

Promoção da alimentação saudável no contexto da saúde do escolar

Ana Paula Bessa¹

Deborah Santos²

Karine Estefani Soares³

Renata Kelly Novaes⁴

Sabrina do Carmo⁵

Samira Auxiliadora Pereira⁶

William César Bento Regis⁷

RESUMO

Trata-se do relato de experiência de uma prática extensionista, desenvolvida pelos alunos da disciplina Saúde do Escolar, no segundo semestre de 2018, no Curso de Enfermagem, realizada junto aos estudantes do 6º ano de uma Escola Municipal de Betim, Minas Gerais. O objetivo da intervenção foi conscientizar os adolescentes sobre a importância e vantagens das escolhas alimentares adequadas. Foram realizadas visitas à escola e à Unidade Básica de Saúde de referência, inseridos no Programa de Saúde do Escolar (PSE), para reconhecimento das necessidades de orientação em saúde e melhor planejamento da intervenção. Elaborou-se uma oficina contendo três momentos, sendo discutidas as seguintes temáticas: composição de uma alimentação saudável; a importância do consumo de água; e os perigos do consumo excessivo de produtos industrializados ultraprocessados, a despeito dos alimentos *in natura*. Houve a participação efetiva de 62 estudantes, além dos professores e funcionários da Escola. A avaliação da intervenção foi positiva por parte dos presentes. A atividade extensionista proporcionou uma vivência na prática da implementação das propostas do programa e seus desafios, demonstrando a importância da interação entre os setores saúde e educação, salientando a escola como um foco potencial e lugar estratégico de prevenção e promoção em saúde.

Palavras-chave: Saúde do Escolar. Alimentação. Adolescência. Enfermagem.

Promotion of healthy eating in the context of school health

ABSTRACT

This is the report of an extensionist practice, developed by the students of the School Health subject, in the second semester of 2018, in the Nursing Course, held together with the students of the 6th grade of a Municipal School in Betim, Minas Gerais. The purpose of the intervention was to educate adolescents about the importance and advantages of appropriate food choices. Visits were made to the school and the Basic Health Unit of reference, inserted in the School Health Program (PSE), for situational diagnosis and better intervention planning. A workshop was elaborated containing three moments, being discussed the following themes: composition of a healthy diet; the importance of water

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da PUC Minas Betim. E-mail: abessa.ana@gmail.com.

² Graduanda do curso de Enfermagem da PUC Minas Betim. E-mail: deborahsantos0390@gmail.com.

³ Graduanda do curso de Enfermagem da PUC Minas Betim. E-mail: karineestefanisoares@hotmail.com.

⁴ Graduanda do curso de Enfermagem da PUC Minas Betim. E-mail: renataknovaes@hotmail.com.

⁵ Graduanda do curso de Enfermagem da PUC Minas Betim. E-mail: sabrinadocarmon@gmail.com

⁶ Mestre em Enfermagem, Curso: Enfermagem e Medicina, PUC Minas Betim. E-mail: auxper@yahoo.com.br

⁷ Doutor em Ciências Biológicas, Graduado em Nutrição. Curso: Ciências Biológicas, Nutrição, Enfermagem e Odontologia, PUC Minas Betim. E-mail: wcbregis@gmail.com.

consumption; and the dangers of excessive consumption of ultra-processed industrialized products, in spite of *in natura* foods. There was an effective participation of 62 students, in addition to the teachers and staff of the School. The evaluation of the intervention was positive on the part of those present. The extension activity provided an experience in the practice of implementing the program's proposals and their challenges, demonstrating the importance of the interaction between the health and education sectors, emphasizing the school as a potential focus and strategic place of prevention and health promotion.

Keywords: School Health. Eating. Adolescence. Nursing.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência, fase entre os 10 e os 19 anos, é marcada por mudanças e construções em todos os aspectos da vida do indivíduo, tanto físicos, como psicológicos e até emocionais. Dessa forma, as mudanças físicas do adolescente consistem num processo importante e notável, principalmente na faixa etária de 10 a 14 anos, sendo a nutrição adequada um elemento importante para o desenvolvimento e crescimento saudável.

