

**CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS:
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESTUDANTES DA ETEC DE SÃO
SEBASTIÃO (SP)**

Dimitri Machado de Moraes¹

João Victor Jacinto de Santana Rodrigues²

Vanessa Kelli Ramos de Sousa³

Andrea Cristina Evangelista de Abreu⁴

Tarcísio Sales Vasconcelos⁵

RESUMO: Este trabalho aborda as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) com foco em jovens, utilizando dados disponíveis até 2024. O público-alvo estabelecido são adolescentes e jovens-adultos, dois grupos essenciais para haver uma redução à incidência dessas *doenças*. A pesquisa engloba a análise de informações fornecidas por órgãos de saúde pública, como o da Prefeitura de São Sebastião, e a aplicação do questionário, elaborado pelo grupo para avaliar o conhecimento dos alunos sobre o assunto e meios pertinentes de se ter bons hábitos alimentares. O produto final consiste na criação de conteúdos visuais e informativos, elaborados na plataforma *Canva* e divulgados na rede-social *Instagram*. Esses materiais, além de apelativos, foram pensados como um ponto de partida para a reeducação alimentar do público escolhido, incentivando mudanças positivas nos hábitos diários e promovendo uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Saúde; nutrição; Doenças Crônicas Não Transmissíveis; jovem; DCNT.

**AWARENESS ABOUT CHRONIC NONCOMMUNICABLE DISEASES:
NUTRITIONAL EDUCATION FOR STUDENTS AT ETEC IN SÃO SEBASTIÃO (SP)**

ABSTRACT: This work addresses Non-Communicable Diseases (NCDs) with a focus on young people, using data available up to 2024. The target audience is adolescents and young adults, two essential groups for reducing the incidence of these diseases.

¹ RM: 22180. Aluno regular do Curso Profissionalizante Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: dimitri.moraes@etec.sp.gov.br

² RM: 22194. Aluno regular do Curso Profissionalizante Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: joao.rodrigues360@etec.sp.gov.br

³ RM: 22183. Aluna regular do Curso Profissionalizante Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: vanessa.sousa81@etec.sp.gov.br

⁴ Coorientadora: Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: andrea.abreu2@etec.sp.gov.br

⁵ Orientador: Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br

The research includes the analysis of information provided by public health agencies, such as the São Sebastião City Hall, and the application of a questionnaire, developed by the group to assess students' knowledge on the subject and relevant means of adopting healthy eating habits. The final product consists of the creation of visual and informative content, developed on the Canva platform and shared on Instagram. These materials, besides being engaging, were designed as a starting point for the dietary reeducation of the selected audience, encouraging positive changes in daily habits and promoting a healthier lifestyle.

Keywords: Health; nutrition; Chronic Noncommunicable Diseases; youth; NCDs.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre adolescentes, uma faixa etária que tem apresentado um aumento preocupante na incidência dessas doenças. Antes restritas a adultos com mais de 30 anos, condições como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares estão se tornando cada vez mais comuns entre jovens, especialmente devido às mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), as DCNT são responsáveis por 74% das mortes globais, sendo que muitas delas podem ser evitadas com a adoção de hábitos saudáveis desde a infância e a adolescência.

1.1 Questão-problema

A questão-problema envolve como projetos de educação nutricional podem atingir o público jovem da ETEC de São Sebastião, a fim de evitar a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

1.2 Justificativa

Este projeto é justificado pela necessidade de ações voltadas à saúde dos jovens, considerando que o aumento da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) entre jovens é uma preocupação crescente em saúde pública. As mudanças no estilo de vida, incluindo dietas ricas em alimentos processados e sedentarismo, têm contribuído para a manifestação dessas condições em faixas etárias cada vez mais jovens. "De acordo com o Ministério da Saúde, doenças e agravos não transmissíveis (DANT) são responsáveis por mais da metade do total de

mortes no Brasil. Em 2019, 54,7% dos óbitos registrados no Brasil foram causados por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e 11,5% por agravos", (BRASIL, 2021b, p.5). De acordo com a APS do SUS em 2019, foram identificados índices preocupantes de excesso de peso e obesidade. Entre os adolescentes analisados, 27,9% apresentavam excesso de peso e 9,7% estavam obesos. A pesquisa busca analisar a eficácia de um programa de nutrição escolar para reduzir a incidência dessas doenças e promover hábitos mais saudáveis.

