

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC IRMÃ AGOSTINA
Técnico em Nutrição e Dietética - Médiotec**

**Kamily Vitoria Feitosa Mendes
Bruna Lira Campos
Gabriel Barboza Pulpo
Gustavo Reimberg Rodrigues
Kesley Kayky Gomes Martins
Sally Ane Messias de Andrade**

**PERFIL ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO**

**São Paulo
2022**

Kamily Vitoria Feitosa Mendes

Bruna Lira Campos

Gabriel Barboza Pulpo

Gustavo Reimberg Rodrigues

Kesley Kayky Gomes Martins

Sally Ane Messias de Andrade

**PERFIL ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Irmã Agostina, orientado pelo Prof. Amanda Barbosa Neto como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2022

**PERFIL ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA ESCOLA
TÉCNICA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO**

**FOOD PROFILE OF NUTRITION STUDENTS AT A STATE TECHNICAL
SCHOOL IN THE MUNICIPALITY OF SÃO PAULO**

MENDES, Kamily Vitoria Feitosa¹; CAMPOS, Bruna Lira¹; PUPO, Gabriel Barboza¹;
RODRIGUES, Gustavo Reimberg¹; MARTINS, Kesley Kayky Gomes¹; DE ANDRADE,
Sally Ane Messias¹; BARBOSA NETO, Amanda²

¹Discente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã
Agostina, SP, Brasil.

²Docente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã
Agostina e do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo, SP, Brasil.

*E-mail: kamilyvitoriafeitosamendes@gmail.com

Resumo: Este trabalho apresenta resultados de uma análise do perfil alimentar de estudantes de nutrição de uma escola técnica no município de São Paulo, com o intuito de mostrar que a alimentação passou a ser rápida e industrializada, sendo assim, o sobrepeso e a obesidade são um dos problemas que os adolescentes passam a enfrentar quando preferem uma alimentação não saudável por fatores como preguiça de preparar algo mais saudável. Com isso a alimentação e a saúde estão bastante relacionadas e suas consequências são comer bem para viver bem e comer mal para se ter uma saúde não muito boa. Com o objetivo de verificar o hábito alimentar de estudantes adolescentes com faixa etária predominante de 17 anos, 30% do total de indivíduos que aceitaram participar da pesquisa. Trata-se de um estudo no qual a população constitui-se de 27 discentes da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina, resida no município de São Paulo. Contudo esse tipo de alimentação é bastante presente no cotidiano de muitos adolescentes e os mesmos sabem dos malefícios que alimentos ultraprocessados trazem a saúde, mas ainda sim consomem. Notamos que o estudante de nutrição e o curso técnico em nutrição e dietética ajudam a como ter uma alimentação saudável e como é possível não se privar de alguns alimentos e continuar tendo uma alimentação mais equilibrada.

Palavras-chave: Adolescência, Estudante de nutrição, Alimentação.

Abstract: This work presents the results of na analysis of the food profile of nutrition students from a technical school in the city of São Paulo, in order to show that food has become fast and

industrialized, thus, overweight and obesity are one of the problems that teenagers face when they prefer unhealthy food due to factors such as laziness to prepare something healthier. With this, food and health are closely related and their consequences are eating well to live well and eating poorly to have not very good health. In order to verify the eating habits of adolescent students with a predominant age group of 17 years, 30% of the total number of individuals who agreed to participate in the research. This is a study in which the population consists of 27 students from the Irmã Agostina State Technical School, residing in the city of São Paulo. However, this type of diet is quite present in the daily lives of many adolescents and they are aware of the harm that ultra-processed foods bring to health, but they still consume it. We noticed that the nutrition student and the technical course in nutrition and dietetics help to understand how to have a healthy diet and how it is possible not to deprive yourself of some foods and continue having a more balanced diet.

Keywords: Adolescence, Nutrition's student, Food.

1. INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares começam a ser formados na infância e vão se modificando de acordo com as alterações do nosso cotidiano. O estudante de nutrição tem um papel importante na orientação de uma alimentação saudável e melhores hábitos alimentares e de vida, sendo assim, o seu principal objetivo é promover saúde aos indivíduos (AQUINO; PEREIRA; REIS; 2015).

Na adolescência é comum que os hábitos alimentares contenham uma alta ingestão de ultra processados (fast food, doces, bolachas recheadas, refrigerantes), e por outro lado um baixo consumo de alimentos in natura (frutas, legumes, verduras). A correria no cotidiano desses jovens faz com que eles elejam o que é mais simples e rápido, bem como a escassez de tempo para a preparação e realização de uma refeição completa. Tendo em vista que o excesso do consumo de alimentos ultra processados trazem prejuízos para a saúde do adolescente, e da população em geral, sendo assim, doenças como diabetes, sobrepeso, hipertensão e em casos mais graves pode-se desenvolver uma obesidade (LEAL; VIERO; 2010).

Os adolescentes têm uma influência muito grande na alimentação, e estão sempre em busca mais simples e com alto teor de açúcar e gordura, fazendo com que a satisfação do seu paladar seja atendida, deixando assim de lado o cuidado com a própria saúde. Contudo, precisamos levar essa informação para os adolescentes: “passar a comer bem, não é se privar de comer o que gosta” (SILVA; FERREIRA; 2019).

O objetivo deste trabalho foi analisar o perfil alimentar dos alunos do curso técnico em nutrição e dietética de uma escola estadual da zona Sul de São Paulo.

2. DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

2.1 Delineamento do estudo

Tratou-se de um estudo de coleta de dados primários a partir da aplicação de um questionário adaptado de Queiroz et al., (2007) para avaliar o consumo alimentar de fibras e gorduras de estudantes do curso de nutrição de uma escola técnica pública de São Paulo.

