

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC TRAJANO CAMARGO
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO EM DIETÉTICA**

**MARIA BEATRIZ DE GASPARI FERREIRA
MARIA EDUARDA MENDES FERREIRA**

**COMUNICAÇÃO NUTRICIONAL SAUDÁVEL
PARA JOVENS ATRÁVES DAS MÍDIAS SOCIAIS**

**LIMEIRA – SP
2022**

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA ETEC TRAJANO CAMARGO
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO EM DIETÉTICA**

**MARIA BEATRIZ DE GASPARI FERREIRA
MARIA EDUARDA MENDES FERREIRA**

**COMUNICAÇÃO NUTRICIONAL SAUDÁVEL
PARA JOVENS ATRÁVES DAS MÍDIAS SOCIAIS**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo, orientado pela professora Margarete Galzerano Francescato, como requisito parcial para a obtenção do título do Técnico em Nutrição e Dietética.

**LIMEIRA – SP
2022**

AGRADECIMENTO

A priori, queremos agradecer a ETEC Trajano Camargo, por ter nos proporcionado condições de realizar tal feito, por ter disponibilizado seus laboratórios de qualidade e ter colocado professores interessados e competentes em nossos caminhos, que durante todo o ano, nos incentivavam a continuar e nunca desistir. Agradecer a nossa orientadora e coordenadora do curso técnico, que nos inspiraram e fizeram de nosso material uma fonte confiável e de maior qualidade, graças ao seu conhecimento e incentivo. Agradecemos nossos familiares, que estavam ao nosso lado em casa e a postos para ouvir e esclarecer dúvidas que surgiam no caminho. E por último, mas não menos importante, agradecemos aos nossos amigos, que estavam com a gente a maior parte do tempo, que dividiam o tempo conosco, sempre presentes e atentos na dificuldade, e prontos para solucionar qualquer problema que surgisse, que estavam ali durante a produção deste trabalho e mediante todas as situações que nos foram impostas. Agradecemos profundamente a estes citados, sem eles, este trabalho não seria possível.

RESUMO

A Agenda 2030 foi criada por líderes mundiais, e constitui os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, que objetiva não só a melhora constante da qualidade de vida para as futuras gerações, mas também a preservação de costumes e cultura para os povos. Descrita na terceira ODS – Saúde e Bem-estar tem como foco primordial o investimento na infraestrutura e democratização do acesso a saúde e lazer de qualidade para toda a população mundial. Sabe-se, entretanto, que parte dos indivíduos e famílias não possuem o devido acesso a esse direito, exibindo assim, mais uma das formas de desigualdades existente e perpetuada no país. A falta de participação governamental na propagação de conteúdos informativos também pode se qualificar como uma atitude prejudicial, uma vez que, essa inacessibilidade impossibilitaria a população de ter o devido conhecimento sobre a qualidade de vida. Pensando em uma proposta que priorizasse o acesso comum e o compartilhamento de informações, foi criado um material informativo e que seria colocado na mídia social *Instagram*, já que está conta com o maior número de acessos se analisado entre os internautas jovens, cujo possui a maior taxa de atuação nas redes sociais. O material compartilhado é a cerca de alimentação saudável e melhora da qualidade de vida. Para chamar atenção deste público, foi pensando que a linguagem seria a mais acessível possível, apesar de conter conteúdo técnico e aprendido no curso técnico de nutrição e dietética. Também foi elaborado um formulário para saber a opinião dos internautas e a partir disso, melhor o conteúdo a cada publicação.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Jovens. Redes sociais.

ABSTRACT

The 2030 Agenda was created by world leaders, and constitutes the Sustainable Development Goals, which aim not only to constantly improve the quality of life for future generations, but also to preserve customs and culture for peoples. Described in the third SDG – Health and Well-being, its primary focus is investment in infrastructure and democratization of access to quality health and leisure for the entire world population. It is known, however, that part of individuals and families do not have due access to this right, thus showing one more form of inequalities existing and perpetuated in the country. The lack of governmental participation in the propagation of informative content can also be qualified as a harmful attitude, since this inaccessibility would make it impossible for the population to have proper knowledge about the quality of life. Thinking about a proposal that prioritized common access and information sharing, an informative material was created that would be placed on the social media Instagram, since it has the highest number of hits if analyzed among young Internet users, whose rate of activity on social networks. The shared material is about healthy eating and improving quality of life. To attract the attention of this audience, it was thought that the language would be as accessible as possible, despite containing technical content and learned in the technical course on nutrition and dietetics. A form was also created to know the opinion of Internet users and, from that, to improve the content with each publication.

Keywords: Healthy eating. Teenagers. Social media.

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Para criar uma rotina de alimentação saudável é necessário colocar em prática pequenos hábitos fundamentados em uma organização básica e aplicável, sendo condizente com a realidade e acesso do indivíduo. Nessa óptica, o estímulo ao consumo de alimentos baratos e que podem ser produzidos de forma caseira devem ser bem aproveitados, como por exemplo, o consumo de legumes, frutas e verduras, uma vez que os mesmos podem ser colhidos em hortas e estufas. O início a uma alimentação saudável pode apresentar ser um enorme desafio para o que irá começar, mas se este tiver em mente os benefícios que uma dieta balanceada terá para a sua vida, tornará mais fácil e prazeroso comer de forma correta. Com isso podemos observar a necessidade do incentivo a boa dieta desde a juventude, uma vez que isso garantirá uma aprendizagem sólida, possivelmente, levada para a vida inteira (OMS, 2022).

Em uma pesquisa realizada pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, publicada em 2015 pelo IBGE, cerca de 7,8% dos jovens entre 13 e 17 anos sofrem de obesidade, doença cuja pode originar outras enfermidades ao paciente, como hipertensão e diabetes tipo 2, sendo mais presente entre os meninos (8,3%), estando as meninas não muito atrás (7,3%). Estes dados revelam como doenças crônicas estão atingindo cada vez um público mais jovem, isso pode ser explicado pelo aumento de consumo de industrializados por esse público, cujo em uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, em 2018, constatou que seis a cada 10 adolescentes se alimentam de forma inadequada, com uma dieta rica em embutidos e doces.