A escolha de um projeto voltado para a conscientização dos jovens sobre essas doenças é demonstrado pela importância de incentivar hábitos saudáveis desde cedo. O uso do *Instagram* como plataforma de divulgação foi considerado eficaz devido ao seu alcance entre o público-alvo, além de ser acessível e visualmente atraente para transmitir informações de saúde.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), entre 2000 e 2019, as Américas registraram um aumento de 31% no número total de mortes, o maior percentual de crescimento entre todas as regiões da Organização Mundial da Saúde (OMS). As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) foram responsáveis pela maioria dessas mortes, com uma taxa de mortalidade de 412 por 100 mil habitantes em 2019 para homens e mulheres (OPAS, 2024).

1.3 Objetivos

O objetivo geral do artigo inclui:

1. Desenvolver e implementar um programa de nutrição na Etec de São Sebastião, que use métodos educativos para reduzir a incidência de DCNT entre os adolescentes e incentivar hábitos alimentares saudáveis.

Os objetivos específicos incluem:

1. Desenvolver materiais educativos sobre nutrição, criando publicações informativas para redes sociais que abordem a importância da alimentação saudável, os riscos das DCNT e estratégias para uma alimentação equilibrada.

2. Promover campanhas de conscientização nas redes sociais, compartilhando informações sobre a prevenção das DCNT e a importância de uma alimentação saudável.

3. Avaliar os hábitos alimentares e identificar a presença de fatores de risco para DCNT entre os adolescentes, por meio de um questionário.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Caracterização do objeto de estudo

Segundo a matéria “Noncommunicable diseases”, publicada pela OMS no ano de 2023, as DCNT são responsáveis por 41 milhões de mortes por ano, totalizando 74% de todas as mortes no mundo.

As doenças não transmissíveis (DNTs), também conhecidas como doenças crônicas, tendem a ser de longa duração e são o resultado de uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais.

Os principais tipos de DCNT são doenças cardiovasculares (como ataques cardíacos e derrames), câncer, doenças respiratórias crônicas (como doença pulmonar obstrutiva crônica e asma) e diabetes.

As DNT afetam desproporcionalmente pessoas em países de baixa e média renda, onde ocorrem mais de três quartos das mortes globais por DNT (31,4 milhões) (OMS, 2023).

Ademais, no mesmo artigo, é comentado pela OMS acerca do perfil de pessoas que correm o risco de desenvolver DCNT:

Pessoas de todas as faixas etárias, regiões e países são afetadas por DNTs. Essas condições são frequentemente associadas a faixas etárias mais velhas, mas evidências mostram que 17 milhões de mortes por DNTs ocorrem antes dos 70 anos. Dessas mortes prematuras, estima-se que 86% ocorram em países de baixa e média renda. Crianças, adultos e idosos são todos vulneráveis aos fatores de risco que contribuem para as DNTs, seja por dietas pouco saudáveis, inatividade física, exposição à fumaça do tabaco ou uso prejudicial de álcool ou poluição do ar.

Essas doenças são impulsionadas por forças que incluem urbanização rápida e não planejada, globalização de estilos de vida pouco saudáveis e envelhecimento populacional. Dietas pouco saudáveis e falta de atividade física podem aparecer nas pessoas como pressão arterial elevada, aumento da glicemia, lipídios sanguíneos elevados e obesidade. Esses são chamados fatores de risco metabólicos e podem levar a doenças cardiovasculares, a principal DCNT em termos de mortes prematuras”. (OMS, 2023).

As prevenções e controle são descritos da seguinte forma:

Uma maneira importante de controlar as DNTs é focar na redução dos fatores de risco associados a essas doenças. Existem soluções de baixo custo para governos e outras partes interessadas reduzirem os fatores de risco comuns modificáveis. Monitorar o progresso e as tendências das DNTs e seus riscos é importante para orientar políticas e prioridades.

Para diminuir o impacto das DNTs sobre os indivíduos e a sociedade, é necessária uma abordagem abrangente que exija que todos os setores, incluindo saúde, finanças, transporte, educação, agricultura, planejamento e outros, colaborem para reduzir os riscos associados às DNTs e promovam intervenções para preveni-las e controlá-las (OMS, 2023).