2.2 Caracterização da população

A coleta de dados foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (apêndice A) que ficará em posse do pesquisador e voluntário da pesquisa. Ocorreu com aqueles inscritos no curso Técnico em Nutrição e Dietética, tendo como faixa etária predominante entre 16-18 anos.

2.3 Levantamento bibliográfico

O levantamento bibliográfico foi realizado nos bancos de dados Scielo (Scientific Library Online), Google Acadêmico, no qual foi realizada busca dos seguintes descritores (Decs): alimentação do adolescente and nutrição and adolecência and curso técnico and estudante de nutrição.

2.4 Avaliação

Para verificar o hábito alimentar dos discentes do curso técnico de nutrição e dietética foi utilizado o método de avaliação a partir da aplicação de questionário já publicado com a finalidade de avaliar o perfil alimentar dos educandos.

2.5 Aspectos éticos da pesquisa

O presente estudo atende as normas éticas, de acordo com a Resolução nº 196 de 10/10/1996 sobre pesquisas científicas com seres humanos.

2.6 ADOLESCÊNCIA

A adolescência é o período de transição em que deixamos de ser crianças e passamos a ser adultos. Diferentes mudanças acontecem no nosso corpo, pois há mais hormônios. A puberdade está ligada a adolescência pois são as modificações que acontecem durante ela. Meninos e meninas entram na adolescência juntos, mas os sintomas da puberdade acontecem

em diferentes intensidades e em momentos distintos. Inicia-se com os crescimentos físicos da maturidade sexual e termina com a socialização e a independência do jovem adulto (FERREIRA; NELAS; 2016).

Na adolescência, os indivíduos passam pela fase do estirão, interação dos hormônios gonadais e adrenais que são hormônios de crescimento, uma das fases mais importante na adolescência. O estirão acontece nas meninas no início da puberdade, já nos meninos na fase intermediária. A partir daí ambos crescem de 5 a 6 cm anualmente, período que se ganha 20% da estatura final (REATO; 2001).

Entretanto, o adolescente masculino quando entra na puberdade passa a ter o hormônio da progesterona que estimula a eritropoiese, dando consequência ao aumento de células vermelhas no sangue masculino. O tecido linfóide sofre alterações também, fazendo com que o órgão genital passe a crescer. Na puberdade, o garoto começa a ter crescimento dos pelos pubianos e aspectos do órgão genital começam a aparecer. O aumento do volume testicular entre os 9-14 anos é o primeiro sinal da puberdade masculina, em seguida, a primeira ejaculação, que se dá pelo aumento do volume testicular. Acontecem também mudanças no tom de voz, e o crescimento de pelos pubianos no rosto e na axila dos garotos (COUTINHO; 2011).

Todavia, a adolescente feminina até os 4 anos tem velocidade de crescimento mais elevada que os meninos, tendo que, o ganho de tecido adiposo é mais acentuado nas mesmas, pois auxiliam na regulação do ciclo menstrual. A telarca (aparecimento do broto mamário entre 8 e 13 anos) é o primeiro sinal da puberdade feminina, seguido do surgimento de pubarca e axilares, e posteriormente da menarca. A menarca ocorre de dois a cinco anos após a telarca, e os primeiros ciclos menstruais costumam ser irregulares e mais prolongados (EISENTEIN; 2001).

2.7 ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Há muitas dificuldades na alteração do consumo alimentar de estudantes, considerando os fatores nutricionais, psicológicos, e culturais que fazem parte deste comportamento. As maiores barreiras para a prática da mudança destes hábitos é a falta de entendimento daquilo que consomem. A partir disso começamos a prezar mais a educação sobre a saúde, de modo que conduza o adolescente a tornar-se sujeito-a gente do seu próprio cuidado à saúde, com vistas a sua promoção e a prevenção de agravos relativos às questões que se relacionam às práticas alimentares não saudáveis (TORAL; 2006).

Objetivou-se identificar os conteúdos das representações de adolescentes sobre a alimentação e analisar as relações estabelecidas entre a alimentação, o peso e a saúde. Fator que

influenciou na ocorrência de doenças e sobrepeso. As famosas “comidas rápidas”, nutricionalmente falando, não são saudáveis, entretanto se fazem muito presentes nessa fase. Grande parte desses adolescentes têm conhecimento sobre os malefícios que esses alimentos trazem para a saúde, bem como os benefícios que uma alimentação saudável e equilibrada proporciona (SLATER; 2001).

Tendo em vista que, problemas externos que são decorrentes de maus hábitos alimentares na adolescência são causados por distorções de imagem corporal, por sua vez, geram consequências como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, transtornos alimentares instalam-se na vida desses jovens. O consumo de alimentos in natura, que são essenciais para um bom funcionamento do organismo humano (frutas, verduras, legumes) são considerados mínimos, em relação as porções recomendadas. Contrapondo o consumo elevado de alimentos ultra processados (bolachas recheadas, refrigerantes, salgadinhos) que são produtos com alta densidade calórica. (CINTRA; 2011).

Esses maus hábitos alimentares aumentam as chances do desenvolvimento de excesso de peso e podem ser determinantes de obesidade e DCNTs na maturidade. Nos dias atuais, a mídia exerce grande poder na construção da imagem corporal e na formação de padrões estéticos, e eles afetam os adolescentes em sua fase de vulnerabilidade (FISBERG; 2006).

2.8 CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO

Em um curso técnico em nutrição, o estudante aprende a assessorar as atividades de controle no preparo de refeições de pacientes e funcionários, observando e oferecendo instruções aos colaboradores de hospitais, lactário, cozinhas industriais, escolas, creches e outros estabelecimentos. Tendo como papel principal a aplicação de técnicas adequadas de higienização, pré-preparo, cocção e armazenamento de alimentos, para que dessa forma seja oferecido um alimento seguro para o consumidor final, bem como propor uma alimentação nutricionalmente equilibrada de acordo com a necessidade de cada indivíduo (ALENCAR; 2006).