A comensalidade é um processo que envolve muitas representações, muitas vezes socialmente construídas, no imaginário não só de adolescente, mas de todos os indivíduos, influenciando os hábitos de cada um, tornando-os saudáveis ou prejudiciais. Vários são os fatores que interferem no comportamento alimentar, fatores internos como desenvolvimento psicossocial, autoestima, autoimagem e preferências, e fatores externos como família, sociedade, mídia, modismo e cultura em que se está inserido. E esses comportamentos adquiridos por adolescentes são cruciais no desenvolvimento de sua saúde ao longo da vida e no desenvolvimento de doenças crônicas. Estudos realizados com adolescentes (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014) demonstraram comportamentos prejudiciais no que diz respeito à alimentação, porém demonstraram também que a causa não está relacionada à falta de informação e, sim, ao desafio de abrir mão do que é mais saboroso por aquilo que é mais nutritivo; muitas vezes, o ato de comer envolve prioritariamente o prazer e o sabor a despeito da nutrição proporcionada.

Hábitos de alimentação saudável na sociedade atual são um desafio não só para adolescentes, mas para a população no geral devido a vários obstáculos que são encontrados no caminho para se estabelecer essa prática. Dentre as dificuldades, encontra-se a falta de tempo, pois refeições mais saudáveis são aquelas caseiras que demandam preparo, cozimento e habilidades culinárias; outro desafio é a adesão a hábitos benéficos. Além disso, há o preço dos alimentos processados e ultraprocessados que é muito acessível, e o alto custo de muitos alimentos *in natura* e minimamente processados. Como agravante dessa situação, tem-se a publicidade que, muitas vezes,

influencia o consumo de alimentos industrializados, a despeito daqueles preparados em casa. Todos esses obstáculos, agregados ao sabor e à praticidade de alimentos industrializados, culminam em hábitos alimentares prejudiciais à saúde na sociedade como um todo (BRASIL, 2014).

Os guias alimentares são instrumentos que definem as diretrizes utilizadas na orientação de escolhas alimentares saudáveis pela população. Abordam os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira e, configuram-se como um instrumento de educação alimentar e nutricional no SUS, bem como para outros setores. Esse tipo de publicação apresenta um conjunto de informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, combinação, preparo e consumo de alimentos, que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades da sociedade brasileira como um todo. O Guia é para todas as pessoas, individualmente, como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos (BRASIL, 2014).

Além de fornecer recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos, o Guia considera os fatores do ambiente que favorecem ou dificultam a colocação em prática dessas recomendações, indicando formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos, como, por exemplo, o sobrepeso e a obesidade infantil (BRASIL, 2014).

A busca por alimentos processados tem sido cada vez mais recorrente nos lares brasileiros e contribuído para morbidades que afetam todas as faixas etárias. De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, tais alimentos são facilmente identificados, pois consistem na mudança do alimento que estava em sua forma natural, por meio de adição de ingredientes culinários como açúcar, sal ou mesmo óleos, podendo ser expostos a várias técnicas para resultar em um produto final (BRASIL, 2014). Em oposto aos alimentos saudáveis, os alimentos processados apresentam composições cada vez mais escassas em nutrientes, porém ricas em altos teores de açúcar, sal, gorduras prejudiciais e carboidrato (BIELEMANN *et al.*, 2015). De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009, há consumo excessivo de açúcares pela população brasileira (61%) devido à elevada ingestão de sucos, refrigerantes e refrescos, açucarados, aliada ao baixo consumo de frutas e hortaliças.

A má alimentação tem sido causa de preocupação em todo o mundo. O consumo de sal, açúcar e gorduras é extremamente importante para o bom funcionamento do organismo humano, visto que exercem inúmeras funções fisiológicas, porém, o consumo excessivo desses pode acarretar inúmeros problemas de saúde, dentre eles: a hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes e obesidade (NEVES; REIS; TORREZAN, 2017). Devido a questões como esta é que o governo brasileiro assinou, em novembro de 2018, um acordo com a indústria alimentícia para reduzir a quantidade de açúcar presente em algumas categorias de alimentos industrializados, a fim de

oferecer a população produtos menos nocivos à saúde (MACIEL, 2018). É evidente que este acordo não soluciona por completo o problema de hábitos prejudiciais da população, pois é necessário que, no preparo de alimentos caseiros, haja também uma conscientização sobre o uso de sal, gordura e açúcar, porém essa iniciativa representa um primeiro passo em direção a uma sociedade com hábitos de vida mais saudáveis.