Com este projeto, espera-se não apenas aumentar o conhecimento sobre as DCNT entre os alunos da Escola Técnica (ETEC) de São Sebastião, mas também promover uma mudança de comportamento em relação à saúde. A escolha do

Instagram como ferramenta como divulgação de informações mostrou-se uma estratégia eficaz, por conta da familiaridade que os jovens possuem com as redes sociais.

2.2 Materiais e Métodos

O projeto de Nutrição visa aumentar a conscientização sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) entre os estudantes da ETEC de São Sebastião. A abordagem escolhida para divulgar informações inclui a criação e publicação de *posts* informativos na plataforma *Instagram*, voltados para o público jovem. Também foi realizado um questionário, para avaliar o nível de conhecimento dos alunos sobre DCNT e os seus hábitos alimentares antes da exposição ao conteúdo digital.

Na pesquisa, utilizou-se uma variedade de plataformas digitais para a criação e disseminação de conteúdo informativo sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), com foco em jovens. A elaboração dos *posts* foi realizada utilizando a plataforma *Canva*, escolhida por sua versatilidade na criação de materiais gráficos visuais. Esses *posts* foram posteriormente divulgados por meio do *Instagram*, que serviu como principal canal de comunicação para alcançar o público-alvo e promover conscientização sobre a importância da prevenção e cuidados com as DCNT.

Para fundamentar o conteúdo desenvolvido, a revisão bibliográfica foi conduzida no *Google Acadêmico*, por meio do qual foram identificados e selecionados artigos científicos e estudos recentes sobre o tema. A identidade visual do perfil de *Instagram* foi desenvolvida no *Adobe Illustrator*, utilizado para criar a logo, que representa a marca da campanha e promove uma imagem profissional e atrativa.

Além disso, documentos oficiais da Prefeitura de São Sebastião foram consultados, fornecendo dados relevantes sobre a incidência e o controle das DCNT na região, o que permitiu uma contextualização local do estudo. A coleta de dados primários foi realizada por meio de um questionário, elaborado no *Google Forms*, destinado à todos os alunos da ETEC de São Sebastião, com idade entre 14 à 19 anos, cujo objetivo é avaliar seus conhecimentos sobre nutrição, suas rotinas alimentares e a relação com as DCNT. O questionário foi distribuído digitalmente, facilitando a obtenção de respostas de maneira eficiente e acessível, contendo as perguntas a seguir:

1. Qual a sua idade?
2. Qual o seu gênero?
3. Em qual série você está atualmente?
4. Quantas refeições você costuma ter por dia?
5. Quantas frutas e/ou vegetais você costuma consumir por dia?
6. Com que frequência você costuma consumir alimentos ultraprocessados?
7. Você costuma ler os rótulos nutricionais dos alimentos antes de comprá-los?
8. Você sabe o que é uma doença crônica não-transmissível?
9. Você tem conhecimento da ligação de uma má alimentação com essas doenças?
10. Na sua opinião, o que é mais importante para evitar tais doenças?
11. Quantas vezes na semana você costuma praticar atividades por, no mínimo, 30 minutos?
12. Qual a principal razão para você não praticar atividades físicas?
13. Você gostaria de ter a pauta da alimentação saudável e prevenção das doenças crônicas levantadas mais vezes em sua escola?
14. Qual seria a forma mais eficaz para se estudar esses assuntos?
15. Você já participou de alguma palestra ou atividade sobre alimentação saudável e prevenção de doenças crônicas na sua escola?
16. Qual é a sua opinião sobre a eficácia dessas palestras ou atividades?
17. O que você acha que a escola poderia fazer para melhorar a alimentação dos estudantes?
18. Quais são as suas sugestões para tornar as palestras e atividades sobre nutrição mais interessantes?
19. Há algo mais que você gostaria de compartilhar sobre seus hábitos alimentares ou sobre como a escola pode ajudar a promover uma alimentação mais saudável? Se sim, o quê?

Os dados coletados desse questionário foram analisados utilizando métodos estatísticos, através de gráficos disponibilizados pela própria plataforma *Google Forms* e comparados com a pesquisa previamente feita. Dessa maneira, os resultados obtidos foram descritos para garantir a reprodutibilidade do estudo. O uso dessas

ferramentas digitais foi essencial para a realização de uma pesquisa dinâmica e adaptada ao contexto atual, permitindo que os métodos e etapas pudessem ser replicados por outros pesquisadores interessados na temática.