No atual momento de expansão do ensino técnico, muito se fala sobre a necessidade de ampliar o debate sobre o processo de formação e inserção no mundo do trabalho. Os estudantes do ensino técnico em nutrição são preparados para atuar sob diversos métodos de aprendizado. O estudante de nutrição tem a função de estudar a promoção da segurança alimentar, além de ter uma atenção maior a nutrição direcionadas as pessoas e todas as suas áreas de conhecimentos. Contudo a sua atuação onde a alimentação e nutrição passam a ser fundamentais para promover a saúde, bem-estar e a prevenção de doenças crônicas não

transmissíveis. Ou seja, o estudante técnico de nutrição tem uma importante atuação, passando a contribuir para uma melhor qualidade de vida (PINHEIRO; 2012).

2.8.1 ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO

Na época do período colonial no Brasil, havia uma grande necessidade de oportunidades de emprego para a população manter suas necessidades básicas pessoais e grandes indústrias rodarem a economia local. Contribuiu para esse fato o aumento populacional nas cidades, e assim, cada vez mais se fez fundamental a mão-de-obra qualificada masculina e feminina, surgindo então o ensino técnico. De princípio, o ensino técnico era focado para indivíduos escravos, pois eles carregavam habilidades adquiridas em engenhos de açúcar, a prática de tecelagem e carpintaria. Através do Decreto nº 7.566, em 23 de setembro de 1909 escolas profissionalizantes foram criadas por Nilo Peçanha, ao perceber que a industrialização no Brasil estava crescente. Decreto esse que dizia:

"Considerando que o aumento constante da população das cidades exige que se facilite às classes proletárias os meios de vencer as dificuldades sempre crescentes da luta pela existência: que para isso se torna necessário não só habilitar os filhos dos desfavorecidos da fortuna com o indispensável preparo técnico e intelectual, como fazê-lo adquirir hábitos de trabalho profícuo, que os afastará da ociosidade ignorante, escola do vício e do crime; que é um dos primeiros deveres do Governo da República formar cidadãos úteis à Nação" (LAURINDO; 1962).

Em 27 de Setembro de 1911 inicia-se as atividades nas Escolas Profissionalizantes Masculinas e Femininas. Havia a qualificação masculina na atual Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas, onde as qualificações eram focadas em artes industriais: ferreiro, ajustador, fundidor, pintor, pedreiro, tecelão, latoeiro e chofer. A Escola Técnica Estadual Carlos de Campos era o local em que as mulheres da época desenvolviam suas habilidades para contemplar as necessidades pessoais de suas famílias, era então fornecido curso de Educação Doméstica, juntamente com o curso de Auxiliares de Alimentação, nele, às mulheres produziam manualmente: rendas e bordados, confecções de flores e chapéus, bem como pinturas e desenhos. No início, essas escolas profissionalizantes eram bem precárias, isso vai desde estrutura física à maneira em que o professor abordava e ministrava as aulas, ou seja, este curso sofreu variadas alterações até que em 1974 passou a chamar curso Técnico em Nutrição e Dietética, nome esse que é utilizado até os dias de hoje, entretanto é mais focado para a saúde coletiva (MORAIS; 2001).

Como bem foi dito, o início das escolas profissionalizantes não foram bem sucedidos sofreu diversificadas modificações até se adaptar às necessidades educacionais dos indivíduos que assim frequentavam. Sendo que, instituições com fins educacionais disciplinadoras implementadas pelas classes dirigentes foram criadas, objetivando a formação dos trabalhadores, filhos de trabalhadores e crianças desvalidas, em todo o Brasil (NEMOTO, 2011).

Com a implantação do Código de Educação do Estado de São Paulo - Decreto nº 5884 de 21 /04/ 1933, as reformas no ensino paulista se concretizaram. Uma das reformas foi a instituição do Curso de Educação Doméstica, no Instituto Profissional Feminino, atual Etec Carlos de Campos. Em 1939, o Dr. Adhemar Pereira de Barros, fez uma mudança nos cursos de Educação Doméstica, uma vez que as alunas das escolas profissionais deveriam aprender assuntos dietéticos para colaborar na campanha de racionalização da nutrição popular e nessa época estava tendo problemas sérios e no Brasil ocorria dos movimentos importante para o país, a criação de bases para a industrialização nacional e outro, que desafiava os brasileiros a enfrentarem os imprevistos da 2ª Guerra Mundial. E por isso teve um aumento da produção de alimentos. E o consumo alimentar ser torna prioridade, com vistas à saúde e produtividade do trabalhador e do povo em geral.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Aquino et al., (2015) é comum encontrar mais estudantes da área da saúde no gênero feminino. Cita-se que na área da saúde é muito mais comum de se encontrar mulheres, por elas serem mais afetuosas e apresentar mais cuidado com o bem-estar, diferentemente dos homens que são encontrados em menos parâmetro (FEITOSA et al., 2010).

O gráfico 7 representa o consumo de alimentos gordurosos, onde os estudantes consomem carnes apenas uma vez ao mês. Frango frito e embutidos como salsicha e linguiça têm o mesmo resultado, sendo consumido apenas uma vez ao mês. O gráfico 9 apresenta comidas gordurosas, onde as pessoas consomem carnes apenas uma vez no mês. O frango frito e os embutidos como salsicha e linguiça têm o mesmo resultado, sendo consumido apenas uma vez no mês também. O consumo de ovos foi um pouco mais alto comparado ao consumo de carnes, onde é consumido de 3 a 4 vezes por semana. Tendo em vista que o consumo exagerado de

ovos é bastante por aqueles que praticam algum exercício físico envolvendo a musculação ou estão em busca do emagrecimento. Pode se citar também que o ovo tem a função de melhorar a nossa imunidade, podendo citar o ferro contra a anemia e a vitamina c contra as infecções. Contribui para a nossa saúde óssea, protege contra doenças degenerativas (câncer, diabetes, Alzheimer...) e ajuda a controlar o colesterol CODE, Selon Hon.