A regra de ouro para uma alimentação saudável está na preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados, ao invés dos processados e ultraprocessados, sem se esquecer da importância da hidratação. Todos os sistemas e órgãos do corpo humano utilizam água. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo a regulação da temperatura, participa do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas (ou não mais utilizadas pelo organismo), dos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal (BRASIL, 2005).

A promoção da segurança alimentar e da alimentação saudável sobressai como o primeiro dos temas destacados como prioritários para a implementação da promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos no território (BRASIL, 2015 p. 26). Tal realce evidencia, acerca da perspectiva do PSE (Programa de Saúde do Escolar), o quanto é indispensável a abordagem da temática no meio escolar, visto que está inteiramente correlacionado à qualidade de vida, à prevenção de doenças e de agravos futuros, dos escolares e de seus familiares atingidos em tal contexto.

Nesse cenário, o enfermeiro tem um importante papel social na promoção à saúde. Em sua formação, a Enfermagem traz conteúdos curriculares, competências e habilidades que a tornam uma profissão capaz de atuar em atividades de planejamento em saúde e agir de forma a promover e recuperar a saúde, além de prevenir riscos e agravos, (ROSA *et al.* 2017). Por obter subsídio para educação em saúde é que o enfermeiro é qualificado para a atuação nas escolas através do PSE (ADÃO *et al.* 2017).

Para que este alcance a promoção da saúde, ele deve, no contexto das Estratégias de Saúde da Família (ESF), usar as capacidades técnicas que possui, a fim de desenvolver ações individuais e coletivas específicas, conforme as demandas. Para que isso seja possível, deve haver articulação com outros setores (PINTO *et al.* 2017; CAÇADOR *et al.* 2015).

No cenário da atenção primária à saúde, o profissional enfermeiro vincula a ESF ao PSE, por meio do elo entre redes públicas de ensino e saúde, favorecendo o cumprimento de diretrizes que, em sua grande maioria, têm por finalidade o usufruir de plena saúde. Com vistas a tal empreitada, de responsabilização da educação em saúde, é indissociável o trabalho em conjunto que

deve ser feito por cola e equipe de saúde (BRASIL, 2015 p. 9 p. 26). Cabe ressaltar também da recomendação e importância, quando possível, da participação dos profissionais do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF), agregando o caráter multiprofissional e interdisciplinar às práticas de promoção à saúde, presentes no contexto escolar.

Dessa forma, o PSE resgata a interface entre as ações técnicas das ESF, NASF, Equipe de Saúde Bucal, agregando as habilidades dos profissionais da educação básica no delineamento das ações de educação em saúde, com intuito de promover saúde e prevenir doenças entre os escolares (ADÃO *et al.* 2017).

A partir da vivência na disciplina Saúde do Escolar, foi proposta a intervenção no cenário de uma escola. A parceria da PUC Minas com a coordenação do PSE da Secretaria Municipal de Saúde de Betim proporcionou a indicação da escola para realização da intervenção. O tema “alimentação saudável” foi proposto pela diretora da referida escola, a partir de sua observação do hábito dos alunos de comprar, pelo lado de fora dos portões, doces e outros lanches rápidos para consumi-los durante o intervalo. A escola fornece uma refeição equilibrada e pré-estabelecida pelo município, porém havia a ocorrência de entrada de alimentos industrializados, conforme descrito acima, justificando a relevância de desenvolver uma sensibilização aos alunos do 6º ano que estão na pré-adolescência.

Os objetivos dessa intervenção foram alertar os estudantes do 6º ano escolar quanto à necessidade de hábitos de alimentação saudável; refletir sobre os hábitos alimentares dos alunos e orientar quanto às recomendações de alimentação saudável e ingestão hídrica; porém, sabe-se que o processo de adolecer traz consigo a cultura do consumo de alimentos industrializados com altos teores de açúcares, sódio e gordura que irão influenciar no estado de saúde desses adolescentes, acarretando sérios problemas futuros (SILVA *et al.*, 2014). Isso ressalta a importância de ações de promoção da alimentação saudável nas escolas, buscando influenciar a formação de bons hábitos alimentares desde a infância, uma vez que, quanto mais cedo forem adquiridos, mais facilmente serão mantidos esses hábitos na fase adulta (ADÃO *et al.* 2017). O presente relato descreve como aconteceu o processo de identificação, planejamento e implementação de uma oficina com os estudantes do 6º ano, referente a orientações sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, bem como a ingestão hídrica.