A Organização Mundial da Saúde – OMS (2022) alerta para que o foco de propagandas preventivas e educativas relativas a alimentação deve ser dirigida a todos os jovens, que se enquadram aqueles entre 10 a 19 anos. Alertando também para as necessidades que qualquer dieta deve possuir, que são alimentos variados, coloridas, equilibrada, nutritiva e acessível.

Uma das possíveis formas de realizar a reeducação alimentar para jovens, seria o uso das mídias sociais, uma vez que ela é o principal meio de comunicação utilizado pela faixa etária, além de garantir a acessibilidade e facilidade no dia a dia. A rede *Instagram* é a mais utilizada por brasileiros, contendo ao menos 140 milhões de usuários conectados, correspondendo a 66% da população nacional. Esse setor possui destaque por conter conteúdo personalizado para os internautas, e cada vez

menos conteúdo corporativo e de difícil entendimento, sendo um meio que propicia experiências e sintonia para cada um (MORENO, 2022).

Depois de cigarro e hipertensão, a má alimentação é a principal causadora de enfermidades e mortes no mundo. Ela também está relacionada com o desenvolvimento de doenças e graves problemas de saúde, sendo um exemplo, a obesidade, diabetes doenças no sistema cardiovascular e até câncer. A má alimentação é definida como uma rotina de consumo pobre em frutas, verduras, grãos, legumes e alimentos orgânicos, sendo muito rica em sódio, açúcar, gorduras prejudiciais e demais nutrientes não favoráveis em excesso (IMEB, 2020).

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral:

Elaborar um material digital, cujas informações sejam apresentadas com uma fácil comunicação para o público jovem, a fim de que estes sejam incentivados a iniciar uma alimentação saudável e propagar informações verdadeiras e objetivas em todo o seu âmbito social.

2.2 Objetivo Específicos:

- Incentivar jovens a iniciar uma mudança em seus hábitos alimentares que não contribuam para a saúde futura.
- Criar uma rede de informações confiáveis e de fácil acesso para todos.
- Apresentar o conteúdo através de *post's* publicados pela rede *Instagram*.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para que um jovem inicie em sua vida uma reeducação alimentar é necessário, primordialmente, entender questões e dados dessa faixa etária no Brasil, compreendendo também didáticas possíveis e que serão os responsáveis por passar elas com uma linguagem adequada e pedagógica.

3.1. A questão do adolescente no Brasil

A adolescência é a etapa da vida compreendida entre a infância e a fase adulta, marcada por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial. A Organização Mundial da Saúde circunscreve a adolescência à segunda década da vida (de 10 a 19 anos) e considera que a juventude se estende dos 15 aos 24 anos [...] identificando-se adolescentes jovens (de 15 a 19 anos). (“MARCO LEGAL”, [s.d.]

A partir do estudo realizado em 2022 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), disponível no site da entidade, é analisado que a população entre 15 e 19 anos compreende 7,13% da população brasileira, sendo composta por 3,50% de mulheres e de 3,63% de homens.

3.1.1. Introdução a boa dieta

Apesar de ser um difícil processo, a reeducação alimentar em jovens é possível, ela se inicia com pequenos hábitos, que vão formando outros, e dessa forma construindo uma rotina saudável, ainda que fácil para o paciente. A reeducação visa uma alimentação saudável para a vida inteira, e não por um curto período de tempo, isso garantira maior longevidade e menos chances de o indivíduo voltar aos antigos costumes, já que terá se tornado parte de seu cotidiano (ZANIN, 2022).

Uma avaliação nutricional é primordial para que haja consciência sobre a atual saúde do indivíduo, e de acordo com a AMA – American Medical Association (2006), nessa avaliação devem estar constatados os índices de peso, IMC, estatura, potencial calórico e possíveis alergias. Estes dados estão relacionados não necessariamente com verificação de níveis de gordura, mas sim observações de predisposições que o paciente possui.

BENEFÍCIOS A MÉDIO-LONGO PRAZO

A boa alimentação é a chave para prevenção de doenças acometidas na velhice, também garantindo maior disposição diária, equilíbrio de questões emocionais e mentais. Uma dieta balanceada e adequada pode ser usada como tratamento e recuperação de pacientes, uma vez que ela auxilia as funções do organismo, sendo essencial para a vida (OMS, 2022).

Em uma análise específica dos benefícios do alimento para o cotidiano, é possível citar a diminuição dos riscos para o sistema nervoso, já que contribui para a melhora de questões cognitivas e o nível de nutrientes no corpo. Ademais, um corpo nutrido está propício a liberar hormônios do sono, como a melatonina sintetizada pelo aminoácido Triptofano, encontrada em alimentos derivados do leite, frutas e verduras (PAGUEMENOS, 2021).

3.1.2. Barreiras para a implementação

Em uma reportagem realizada pelo Estadão, em 2017, foi analisado que cerca de 80% da população brasileira tinha vontade de mudar seus hábitos alimentares, e a partir disso, foi estudado o que os impedia de fazê-lo.

Por meio de questionários online, 80% das pessoas pesquisadas revelaram que gostariam de mudar a alimentação em prol de uma vida saudável. [...] De acordo com os resultados, apenas 4% dos participantes possuem hábitos saudáveis, enquanto 73% se saiu mal no índice. A pesquisa mostra que pessoas com menos de 30 anos e que estão com dificuldades financeiras são as que comem de forma menos saudável. [...] A principal dificuldade, segundo os respondentes, é a falta de dinheiro, que afeta 57%. Já a falta de tempo foi a barreira citada por 36% dos participantes. Outros entrevistados (37%) ainda apontaram a dificuldade em resistir a alimentos pouco saudáveis e 28% acham muito difícil mudar os hábitos alimentares. (ESTADO DE SÃO PAULO, 2017).