Com isso óleos e gorduras como a maionese é consumida uma (1) vez no mês, a margarina já é consumida 5 ou mais vezes na semana, assim como o bacon tem o seu consumo mínimo. A ingestão de fast food, doces, açúcar são consumidos menos que 1 vez no mês até de 2 a 3 vezes no mês como o caso do sorvete, observando o seu consumo mínimo.

O consumo do leite integral é bastante presente, sendo consumido 5 ou mais vezes por semana. O consumo desse alimento é rico em cálcio por isso é sempre importante ser consumido, diferente do resultado de Santos et.al (2005) onde cita o baixo consumo de cálcio pelos estudantes. Mas que o alto consumo de proteínas e colesterol é bastante consumido, diferente do nosso resultado onde o consumo é mínimo de alimentos gordurosos.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, os acadêmicos não fazem uso. Diferente ao resultado de NUNES et al. (2012) onde cita que o uso de bebidas alcoólicas é absurdamente elevado e o seu uso é abusivo e agudo por parte dos estudantes da área da saúde.

A maioria dos estudantes não praticam esportes sendo 58%. Sendo assim inferior ao citado por VIEIRA et al. (2002) onde mais da metade dos estudantes tem o hábito de praticar atividades físicas, onde 67,5% faziam três vezes ou menos durante a semana e 50% não praticavam mais de quatro horas atividades físicas.

Contudo no gráfico 9 podemos observar que temos um baixo consumo de fibras, sendo 64% que não consomem diariamente e 11% tendo o seu consumo adequado.

O consumo de frutas por parte dos estudantes é consumido de 2 a 3 vezes por semana, onde AQUINO et al. (2015) também encontrou uma baixa frequência no consumo desse alimento sendo apenas consumido uma vez por semana. As verduras sendo alface, agrião, rúcula, são consumidas de 2 a 3 vezes na semana, assim como a batata, que também é consumida de 2 a 3 vezes por semana e as leguminosas que também são consumidas 2 a 3 vezes na semana. AQUINO et al. (2015) cita que de acordo com POP 2002/2003 apenas uma de quatro a cinco pessoas faz consumo de frutas e hortaliças todos os dias. Sendo assim o consumo desses alimentos é importante para a prevenção de doenças crônicas como diabetes, alguns tipos de câncer, e diminui o risco de deficiências nutricionais.

O grupo de leguminosas é bastante consumido pelos estudantes, tendo presente o feijão, grão de bico e lentilhas onde é presente nas suas refeições todos os dias, já AQUINO et al.

(2015) aponta que o feijão é a leguminosa mais consumida. Tendo em vista o consumo de cereais, o pão convencional é mais presente na dieta dos estudantes por ser um alimento mais fácil de ser consumido. A grande frequência no consumo de pães pelos estudantes foi confirmada por Gambardella et al. (1999). Já os cereais integrais são apenas consumidos 1 vez no mês pelos estudantes.

A comparação desses resultados tem seus semelhantes estudos aos estudantes da área da saúde, tendo em vista os estudantes de nutrição. O fato de aprender sobre diversos alimentos e a importância de consumir eles, nem sempre é colocado em prática. O fato de serem estudantes da área da saúde quando correlacionado com os resultados encontrados, se torna algo preocupante, pois somos considerados agentes de propagação de saúde não de doença. AQUINO et al (2010).

Gráfico 1: Percentual da classificação do sexo dos indivíduos. São Paulo, 2022.

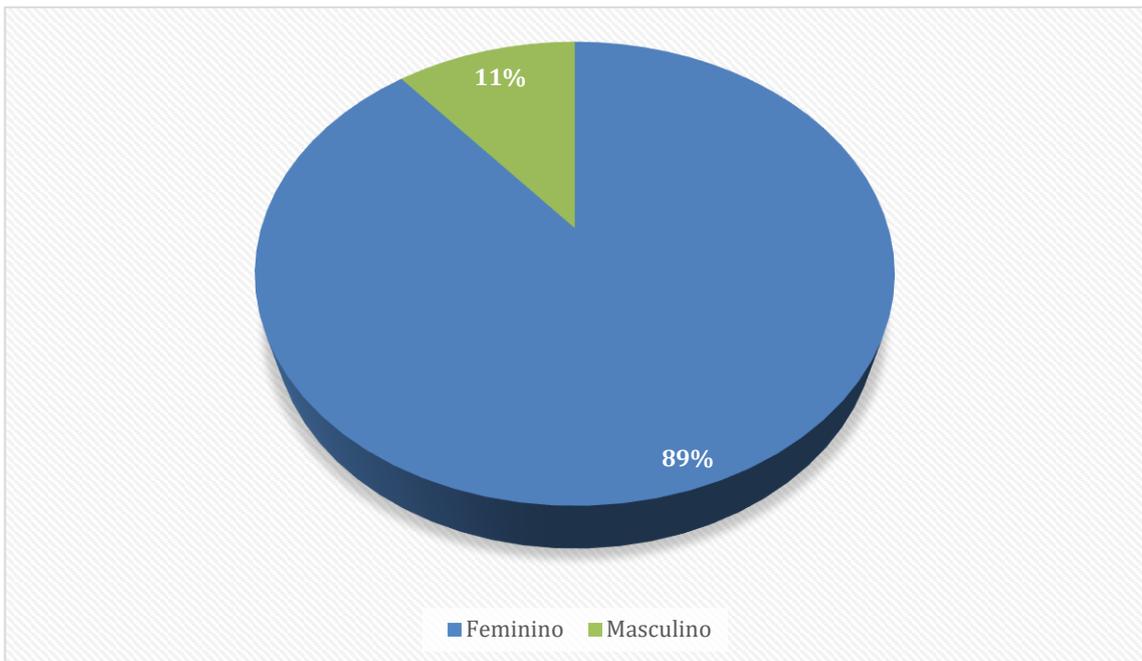


Gráfico 2: Percentual da classificação da faixa etária dos estudantes. São Paulo, 2022.