2 DESENVOLVIMENTO

Tratou-se de um projeto de intervenção de cunho extensionista, realizado junto aos alunos do 6º ano, com idade média de 12 anos, em uma escola municipal de Betim. Inicialmente, foram realizados contatos com profissionais envolvidos com o PSE da Unidade Básica de Saúde (UBS) da área de abrangência da referida escola, seguido de reunião com a direção escolar. Teve-se como contribuintes e informantes-chave na elaboração da proposta: funcionários da escola, a diretora, uma professora de educação física e da UBS de referência, duas enfermeiras, das quais uma delas era a profissional responsável pelo PSE, o educador físico do NASF e a gerente da UBS. Cabe ressaltar que, neste momento, a equipe do NASF não possuía profissional nutricionista para acompanhar a intervenção no que tange às discussões mais específicas do componente nutricional alimentar. Por isso, optou-se pelo desenvolvimento de uma discussão mais geral sobre a importância de uma alimentação saudável.

Os beneficiários, alunos do 6º ano da referida escola, totalizavam 85 estudantes, naquele turno. Após o levantamento de dados referente ao contexto dos beneficiários, no que se refere aos alimentos ingeridos de forma alternativa no horário do recreio, foi realizado o planejamento da intervenção e o levantamento bibliográfico da temática proposta nesta intervenção. Em relação à técnica de ensino, optou-se pelo formato de oficina, a qual foi realizada no dia 21/11/18, no turno da tarde, com duração de aproximadamente 40 minutos, a fim de abordar as orientações sobre uma alimentação saudável de forma lúdica e participativa.

Na avaliação qualitativa realizada com os colaboradores da escola, na primeira visita, sobre os hábitos e consumo alimentar dos jovens da escola, os alimentos mais citados foram alimentos processados e ultraprocessados como: macarrão instantâneo, refrigerante, salgadinhos, biscoitos recheados, *etc.* Assim, definiu-se a dinâmica sendo pré-confeccionado o painel com informações qualitativas sobre esses alimentos mais consumidos pelos estudantes. A partir disso, realizou-se uma pesquisa sobre a quantidade de sal e açúcar dos alimentos visando a construção de um painel ilustrativo sobre o real conteúdo de sal e açúcar contido nos principais alimentos consumidos.

Para a realização da oficina, foram utilizados os seguintes materiais: *datashow*, *notebook*, aparelho de som, papel, sacos plásticos, papel *Kraft*, canetas, ingredientes (sal, açúcar, óleo), imagens de alimentos e balança de cozinha.

A oficina teve três momentos cruciais: no primeiro momento, foi realizado um bate-papo sobre a importância da alimentação para saúde, os riscos do consumo inadequado de alimentos (processados e com alto teor de sal, gordura e açúcar) conforme as orientações do Guia Alimentar

para a População Brasileira de 2014; no segundo momento, foi feita a exposição do painel de imagens dos alimentos e solicitada a participação voluntária de educandos, para sugerir a composição de sal e açúcar presentes neste painel com os alimentos preferidos pelos jovens e foi proposta uma dinâmica de competição entre dois grupos; encerrando as atividades, foi feita uma breve avaliação sobre a percepção dos educandos acerca do aproveitamento da atividade por meio de um pequeno questionário contendo 3 perguntas:

- De 0 a 5, pontue o quanto você gostou da oficina sobre alimentação saudável.
- De 0 a 5, pontue o seu aprendizado na oficina.
- De 0 a 5, pontue o quanto a oficina contribui para mudar seus hábitos alimentares.

Os resultados finais foram consolidados e descritos conforme experiência vivenciada.