Sob essa óptica, é notável que apesar de uma grande porcentagem ser afetada pela falta de renda, outra é afetada pela falta de tempo e dificuldades de mudança. Apesar de essa representar a vida de milhares de brasileiros, ainda é possível criar uma alimentação saudável para essas pessoas, e que em pouco tempo, estarão criando seus filhos com os mesmos costumes, assim construindo uma sociedade consciente e que preza pela saúde.

3.1.3. Alto consumo de industrializados

Em um estudo feito pelo Sistema de Vigilância Nutricional (SISVAN), em conjunto com o Sistema Único de Saúde (SUS), analisou que seis a cada 10 jovens possuem uma dieta rica em embutidos, doces e industrializados. O estudo comprova também que 60% dos adolescentes comem de maneira regular alimentos como macarrão instantâneo, salgadinhos de sacos e doces ou bolachas ricas em sódio.

Os únicos benefícios de se manter uma dieta assim, é a satisfação de um desejo a curto prazo, por que se for analisado as consequências de tal ato, esta alimentação pode acarretar diversos problemas de saúde, prejudicando a integridade física e mental do paciente (ACTBR, 2018).

É preciso ter em mente que todo alimento que possui uma tabela de rotulagem passou por algum processo de industrialização, seja a adição de um ingrediente ou algum tipo de conservante. Essa mistura nem sempre é favorável ou enriquecedora, podendo também ser prejudicial e acarretar problemas ao consumidor (PFIZER, 2014).

3.2. ANÁLISE DOS TIPOS DE FONTES DISPONÍVEIS

Para total compreensão e dimensão da questão, é necessário antes verificar os meios de fontes disponíveis para que estas sejam analisadas para que se compreenda a importância delas na sociedade brasileira.

3.2.1. Papel escolar

O ambiente escolar é um espaço favorecedor para a prática de bons hábitos alimentares, com uma alimentação equilibrada e orientação necessária a criança poderá desenvolver atitudes que visem a melhora da saúde e aquisição de hábitos saudáveis (SILVA, 2015). Ademais, a família em conjunto com a instituição de ensino tem uma importante participação nesse processo, já que os responsáveis formam os hábitos que estarão presentes na vida dos filhos, eles são os primeiros formadores e influenciadores de seus responsáveis.

Quanto ao ambiente escolar, este desempenha o papel de servir à alimentação e gerenciar, diversas vezes, a rotina de alimentos que será disponibilizada para o indivíduo. Caso tal instituto não se preocupe em oferecer alternativas saudáveis, que

estejam no padrão direcionado por especialistas, a mesma estará se responsabilizando por uma formação alimentar precária e até sem solução no futuro daquele jovem (FERNANDES; FONSECA; SILVA, 2014).

O papel da escola na alimentação do aluno se qualifica como criadora de incentivos e métodos, além de conhecimento, para que individualmente, ele possa entender a importância de possuir uma dieta adequada. Ela não possui a obrigação legal de fornecer somente alimentos com alto teor nutritivo, mas a obrigação moral de suprir necessidades nutricionais dos estudantes, uma vez que feito, o jovem obterá uma melhora significativa nas atividades relacionadas com a socio-aprendizagem, fortalecendo a criação de um ambiente saudável e coletivista (DANELON, SILVA, 2022).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE (2017) tem o objetivo de controlar e avaliar o desempenho nutricional de alunos, possui um importante papel no desenvolvimento de medidas e ofertar alimentares que auxiliem as escolas e as famílias nesse processo de formação de hábitos.

3.2.2. Papel da mídia e de *influencers*

A mídia tem uma influência muito forte sobre o consumo de alimentos e seus hábitos, podendo com esse conteúdo influenciarem pessoas no seu comportamento alimentar, sendo até mesmo o produto mais anunciado nas mídias. A publicidade é um método que empresas recorrem para os consumidores optarem pelo uso de seu produto, mas esta prática pode acarretar problemas, como o consumismo e enaltecimento da rede de *fast-foods*, que apesar de terem uma proposta de serem refeições rápidas, são os maiores agravadores de doenças cardiovasculares (MOURA, 2010)

A maior parte do conteúdo de comida e bebida postado por influenciadores alemães no *TikTok*, Instagram e YouTube foi tão insalubre que não atendeu aos padrões de publicidade da Organização Mundial da Saúde (OMS) para crianças, de acordo com uma nova pesquisa apresentada pela Dra. Maria Wakolbinger e Dra. Eva Winzer da Universidade de Medicina de Viena.

“Como podemos esperar que nossos filhos comam de forma saudável quando o conteúdo da mídia social é tendencioso para promover alimentos ricos em gordura, sal e açúcar?” diz o Dr. Wakolbinger.

Vale ressaltar que muitos dos casos de transtornos psicológicos que causam transtornos alimentares são resultado das mídias, redes sociais, que influenciam na busca do padrão corporal “perfeito” trazendo baixa autoestima, sentimento de inferioridade e desencadeando possíveis problemas psicológicos, principalmente na adolescência.

Pode-se ver isso em uma pesquisa encontrada na Gazeta do Povo “Comparação em redes sociais está ligada à depressão em adolescentes” que nos mostra os dados de uma pesquisa com 10 mil adolescentes de 14 anos, o levantamento revelou que, entre os que passam mais de cinco horas por dia nas redes sociais, o percentual de sintomas de depressão cresce 50% para meninas e 35% para meninos. Mesmo entre os que passam três horas há elevação de sintomas, de 26% para elas e 21% para eles.

“O Instagram era vinculado diretamente a minha autoestima, imagem e valor. Se não recebia muitos *likes*, começava a questionar o que fiz de errado”, diz a influenciadora digital Daniela Zogaib do Nascimento, de 25 anos. “O Photoshop turbinava as fotos para os 78 mil seguidores, mas nunca era suficiente.”