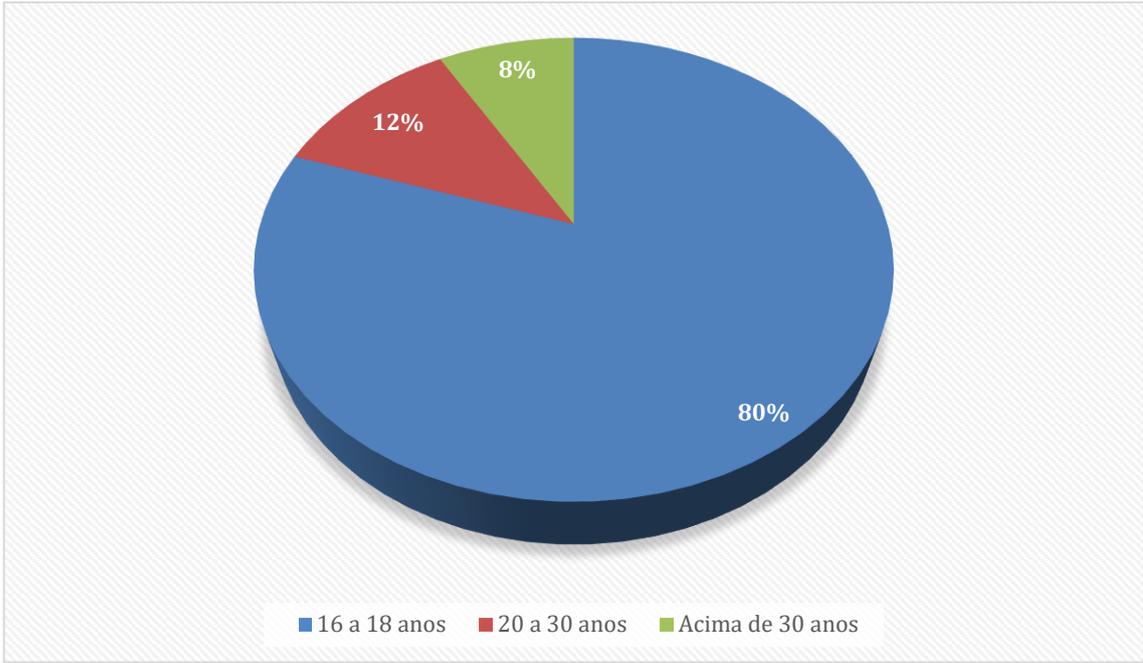


Gráfico 3: Percentual da classificação do módulo dos indivíduos. São Paulo, 2022.

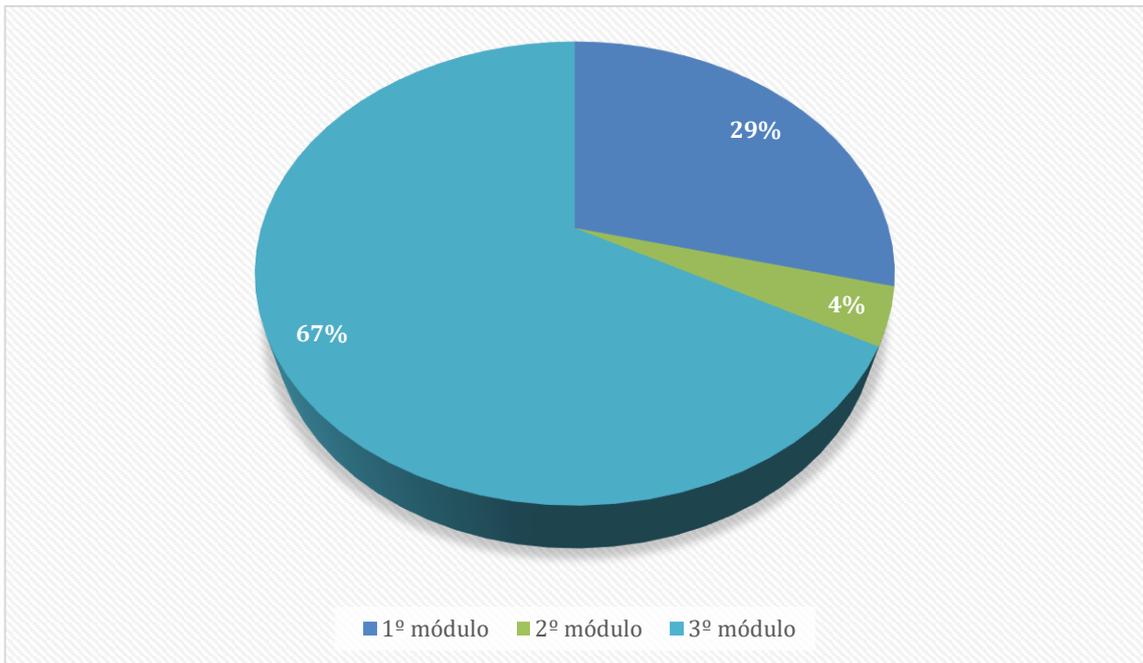


Gráfico 4: Percentual da classificação das refeições realizadas todos os dias. São Paulo, 2022.