2.3 Resultados e Discussões

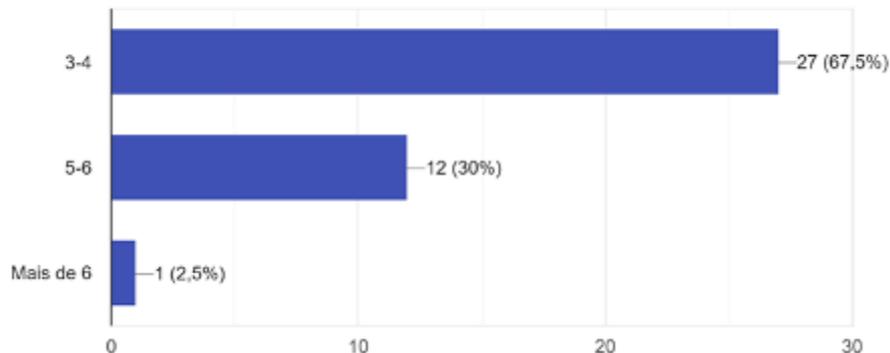
Os dados foram coletados e analisados através da plataforma *Google Forms*, permitindo uma avaliação quantitativa e qualitativa das respostas. Eles incluem tanto o nível de conhecimento sobre DCNT quanto seus hábitos alimentares e rotinas de atividade física.

A maior parte dos alunos realiza um total de 3 e 4 refeições por dia, apesar da ingestão de frutas e vegetais baixa, com relatos frequentes de apenas 1 ou 2 unidades diárias (figura 1).

Figura 1 - Quantidade de refeições por dia que os entrevistados consomem.

Quantas refeições você costuma ter por dia? (Lanches também são válidos)

40 respostas



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

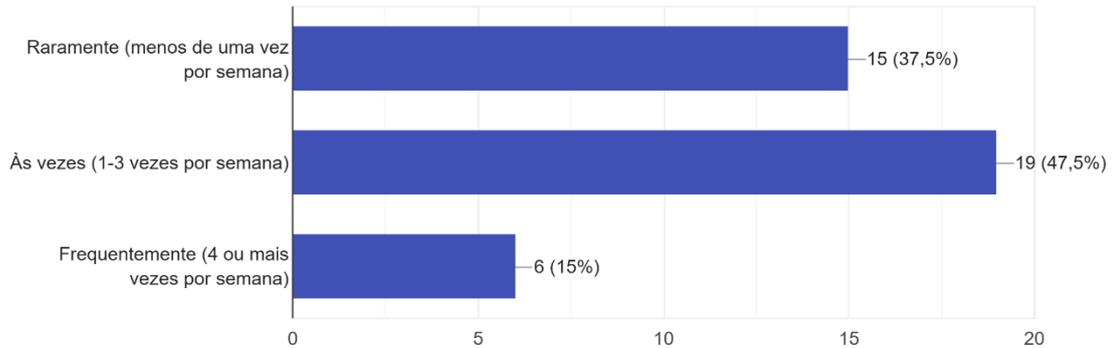
Esse dado reflete com exatidão a importância quase nula que os jovens dão em seus hábitos alimentares, cada vez mais distantes das recomendações mínimas de ingestão de alimentos in natura.

Também foi identificado um consumo preocupante de alimentos ultraprocessados. Cerca de metade dos alunos mencionou ingerir esses produtos de 1 a 3 vezes por semana, enquanto outros mantiveram o consumo mais frequente (4 ou mais vezes por semana) (figura 2). Esses alimentos, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, são amplamente reconhecidos como fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT.

Figura 2 - Frequência com que os entrevistados consomem alimentos ultraprocessados.

Com que frequência você costuma consumir alimentos ultraprocessados? (salgados, refrigerantes, fast food, etc.)

40 respostas



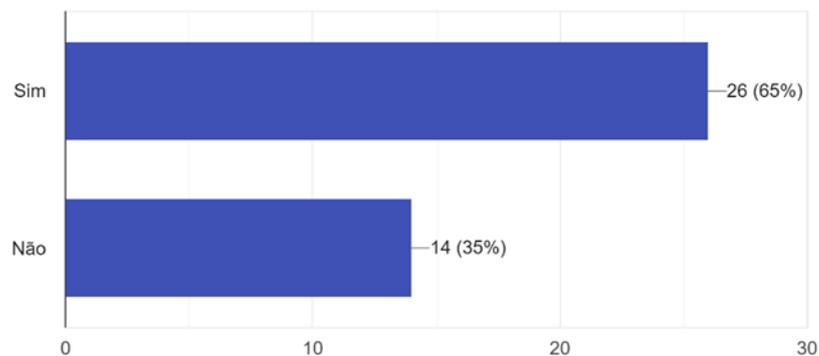
Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A maior parte revelou um conhecimento básico sobre o tema do projeto, junto da ligação dele com a má alimentação. Quando questionados se sabiam o que são DCNT, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, as respostas positivas se sobressaíram; bem como assumiram o poder que uma dieta inadequada tem para agravar essas condições (figura 3).