Uma grande *influencer* hoje nas mídias é a Mayra Cardi, encontrado no G1 Globo “Jejum elogiado por Mayra Cardi pode estimular transtorno alimentar em adolescentes, diz entidade” Influenciadora escreveu em suas redes sociais que ficou 7 dias sem comer e que 'não imaginava que iria ser tão mágico'. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição diz que 'não existe na ciência nenhum respaldo' para a prática.

3.2.3. Papel governamental

“O Estado entende que não se promove a segurança alimentar e nutricional com uma única ação. Por isso, trouxe este desafio para o centro das políticas públicas de Estado e, a partir daí, vem integrando um conjunto de ações nas diversas áreas como saúde, educação, assistência social, produção e consumo de alimentos, com foco na promoção do direito humano à alimentação adequada”, explica o secretário nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do MDS, Arnaldo de Campos, encontramos isso no Ministério de Cidadania no site gov.br apresentado como “Um sistema público para garantir alimentação adequada”

A articulação de todas essas ações governamentais no foco da segurança alimentar e nutricional é papel do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan), criado pelo governo federal em 2006, com apoio da sociedade.

A saída do Mapa Mundial da Fome, publicado anualmente pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), foi o grande marco das ações de enfrentamento deste desafio nos últimos anos. O resultado demonstra a eficácia das políticas públicas que vêm sendo implementadas pelo governo federal e têm como foco garantir a todo cidadão o direito de se alimentar bem, com qualidade e em quantidade suficiente. No período de 2002 a 2014, o país reduziu em 82% o número de brasileiros que se alimentam mal ou em quantidade insuficiente.

3.2.4. Papel do técnico em nutrição e de nutricionistas

O papel do nutricionista vai muito além do que pensam, não apenas como escrever dietas, receitas para emagrecer ou algo assim.

Nutricionista, profissional que conhece os alimentos assim como o bem, ou mal que faz para o organismo, com o intuito de manter uma vida plena com uma boa saúde. Entre as diversas coisas que atuam os nutricionistas, incluem o combate à obesidade infantil, orientação sobre alimentação adequada para idosos e a nutrição para gestantes, diabéticos e indivíduos com hipertensão arterial (JUDAS, 2020).

A coordenadora de Nutrição da unidade da Liberdade do Grupo Leforte, Ana Luiza Talin Vasconcellos, ressalta: "O nutricionista pode auxiliar o indivíduo através de avaliações, questionários e orientações quanto às escolhas alimentares, propriedades dos alimentos, desmistificar conceitos errôneos e até mesmo aplicar a funcionalidade dos alimentos para questões específicas de cada um."

O papel do técnico em nutrição, além de diversas outras áreas, sua atuação pode ser em garantir a segurança alimentar em escolas, creches, hospitais, hotéis, empresas e muito mais e suas responsabilidades incluem a garantia da boa qualidade dos alimentos, higiene alimentar e a promoção da saúde, verificando os aspectos teóricos e práticos do desenvolvimento das preparações das refeições (FERNANDES, 2016).

"São profissionais de extrema importância para garantir a segurança alimentar e a promoção da saúde para a população. Os técnicos têm participação ativa em sistemas de qualidade de produção de refeições e até na elaboração de Manual de Boas Práticas em Unidades de Alimentação e Nutrição. Além disso, também possuem

conhecimento de técnicas dietéticas que auxiliam na prevenção de doenças e manutenção da saúde. E a sua participação em programas de Educação Alimentar e Nutricional são fundamentais para a formação de bons hábitos alimentares em crianças, adolescentes, adultos e idosos", afirma a presidente da Asbran, Dra. Daniela Fagioli Masson.

3.3. IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO

A comunicação é a única maneira de se alcançar um contato com adolescentes, uma vez que esses, muitas vezes, se sentem incompreendidos e incapazes de ver mudanças em sua vida. Com uma comunicação saudável, é possível que estes sintam-se motivados, auxiliando na rotina de uma vida mais adequada com uma qualidade superior.

É necessário compreender os meios de comunicação disponíveis, já que com isso será possível selecionar e aprimorar a forma de conversação, se adequando aos padrões atuais e mais presentes no cotidiano de adolescentes.

3.3.1. Incentivo a participação dos jovens

Os jovens estão passando por uma fase em suas vidas de inúmeras mudanças, onde a aceitação familiar é uma ferramenta que pode ajudar muito esse momento de formação de hábitos e descobrimento de virtudes. Apesar de difícil comunicação que possa haver, é necessário que o jovem entenda que uma mudança em sua vida, que é a reeducação alimentar, deve ocorrer visando uma melhora em sua qualidade de vida atual e futura (FRANCISCHI, 2018).

A participação de jovens na mudança de seus hábitos alimentares pode ocorrer nos horários de refeições da família, onde ao se sentar junto de familiares para realizar a refeição pode ter bons impactos no seu desenvolvimento. Em um estudo publicado pelo *Public Health Nutrition* em 2010, apenas 27% dos jovens jantam com suas famílias, contrastando com 50% na fase até os 12 anos de idade. Adolescentes que realizam suas refeições em conjunto com as pessoas de sua casa tem maior desempenho escolar e menores chances de desenvolver vícios, como uso de cigarro e álcool (NEUMARK-SZTAINER et al., 2010).

3.3.2. Dificuldades de aceitação

É como encontrar resistência quanto ao paciente sobre mudanças de sua rotina alimentar, essa resistência pode ser demonstrada a com recusa de ofertas de alimentos, revolta, e atitudes agressivas, mas esse comportamento pode ser revertido com as corretas estratégias para tal. Para início é necessário encontrar a origem do problema e de onde ele se origina, sendo necessário, possivelmente, auxílio psicológico para o tratamento de questões emocionais relacionadas (KRAUSE, 2005).