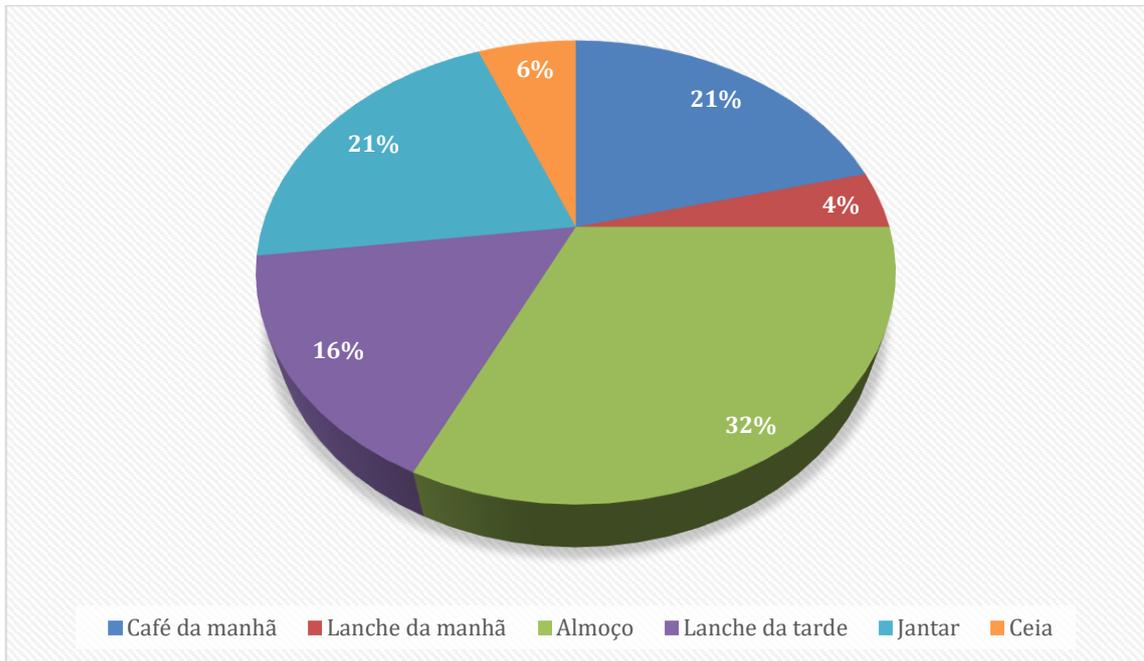


Gráfico 5: Percentual da classificação da ingestão de bebida alcoólica. São Paulo, 2022.

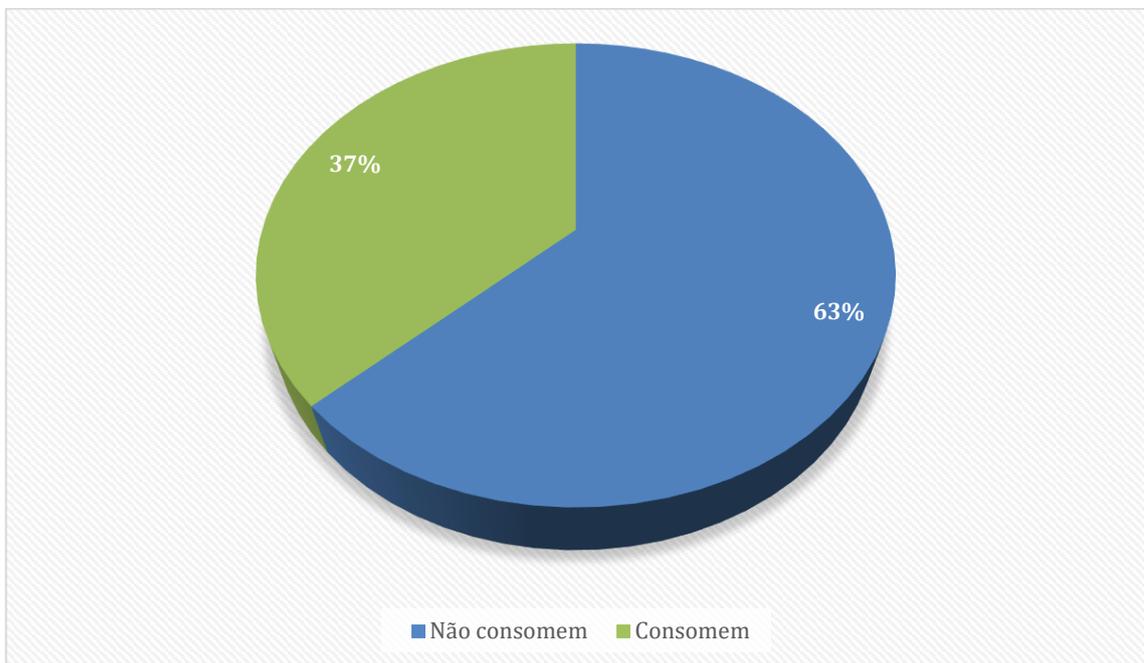


Gráfico 6 – Percentual da classificação da frequência do consumo alcoólico. São Paulo, 2022.