Figura 3 - Conhecimento dos entrevistados sobre DCNTs.

Você sabe o que é uma doença crônica não-transmissível?

40 respostas



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

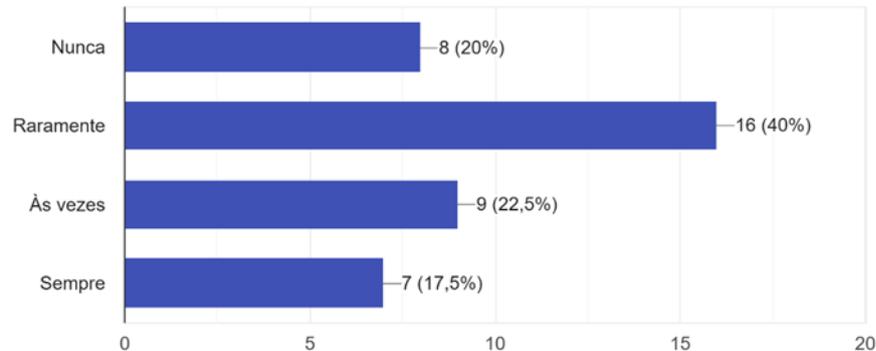
Essa consciência, no entanto, não se reflete plenamente em mudanças de comportamento. O consumo de alimentos pouco saudáveis persiste, e uma parte dos alunos indicou que raramente consulta rótulos nutricionais antes de adquirir produtos. Esse comportamento sugere que, embora haja um entendimento teórico sobre a

alimentação saudável, ele não é traduzido em prática cotidiana (figura 4).

Figura 4 - Frequência com que os entrevistados leem rótulos nutricionais antes de comprar um produto.

Você costuma ler os rótulos nutricionais dos alimentos antes de comprá-los?

40 respostas



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Muitos alunos confirmaram, pelo menos alguma vez na vida, terem participado de palestras e atividades sobre alimentação saudável e prevenção das DCNT, embora as respostas acerca da eficácia delas sejam as mais variadas. Uma parcela significativa classificou as ações como “pouco eficazes”, sugerindo que as palestras poderiam ser mais interativas e dinâmicas. Entre as sugestões para melhorar a abordagem, destacam-se:

- Dinâmicas e jogos que incentivem a participação ativa dos alunos;
- Publicações em redes sociais, especialmente *Instagram*, para transmitir mensagens de forma visual e acessível;
- Vídeos educativos como meio mais envolvente de aprendizado;
- Interação com alimentos através de hortas escolares, ou demonstrações práticas de preparo de refeições saudáveis.

Outro ponto levantado foi o papel da cantina da escola no consumo de alimentos não saudáveis. Muitos alunos relataram que, apesar da merenda escolar fornecer opções saudáveis, as opções menos nutritivas oferecidas na cantina, como salgados e refrigerantes, saem como os preferidos. Isso destaca a necessidade de uma revisão do cardápio da cantina para alinhar as opções com as iniciativas de promoção da saúde. Ademais, os alunos sugeriram que a variedade e atratividade dos pratos saudáveis precisam ser melhoradas.

Seguindo as sugestões dos alunos, o projeto salta para a plataforma *Instagram*,

com dados organizados do dia 25 de setembro de 2024 a 24 de outubro do mesmo ano. O perfil, nomeado como Beterrabinhos (figura 5) teve 479 visualizações, sendo 53% de seguidores e 47% de não seguidores (figura 7). Ocorreram 56 interações, 85,7% de seguidores e 14,2% de não seguidores (figura 6). Ao todo, foi acumulado um total de 13 seguidores.