Através do psicológico

Ellionor e Gerard (1998) afirmam que o diálogo é uma prática fundamental de comunicação e de liderança capaz de transformar as pessoas e até a cultura organizacional.

A comunicação desempenha um papel importante no desenvolvimento da inteligência humana, por isso é tão importante estudar a comunicação na psicologia para aprofundar (CARMEN; FREIRE, 2012).

Segundo Blikstein (1999), a Psicologia e a Comunicação Social são duas ciências que interligam-se caminhando juntas e convergem os universos de seus elementos e conteúdos, constituindo assim uma base formalizada, completa e concreta de relações, para o desenvolvimento de seus respectivos processos.

Ouvir a si, nesse contexto, implica ouvir as relações, incluindo a relação estabelecida na própria terapia. Dessa forma, a comunicação do terapeuta com si mesmo, uma maior atenção aos sentimentos provocados em si na relação com cliente, também são comunicação com o cliente, uma escuta deste (CURY, 1987).

Destaca-se que há uma relação entre a psicologia e a nutrição. Encontrado no site Cognitivo, cita que maus hábitos alimentares por causarem problemas não só físicos mais psicólogos podem ser tratados por psicólogo, combinando a psicologia e a nutrição na realização de um tratamento efetivo. (COGNITIVO, 2019)

"A terapia alimentar é a psicoterapia que tem como foco o comportamento alimentar disfuncional. Pode ser útil tanto em casos que objetivam o emagrecimento até casos de transtornos alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar, caracterizados por uma grave perturbação do comportamento alimentar e que traz diversos prejuízos para a saúde", explica a psicóloga e doutora em Psicologia Social Stèphanie Krieger

3.3.3. Meios de comunicação

A internet e a televisão são os veículos mais utilizados pelos brasileiros para se informar, mostra pesquisa PoderData realizada de 11 a 13 de outubro de 2021. Segundo o levantamento, são 43% os que se informam primariamente pela web 22% por redes sociais e 21% por sites e portais. Já a televisão é o meio mais frequente usado por 40% das pessoas para buscar informação.

Os diferentes canais de comunicação proporcionam linguagens e maneiras distintas de fazer contato com o consumidor, considerando isso envolve também o setor alimentícios.

Os meios de comunicação veiculam ou produzem notícias, representações e expectativas nos indivíduos com propagandas, informações e noticiário em que se por um lado instiga o consumo de lanches tipo “fast food”, por outro lado, estimulam o uso de produtos dietéticos e práticas alimentares para emagrecimento, podendo haver uma diminuição do aporte calórico (ORSI; CRISOSTIMO, 2020).

Além da publicidade, da televisão, propagandas, as comunicações da indústria alimentícia também podem ser refletidas discretamente na cor, layout das embalagens e rótulos. Como enfatiza o termo Agenda Setting, da Teoria do Agendamento, onde a mídia seria mediadora entre o indivíduo e realidade ao qual estariam inseridos mesmo distante.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

Com o objetivo de criar um material informativo capaz de alcançar um público jovem onde muitos são desprovidos de informações seguras, ocasionando o desinteresse e desconhecimento, pretende-se elaborar um material instrutivo por meio do aplicativo de criação de *design* Canva, que será publicado na mídia social *Instagram*, já que se mostra a rede mais utilizada pelo público-alvo.

4.1. Elaboração do material informativo

A principal fonte de conteúdo utilizada foi online, por intermédio da internet junto a plataforma Google. Essa foi a fonte escolhida uma vez que havia várias informações com diversos pontos de vista de profissionais, empresas e *influencers*.

Esta etapa requer atenção diante a tanta disponibilidade de informações. Foi visto artigos científicos que facilitou a leitura rápida para se aproximar do tema com mais facilidade, pesquisas IBGE com coletas de dados importantes, e-book e livro físico encontrado na biblioteca.

Para a parte de assistência e correção foi requisitado o auxílio das professoras da ETEC Trajano Camargo, tanto para a correção da parte teórica dos post's, quanto para a parte gramatical. Foi feito uma organização prévia, sendo os erros corrigidos ao menos duas semanas antes de postar na conta do Instagram, para que não prejudicasse o cronograma de postagem semanal, ao menos três toda semana, e dessa forma, o perfil ficasse movimentado e ativo.

Foi decidido com o auxílio do aplicativo Canva a criação de postagens informativas a respeito da alimentação e cuidados com a saúde na adolescência, a fim da conscientização ser divulgada e encontrada com mais facilidade.

Após pesquisas, filtragens de informações importantes e anotações a respeito, foram elaboradas as montagens das publicações, seguindo o seguinte passos:

- Aplicação do fundo
- Título personalizado
- Adição de elementos decorativos

- Conteúdo oferecido no título
- Página de encerramento.
- E por fim, depois da análise e correção ortográfica, foi postado na rede social Instagram, para o maior alcance do público.

Os post's não seguem um padrão de postagem, os conteúdos são diversos e variados, dando alternância para não focar apenas em um nicho do público-alvo, mas sim em todos os jovens que possuem o mínimo interesse na nutrição e dietética. Segue alguns dos conteúdos já postados no perfil do *instagram* desde o dia 27/09/2022.

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

A primeira postagem informativa foi realizada no dia 28 de julho, e falava sobre a nutrição hebiátrica, ramo que estuda a nutrição do adolescente, e desde o dia 12/11/2022, o perfil conta com 30 postagens e 114 seguidores, além da diária atualização de *storys*. A figura 1 ilustra isso.