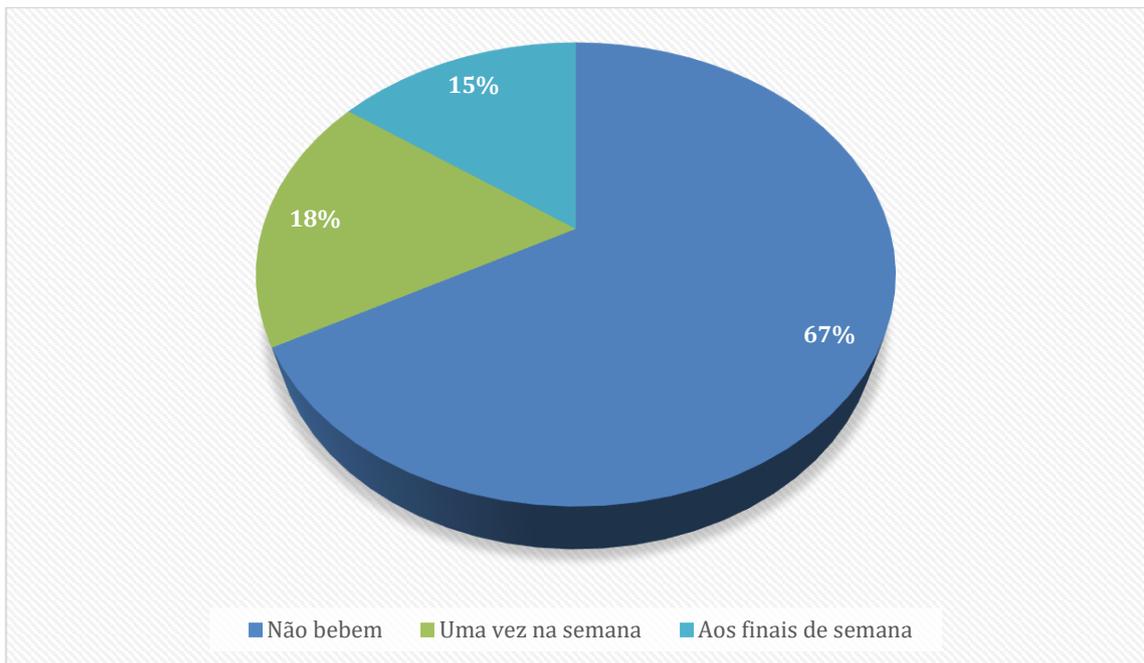


Gráfico 7 – Percentual da classificação do consumo de alimentos gordurosos nos estudantes. São Paulo, 2022.

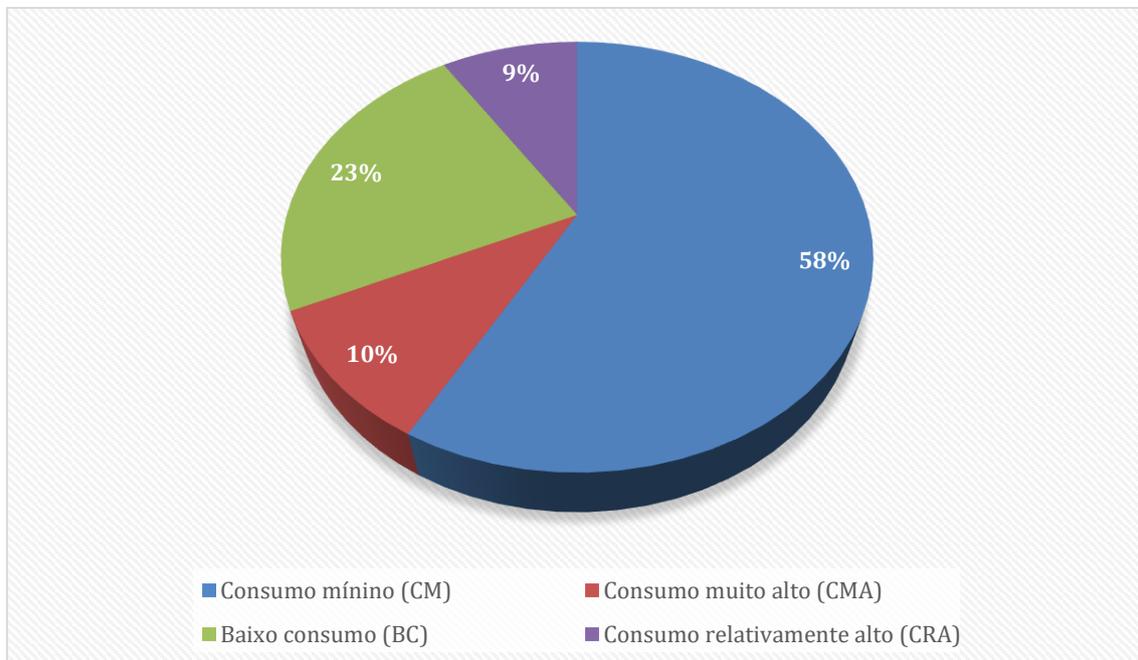


Gráfico 8: Percentual da classificação da prática de atividade física dos estudantes. São Paulo, 2022.

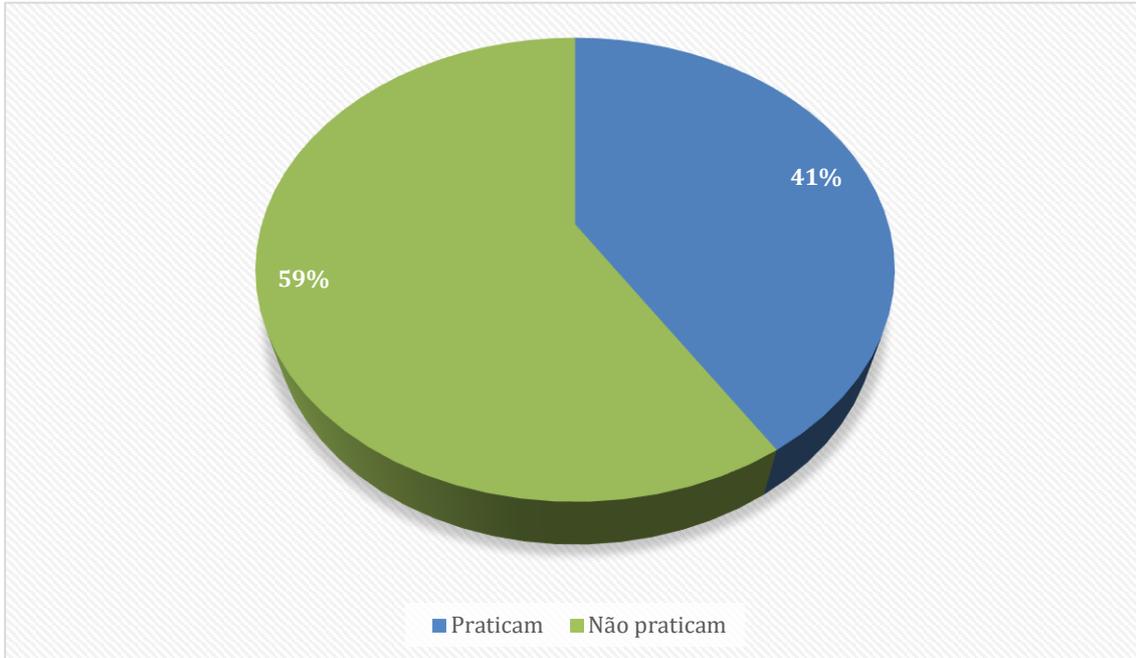


Gráfico 9: Percentual da classificação do consumo de fibras pelos estudantes. São Paulo, 2022.