Figura 5 - Perfil no *Instagram* “Beterrabinhos”.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 6 - Porcentagem de interações obtidas através do perfil “Beterrabinhos”, dividido entre seguidores e não seguidores, nos últimos 30 dias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 7 - Visualizações obtidas pelo perfil “Beterrabinhos” nos últimos 30 dias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de conscientização sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis realizado trouxe consigo importantes reflexões sobre os hábitos alimentares dos jovens e os desafios para promover mudanças positivas em sua alimentação. O uso de postagens informativas no Instagram mostrou-se uma estratégia eficaz para alcançar o público-alvo, permitindo a disseminação de informações relevantes de forma visual e acessível. A criação do perfil "Beterrabinhos" obteve um engajamento inicial, com visualizações e interações que reforçam o potencial da rede social como ferramenta educacional.

Os dados coletados no primeiro questionário destacam um grande conhecimento teórico por parte dos alunos sobre DCNT e a relação entre má alimentação e seus riscos para a saúde, mas evidenciam uma dificuldade em aplicar esse conhecimento no cotidiano. O consumo elevado de alimentos ultraprocessados e a baixa ingestão de frutas e vegetais permanecem como barreiras significativas para a adoção de um estilo de vida mais saudável. Esse contraste entre o conhecimento sobre saúde e as práticas alimentares sugere a necessidade de intervenções mais interativas e envolventes.

O estudo também revelou o papel da cantina escolar na oferta de opções alimentares menos nutritivas, que se mostram mais atrativas do que as alternativas saudáveis fornecidas pela merenda escolar. Para alinhar as práticas escolares às iniciativas de promoção à saúde, se faz pertinente a realização de uma revisão do cardápio da cantina e melhorar a atratividade das opções saudáveis oferecidas.

Dada a sugestão dos alunos por abordagens mais dinâmicas, como atividades colaborativas, jogos interativos e o cultivo de hortas escolares, recomenda-se que futuros projetos explorem esses métodos para aumentar o envolvimento e promover a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

Em conclusão, espera-se que a exposição contínua ao conteúdo digital no Instagram incentive, a longo prazo, a adoção de hábitos mais saudáveis entre os alunos. Este projeto se apresenta como uma base para futuros estudos afins de conscientizar os jovens sobre saúde que, com aprimoramentos e continuidade, pode contribuir de forma significativa para a promoção de uma alimentação mais equilibrada e um estilo de vida ativo entre os jovens.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Cássia Ferrazza; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Apoio social e comportamentos de risco na adolescência. **Psico**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, p. 165–175, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.2.18250>.
- MINISTERIO DA SAÚDE (BRASIL). **Diabetes (diabetes mellitus)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 17 out. 2024.
- UNIMED. **Obesidade**: causas, tratamento, prevenção, fatores de risco. 28 jun. 2022. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/prevencao-e-controle/obesidade-tratamento/>. Acesso em: 18 out. 2024.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Relatório da OPAS mostra que DCNTs continuam sendo a principal causa de morte e representam quase 80% de todas as mortes nas Américas**. jun. 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-6-2024-relatorio-da-opas-mostra-que-dcnts-continuam-sendo-principal-caoa-morte-e>. Acesso em: 14 de novembro de 2024.
- OSATO, Tiemi. **Cirrose**: a condição clínica que prejudica o funcionamento do fígado. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/cirrose>. Acesso em: 21 out. 2024.
- PETRUCCI, M. **O que é doença de crohn**: descubra as causas e como prevenir. Disponível em: <https://www.mahta.bio/blogs/mahta/doenca-de-crohn>. Acesso em: 21 out. 2024.
- SÃO SEBASTIÃO. Secretaria de Saúde. **RAG**: Relatório Anual de Gestão. São Paulo, 2021. 144p.
- SERRA, B. K.; LOCH, F. C. C.; CARVALHO, D. R.; SCHEEREN, E. M.; VOSGERAU, D. S. R. Intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola: revisão sistemática. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 73, p. 665-679, 21 out. 2018. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/766>.
- SOUZA, Nathália Paula et al. O programa saúde na escola e as ações de alimentação e nutrição: uma análise exploratória. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 18, n.3, p.360-367, jul./set. 2015. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15555>
- SPARRENBERGER, K. et al. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. **Elsevier: J Pediat.**, Rio de Janeiro, v. 91, n. 6, p. 535-542, nov./dez. 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health estimates**: causes of death. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>. Acesso em: 26 out. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable diseases**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em: 26 out. 2024.