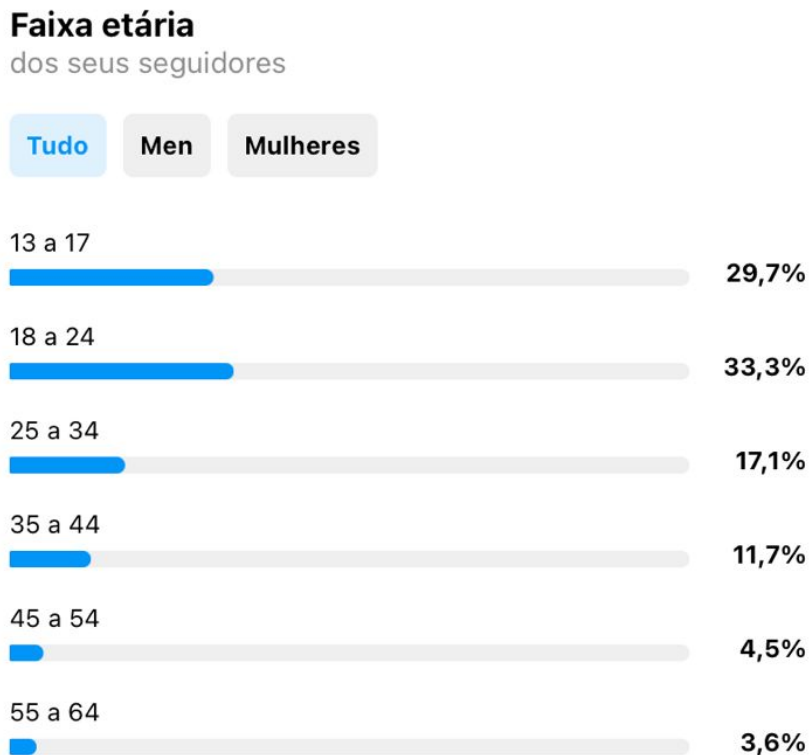
Figura 1: Captura de imagem do perfil Tomate Cereja.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Tornou-se necessária a coleta de dados acerca dos usuários que seguem a conta. Por essa questão, foi criado um formulário para obtenção desses dados. Ademais, a própria plataforma condiciona resultados sobre o perfil dos seguidores, constando informações relevantes quanto a idade, gênero e localização, contribuindo para reconhecimento e tabelações futuras. A figura 2 a seguir evidencia alguns dados de nossos seguidores.

Figura 2: Captura de tela sobre idade de seguidores.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

A coleta de dados é importante para tomar conhecimento se os objetivos iniciais do trabalho, que é atingir pessoas jovens, menores de 24 anos, está sendo atingido. Como mostra o gráfico, cerca de 30% dos seguidores possuem de 13 a 17 anos de idade, e cerca de 33% possui de 18 a 24 anos de idade.

5.1. Postagens realizadas

Como supracitado, foi realizado um total de 30 postagens até o momento, cujas serão listadas agora para melhor interpretação e análise do conteúdo.

Figura 1: Postagem de apresentação realizada em 26/07/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Divulguem e compartilhem para que atinja mais pessoas para trocas de informação e uma construção conjunta.

Figura 2: Amostra de postagem sobre nutrição hebiátrica realizada em 28/07/2022



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Ramo que estuda a saúde do adolescente, uma fase de transformação, mudanças hormonais que requerem uma atenção, assim como na alimentação.

Figura 3: Amostra de postagem sobre obesidade na adolescência realizada em 30/07/2022



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A obesidade em jovens é uma doença que vem se tornando cada vez mais presente, por isso é de extrema importância que as pessoas reconheçam seus malefícios e os principais causadores.

Figura 4: Amostra de postagem sobre escolhas saudáveis realizada em 02/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Boas escolhas alimentares começam nos pequenos hábitos, estes sim podem estabelecer um estilo de vida que perdura por toda a vida.

Figura 5: Amostra de postagem sobre alimentação saudável na adolescência realizada em 06/07/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Começar a alimentação ainda na adolescência é uma excelente forma de construir hábitos, que dificilmente serão perdidos na fase adulta, sendo uma escolha para a família.

Figura 6: Amostra de postagem sobre fome emocional e física realizada em 09/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Rotina e estresses mexem com as nossas emoções, dela vem a fome emocional, onde não estamos realmente com fome, mas sim descontamos a ansiedade na comida. Diferente da fome física, que se trata de uma necessidade fisiológica.

Figura 7: Amostra de postagem sobre emagrecimento realizado em 14/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Dificuldade para perder peso atinge boa parte da população, desmotivando o indivíduo em sua busca por um corpo saudável, essa dificuldade pode ter causas específicas..

Figura 8: Amostra de postagem sobre trocas alimentares realizada em 23/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Trocas alimentares importantes que fazem diferença em uma dieta como na saúde, sempre preferindo alimentos mais naturais

Figura 9: Amostra de postagem sobre imagem corporal realizada em 20/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A distorção de imagem é relatada em filmes e séries, e jovens, principalmente meninas, se identificam. É um problema, já que resultar em distúrbios alimentares.

Figura 10: Amostra de postagem sobre ultra processados realizado em 31/08/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

O consumo de industrializados é prejudicial para todas as fases da vida, e entender como eles afetam sua vida é essencial para construir uma alimentação saudável.

Figura 11: Amostra de postagem sobre um prato ideal realizado em 08/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Um prato saudável pode ser feito de diversas maneiras diferentes, mas para aqueles que estão iniciando um estilo de vida saudável agora, pode ter algumas dicas que ajudarão no começo.

Figura 12: Amostra de postagem sobre café da manhã realizado em 12/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Não tomar café da manhã é um problema mais comum entre adolescentes, mas isso pode trazer alguns malefícios, como possibilidade de ter colesterol alto, doenças cardíacas, glicose e insulina alta.

Figura 13: Amostra de postagem sobre hábitos saudáveis realizado em 19/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Ações que fazem bem para o corpo e mente, se exercitar, se alimentar bem, beber bastante água, ter foco e calma são dicas para conseguir aproveitar a juventude.