3 RESULTADOS

Participaram da oficina 62 estudantes, de três turmas (6º A: 25 alunos; 6º B: 23 alunos; e 6º C: 14 alunos), do turno da tarde, com os quais foi realizada a exposição inicial sobre a importância da alimentação correta com base nos princípios do Guia Alimentar, de 2014. No segundo momento, para tentar descobrir a quantidade dos ingredientes (sal e açúcar) de um determinado alimento, a maioria dos participantes se equivocou principalmente no que concerne ao açúcar, já que todos os integrantes afirmaram não possuir açúcares em um alimento salgado. Quando foi revelada a quantidade real de açúcar e sal de cada alimento, todos os educandos se mostraram surpresos e reflexivos quanto ao que rotineiramente consomem.

Aproveitando o impacto gerado, foram dadas orientações sobre o que deve compor uma alimentação saudável, dicas para melhorar os hábitos alimentares e de vida, inclusive o consumo de água, através de projeção de slides. Adicionalmente, foi passado para eles, um vídeo contendo informações referentes à composição dos alimentos industrializados mais consumidos por eles, evocando assim um alerta referente ao consumo desses alimentos ricos em carboidratos, conservantes e aditivos, inclusive substâncias pouco conhecidas, mas muito nocivas. Além disso, ressalta sobre o risco dos alimentos processados, pois quanto mais ele for processado maior é a probabilidade de aditivos químicos e substâncias nocivas à saúde. Nesse momento, os alunos ficaram realmente sensibilizados quanto ao consumo dos lanches alternativos apresentados na oficina.

Figura 1 - Segundo momento da oficina.



Fonte: Fotografia dos autores, 2018.

Os alimentos e sua quantidade de açúcares e sal, colados no painel, ficaram expostos em um mural na cantina da escola para que todos os outros alunos também pudessem visualizar e refletir sobre os alimentos que consomem (Figura 2).

Figura 2 - Painel de alimentos industrializados



Fonte: Fotografia dos autores, 2018.

Em relação à avaliação dos alunos sobre o desenvolvimento da oficina, 55,88% dos participantes deram nota máxima à oficina, e apenas 6,44% pontuaram com a nota mínima, indicando não ter gostado da atividade. Quanto ao aprendizado na oficina, 51,61% responderam com nota máxima e apenas 3,22% com a nota mínima indicando um elevado índice de aproveitamento de informações. Quanto ao objetivo principal de qualquer atividade que visa a mudar o hábito do sujeito alvo da intervenção, 48,38% responderam que a oficina contribuiu para mudança de seus hábitos alimentares ao dar nota máxima nesse item, enquanto apenas 8% responderam não perceber a contribuição.

4 DISCUSSÃO

Todas as etapas do trabalho contribuíram efetivamente para fixação do conteúdo explanado em sala de aula. A oportunidade de vivenciar a prática do PSE, mesmo que em uma intervenção pontual, nos fez vislumbrar esse cenário que se mostrou com grandes desafios, mas ao mesmo tempo com excelentes possibilidades.

Um dos desafios mais significantes que enfrentamos foi a construção do projeto: conseguimos perceber que são muitos detalhes que precisam ser planejados e que, por menores que pareçam, se forem desconsiderados colocam em risco a efetividade do projeto e consequentemente a credibilidade da intervenção. A realidade é dinâmica e devemos nos preparar para imprevistos que ela possa manifestar. Perceber que existe uma diferença considerável entre o ideal proposto e a realidade vivenciada também trouxe obstáculos que precisaram ser vencidos, como por exemplo, o fato de a UBS não ter feito nenhuma ação na escola, mesmo quando foi solicitada para uma ação simples, como vacinação das crianças.

Apesar dos desafios, consideramos que o benefício de realizar o trabalho, por ter contribuído com nossa aprendizagem e por termos conseguido realizar todas as etapas propostas para a intervenção, foi muito relevante. Na UBS, foi possível perceber que nossa visita possibilitou aos profissionais envolvidos no PSE um início de planejamento para as ações na Escola de sua área de abrangência, visto que a gerente que nos recebeu reuniu uma equipe para tratar do assunto e esses profissionais se programaram para, no mais tardar no início do ano seguinte, iniciar as atividades com a escola. Foi feita uma devolutiva para a UBS do trabalho que realizamos na escola, com todas as informações que foram levantadas lá e com os resultados que alcançamos com a execução do projeto.

