocar o jovem como protagonista da sua alimentação, dando a ele acesso aos conhecimentos necessários para desenvolver sua autonomia e confiança na tomada de decisões frente a suas escolhas alimentares. E ainda, atuando como uma ferramenta que auxilia na prevenção de DCNT e de deficiências nutricionais.

Entretanto, a cartilha necessita de uma validação e aprimoramento, para que então, seja disponibilizada e utilizada pela população em questão e profissionais.

## 5. CONCLUSÃO

Diante do cenário crescente das redes sociais e do seu uso pelo marketing de alimentos ultraprocessados que influenciam os jovens a consumirem estes produtos de maneira excessiva, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas na adolescência e/ou vida adulta. Estratégias de EAN tornam-se um instrumento de prevenção e promoção de saúde, trazendo conhecimento sobre alimentação saudável e escolhas alimentares.

Através do material desenvolvido neste trabalho, as informações pertinentes passadas para os jovens os colocam no papel de protagonista de modo que a adoção de uma alimentação saudáveis ocorra de forma voluntária o que aumenta as chances de se tornarem seu estilo de vida.

Assim, esta cartilha foi desenvolvida com o intuito de estimular a autonomia alimentar e conscientizar os adolescentes sobre a importância da alimentação adequada, minimizando assim o impacto da influência das mídias sociais na alimentação deles.

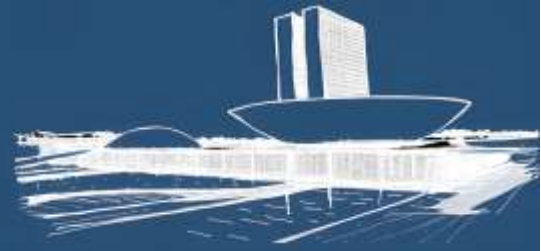
## REFERÊNCIAS

AQUINO, S.M.C. *et al.* Construção de cartilha virtual para o cuidado em saúde mental em tempos de COVID-19: relato de experiência. **Enfermagem em foco** (Brasília), p. 174- 178, 2020.

ARAÚJO, E.N.P; DUARTE, A. R.N. Cartilha educativa sobre cuidados alimentares para crianças com transtorno do espectro autista. **Centro Universitário Fametro**. Tese de Doutorado, 2023.

ARBACHE, F.A.N. *et al.* A associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a incidência/prevalência de doenças crônicas não transmissíveis na sociedade atual. **Universidade de São Paulo**. Tese de Doutorado, 2020.

BACKES, Dirce Stein *et al.* Elaboração de cartilha educativa: orientações para a gestação, parto e puerpério. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 12, n. 29, p. 61-77, 2024.



- BESERRA, J.B. *et al.* Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4979-4989, 2020.
- BRAGA, M.Z. *et al.* A influência da mídia na alimentação infanto-juvenil. **Revista de Trabalhos Acadêmicos-Universo Belo Horizonte**, v. 1, n. 5, 2022.
- BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2. ed, 2014.
- BRASIL- Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. **IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 – POF**, 2020.
- CRUZ, R.M.F. *et al.* Reflexos da mídia na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes – uma revisão bibliográfica. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 14, pág. e224101421797-e224101421797, 2021.
- GIESTA, J. M. *et al.* Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2387-2397, 2019.
- GONÇALVES, M. DE S. *et al.* Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, p. 1–9, 4 jul. 2019.
- LACERDA, A.T. *et al.* Participação de alimentos ultraprocessados na dieta de escolares brasileiros e seus fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020.
- LANDIM, L.A.S.R. *et al.* Avaliação nutricional, consumo alimentar e frequência de ultraprocessados em escolares da rede pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e2427-e2427, 2020.
- MAIA, E.P. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 21(Suppl 1): e180009, 2018.
- PEREIRA, T. R ; MOREIRA, B. ; NUNES, R. M. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. **Lynx**, v. 1, n. 1, 2020.
- PEREIRA, A.N. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão/Influence of the media on the eating behavior of children and adolescents: a review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 16750-16755, 2021.
- SANTOS, D.S. *et al.* Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 20, p. e477-e477, 2019.
- SOUSA, B.C. de *et al.* Hábitos alimentares de adolescentes quilombolas e não quilombolas da zona rural do semiárido baiano. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 24, n. 2, p. 419-430, 2019.
- SOUSA, R.J.A *et al.* Produção da cartilha “Doutô, meu filho só come besteira!” para orientação sobre o excesso de peso na adolescência: Booklet production “Doc, my son just eats junk food!” to the adolescence overweight orientation. **Health and Biosciences**, v. 2, n. 1, p. 83-97, 2021.