Figura 14: Amostra de postagem sobre efeito sanfona realizado em 22/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

O efeito sanfona ocorre após restrições alimentares e exercícios físicos compulsivos, e para ser parada, deve ser entendida e compreendida pelas pessoas.

Figura 15: Amostra de postagem sobre calorias entre alimentos realizado em 26/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Entender sobre calorias é importante, deixar de comer algo que te saciará por muito mais tempo para “beliscar” umas bolachinhas podem te trazer um prejuízo.

Figura 16: Amostra de postagem sobre refeições pós treino realizado em 30/09/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A refeições pós o treino são importantes para construção da massa magra no organismo, e aqui é proposto algumas sugestões interessantes.

Figura 17: Amostra de postagem sobre chocolate realizado em 04/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

O chocolate pode ser aplicado na dieta de forma que não prejudique, desde que seja consumido de forma responsável e possua ingredientes específicos.

Figura 18: Amostra de postagem sobre macronutrientes realizado em 06/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Os macronutrientes são primordiais para uma dieta, e compreender sobre eles irá mudar a visão que muitos tem de como funciona uma reeducação alimentar e comer de forma saudável.

Figura 19: Amostra de postagem sobre tipos de arroz realizado em 07/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Arroz integral e branco possuem suas diferenças nutricionais, e no post são listados dados como: calorias, proteínas, carboidratos, gorduras e fibras.

Figura 20: Amostra de postagem sobre calorias de alimento realizado em 10/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Nesse *post* é mostrado a diferença de calorias entre dois tipos de alimento. Em uma porção de 100g de amendoim, que possui 500kcal, e a de um prato, com 387kcal.

Figura 21: Amostra de postagem sobre hidratação realizado em 14/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A água é essencial para todo indivíduo, sendo importante o seu consumo em quantidade para suprir todas as necessidades do básica do ser humano.

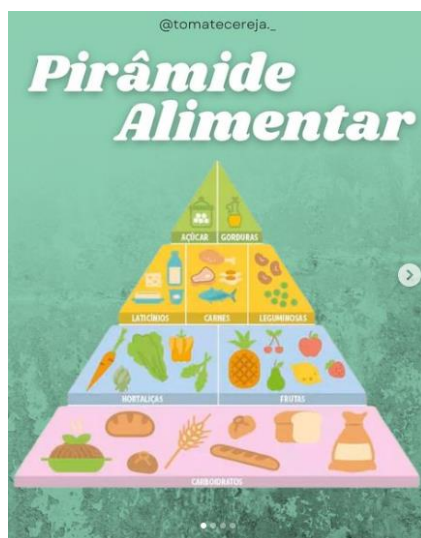
Figura 22: Amostra de postagem sobre benefícios da couve realizado em 17/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A couve é uma opção que pode se encaixar em todo prato, além de ser uma barata, possui benefícios como vitaminas, prevenção de doenças e antioxidantes.

Figura 23: Amostra de postagem sobre pirâmide alimentar realizado em 21/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A pirâmide alimentar compreende quais alimentos devem estar mais presentes em uma reeducação alimentar, sendo muito importante o seu entendimento.

Figura 24: Amostra de postagem sobre benefícios os ovos realizado em 25/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Os ovos são uma boa opção de proteína, já que são mais baratos que carnes e possuem diversos benefícios que ajudam o organismo a funcionar de forma correta.

Figura 25: Amostra de postagem sobre receita de massa para esfiha realizada em 27/10/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Receitas com baixo teor calórico e pobre em gorduras são boas para aqueles que não conseguem manter uma dieta totalmente livre de alimentos ruins.

Figura 26: Amostra de postagem sobre safra de novembro realizado em 01/11/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

A safra elege os melhores alimentos para comprar em determinada época do ano, fazendo um melhor preço, por qualidade superior.

Figura 27: Amostra de postagem sobre tipos de aveia realizado em 07/11/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Existem várias opções de aveia disponíveis no mercado, talvez confundindo o consumidor, portanto, é importante conhecer as variações para uma melhor escolha.

Figura 28: Amostra de postagem sobre equilíbrio alimentar realizada em 08/11/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Incentivar e evidenciar que o equilíbrio dentro da reeducação alimentar é algo possível, e faz com que o jovem não se sinta tão reprimido, fazendo disso uma tarefa mais simples e agradável de se iniciar.

Figura 29: Amostra de postagem sobre frutas e emagrecimento realizado em 12/11/2022.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Para aqueles que o principal objetivo é o emagrecimento, fazer isso de forma saudável é essencial, para que as consequências e malefícios não se tornem uma realidade para o indivíduo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a adolescência o corpo passa por diversas mudanças devido ao que se considera um período de crescimento acelerado. Em consonância disso, para o início da execução do nosso projeto de Conclusão de Curso foram observados alguns aspectos, o qual apontou uma incompatibilidade na alimentação do público jovem em que a grande maioria apresentava não se interessar ou não entender sobre o assunto de como se adequar a uma boa alimentação e ter uma vida plena, na qual pontuou em uma escassez de nutrientes e no grande consumo de alimentos ultra processados.

Dado o exposto, o nosso trabalho possibilitou que diversas pessoas, principalmente jovens de 13 a 24 anos, tivesse acesso à informações seguras e de fácil utilização sobre como manter ou adquirir uma alimentação saudável.

O projeto contribuiu para o descobrimento de cada um em relação aos alimentos e incentivou de certa forma mudanças de hábitos, sobretudo alimentar, através de uma linguagem fácil, comunicativa, que atraiu o público adolescente, desmitificando a ideia ruim que muitos tinham sobre uma alimentação saudável.

Com os posts diversos, sobre obesidade, nutrientes, proteínas, alimentos ultra processados, fome emocional e física, trocas alimentares e demais, proporcionamos conhecimento, promoção a saúde, quebra de padrões alimentares impróprios, crescimento, e desenvolvimento que previne problemas de saúde, visando um futuro saudável e sem consequências ruins.