A intervenção realizada na escola foi considerada pelo grupo muito gratificante, percebemos a interação dos alunos e o interesse deles a respeito do tema abordado, conseguimos detectar também que o tema escolhido foi pertinente devido à fala dos próprios alunos que, no momento da palestra, se manifestaram nos relatando seus maus hábitos alimentares, e, à medida que íamos avançando no tema, foi percebido que alguns demonstraram até uma certa preocupação, o que consideramos um retorno positivo, já que um dos nossos objetivos foi justamente provocar uma inquietação quanto ao comer de tudo sem se preocupar com o mal causado pela ingestão de alimentos prejudiciais à saúde.

5 CONCLUSÃO

Além das respostas positivas por parte dos alunos, os professores relataram que a experiência foi proveitosa e que também lhes agregou conhecimentos, inclusive foi solicitado por eles que mais propostas como essa fossem planejadas e realizadas, uma vez que confirmam a importância da promoção da saúde nas escolas. Assim, percebe-se a necessidade de ações contínuas na escola, já que, de fato, ela se configura um local estratégico, que consegue reunir vários atributos que a tornam um ambiente apropriado para ações de prevenção e promoção da saúde. A articulação entre o setor Saúde e Educação é um ganho potencial para a saúde do escolar, isso se ambos os setores se articularem e se dedicarem a realizar as etapas do PSE com profissionalismo, regularidade e eficiência, buscando atender as demandas e criar outras que possam contribuir com o desenvolvimento saudável da criança e do adolescente. O desenvolvimento de uma prática extensionista durante a disciplina proporcionou uma aprendizagem significativa, sendo possível experimentar a aplicação dos conceitos – chaves da atuação do enfermeiro no cenário escolar.

REFERÊNCIAS

- BIELEMANN, Renata M. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev. Saúde Pública** 2015; 49:28. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049005572.pdf. Acesso em: 20 nov. 2018
- BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. **Caderno do gestor do PSE**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; Ministério da Educação, 2015. Disponível em: file:///D:/Users/User/Documents/UNIVERSIDADE/PSE%20PUBLICA%C3%87%C3%83O/caderno_gestor_pse.pdf . Acesso em: 23 mar. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CAÇADOR, Beatriz S. *et al.* Ser enfermeiro na estratégia de saúde da família: desafios e possibilidades. **Revista Mineira de Enfermagem**. v. 19.3, 2316-9389, p. 612-619, jul/set 2015. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1027>. Acesso em: 24 mar. 2019.
- CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-REGIÃO SUDESTE (CECAN-SUDESTE) /ENSP/FIOCRUZ/M. **Alimentação do adolescente**, Rio de Janeiro: Editora MS, 2007. 16p.
- ROSA, E. F. T.; OLIVEIRA, E. C.; CAMPOS, I. C. M.; ANDRADE, S. C.; ADÃO, I. C.. Considerações sobre a enfermagem na escola e suas práticas educativas. **Holos**, Ano 33, v. 05. 2017.

MACIEL, Victor. Agência Saúde. Atendimento à imprensa. Brasil assume meta para reduzir 144 mil toneladas de açúcar até 2022*. Disponível em: www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44777-brasil-assume-meta-para-reduzir-144-mil-toneladas-de-acucar-ate-2022

MCARDLE, William D; KATCH, Frank I; KATCH, Victor L; TARANTO, Giuseppe (Trad.). **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

NEVES, Laisa S.S.; REIS, Carlla C.O.P.B.; TORREZAN, Renata. **Orientações para a redução do consumo de sódio, açúcar e gorduras**. Embrapa Agroindústria de Alimentos – Rio de Janeiro, 2017.

PINTO, Antônio G. A.; JORGE, Maria S.B.; MARINHO, Mirna N. A. de S. B.; VIDAL, Emery C. F.; AQUINO, Priscila P. S.; VIDAL, Eglídia E. C. F. *Experiences in the Family Health Strategy: demands and vulnerabilities in the territory*. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 2017, 70(5), 970 a 977, dez. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n5/pt_0034-7167-reben-70-05-0920.pdf. Acesso em: 24 mar. 2019.

SILVA, J. G. TEIXEIRA, M. L. O. FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23.

Você come açúcar em excesso sem perceber. Autoridade Fitness. Março, 2016. Disponível em You tube: <https://www.youtube.com/watch?v=FNO29sP7bZc>. Acesso em: 24 mar.2019.