Na rede social, Instagram, tivemos bastantes interações com os telespectadores, visto que esses mostraram-se interessados e com uma maior disposição para aprender e desenvolver suas habilidades, incluindo um avanço enorme para vida dos mesmos.

REFERÊNCIAS:

ACT BR. **Quais os impactos dos alimentos industrializados no organismo dos jovens? - Posts.** Disponível em: <https://actbr.org.br/post/quais-os-impactos-dos-alimentos-industrializados-no-organismo-dos-jovens>. Acesso em: 15 abr. 2022.

American Medical Association: Guidelines for adolescent preventive services recommendations monograph, 2006. www.ama-assn.org/ama/upload/mm/39/gapsmono.pdf. Acesso em 6 jun. 2022.

ASBRAN (2017). **Técnico em Nutrição e Dietética: festejar e lutar.** Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/tecnico-em-nutricao-e-dietetica-festejar-e-lutar>. Acesso em: 24 jun. 2022.

BENDITAS MÃES. **Hormônios de sono.** Disponível em: <https://www.benditasmaes.com.br/blog-detalhes/hormonios-de-sono>. Acesso em: 13 jun. 2022.

CARMEN, M.; FREIRE, J. C. A comunicação terapêutica na abordagem centrada na pessoa. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 1, p. 78–94, 2012. Acesso 19 jun. 2022.

COGNITIVO (2019). **Psicologia e nutrição: como essas áreas se relacionam?** Disponível em: <https://blog.cognitivo.com/psicologia-e-nutricao-como-essas-areas-se-relacionam/>. Acesso em: 13 jun. 2022.

COLÉGIO ELITE (2016). **A importância dos técnicos em dietética e nutrição.** Disponível em: <https://www.colegioelite.com.br/a-importancia-dos-tecnicos-em-dietetica-e-nutricao/>. Acesso em: 24 jun. 2022.

DANELON, SILVA (2022). **Vista do Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas.** Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1847/1900>. Acesso em: 23 jun. 2022.

ESTADO DE SÃO PAULO. **Dificuldade financeira é a principal barreira para uma alimentação saudável, diz pesquisa.** Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,dificuldade-financeira-e-a-principal-barreira-para-uma-alimentacao-saudavel-diz-pesquisa>. Acesso em: 13 jun. 2022.

FERNANDES, A. G. DE S.; FONSECA, A. B. C. DA; SILVA, A. A. DA. **Alimentação escolar como espaço para educação em saúde. Ciência & Saúde Coletiva.** Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw>. Acesso em 14 jun. 2022.

IBGE. **Projeção da população.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em: 16 abr. 2022.

IMEB (2020). **Má alimentação: consequências, sintomas e doenças.** Disponível em: <https://imeb.com.br/as-consequencias-e-riscos-da-ma-alimentacao/>. Acesso em: 12 maio. 2022.

MARCO LEGAL. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 13 junho. 2022

MORENO, DIEGO. **Brasileiro fica 3 horas e 31 minutos por dia nas redes sociais.**(2020) Disponível em: <https://www.agenciavisia.com.br/news/brasileiro-fica-3-horas-e-31-minutos-por-dia-nas-redes-sociais/>. Acesso em: 18 abr. 2022.

MOURA, NEILA CAMARGO (2010). **INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.** Campinas: Unicamp. Acesso em 22 maio. 2022

Neumark-Sztainer, D., et al. Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens). Public Health Nutr. 2010; 13:1113. Acesso em 20 jun. 2022

OMS (2022). **Adolescência saudável | Biblioteca Virtual em Saúde MS.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/adolescencia-saudavel/>. Acesso em: 1 jun. 2022.

ORSI, L.; CRISOSTIMO, A. **A INFLUÊNCIA DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES.** Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1613-8.pdf>. Acesso em 23 de jun. 2022.

PAGUEMENOS (2021). **Alimentação saudável: o que é, benefícios e dicas.** Disponível em: <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 7 jun. 2022.

PFIZER (2014). **Entenda a diferença entre alimentos naturais e industrializados.** Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/entenda-diferenca-entre-alimentos-naturais-e-industrializados>. Acesso em: 7 jun. 2022.

PREVIVA. **Má alimentação entre adolescentes preocupa profissionais da saúde.** Disponível em: <https://previva.com.br/ma-alimentacao-entre-adolescentes-preocupa-profissionais-da-saude/>. Acesso em: 18 maio. 2022.

RACHEL FRANCISCHI. **11 a 18 anos: Alimentação de pré-adolescentes e jovens.** Disponível em: <https://www.rachelnutricionista.com.br/nutricao-infantil-rachel/11-a-18-anos-alimentacao-de-pre-adolescentes-e-jovens/>. Acesso em: 23 jun. 2022.

ROSCOE, B. **Internet é principal meio de informação para 43%; TV é mais usada por 40%.** Disponível em: <https://www.poder360.com.br/midia/internet-e-principal-meio-de-informacao-para-43-tv-e-preferida-de-40/>. Acesso em: 13 jun. 2022.

SÃO JUDAS (2018). **Você sabe qual é a verdadeira importância do nutricionista?** Disponível em: <https://www.usjt.br/blog/voce-sabe-qual-e-a-verdadeira-importancia-do-nutricionista/>. Acesso em: 24 jun. 2022.

SILVA, Karla (2015). **O PAPEL DA ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL.** Disponível em: https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/22166/1/MD_ENSCIE_I_2014_51.pdf. Acesso em 16 abr. 2022.

TALIN (2021). **O papel da nutrição vai muito além da dieta.** Disponível em: <https://leforte.com.br/blog/qual-e-o-papel-da-nutricionista-na-saude/>. Acesso em: 24 jun. 2022.

ZANIN, T. **Reeducação alimentar: 10 dicas para começar (com cardápio).** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/emagrecer-com-reeducacao-alimentar/>. Acesso em: 16 jun. 2022.