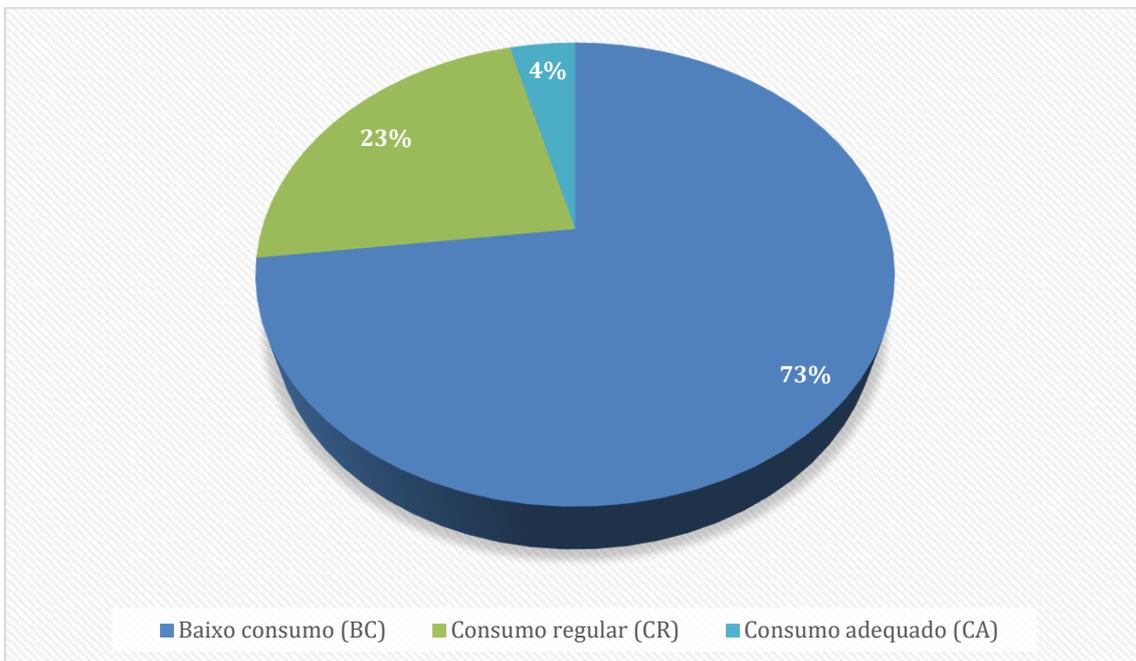


Gráfico 10: Percentual da classificação do tipo de atividade física realizada pelos estudantes. São Paulo, 2022.

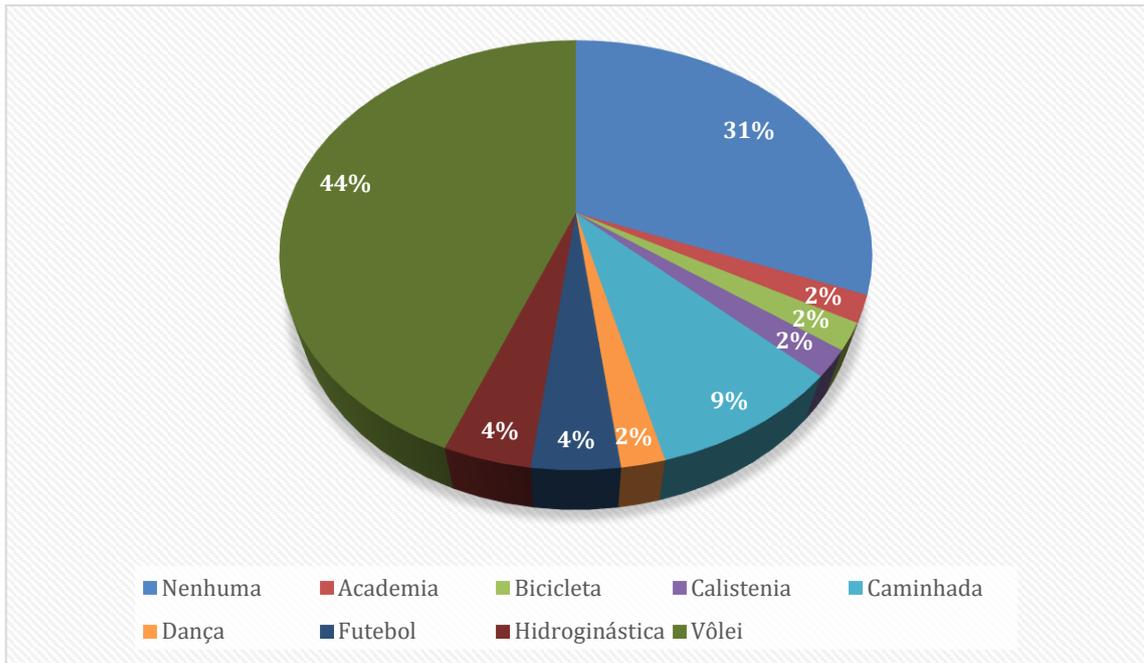
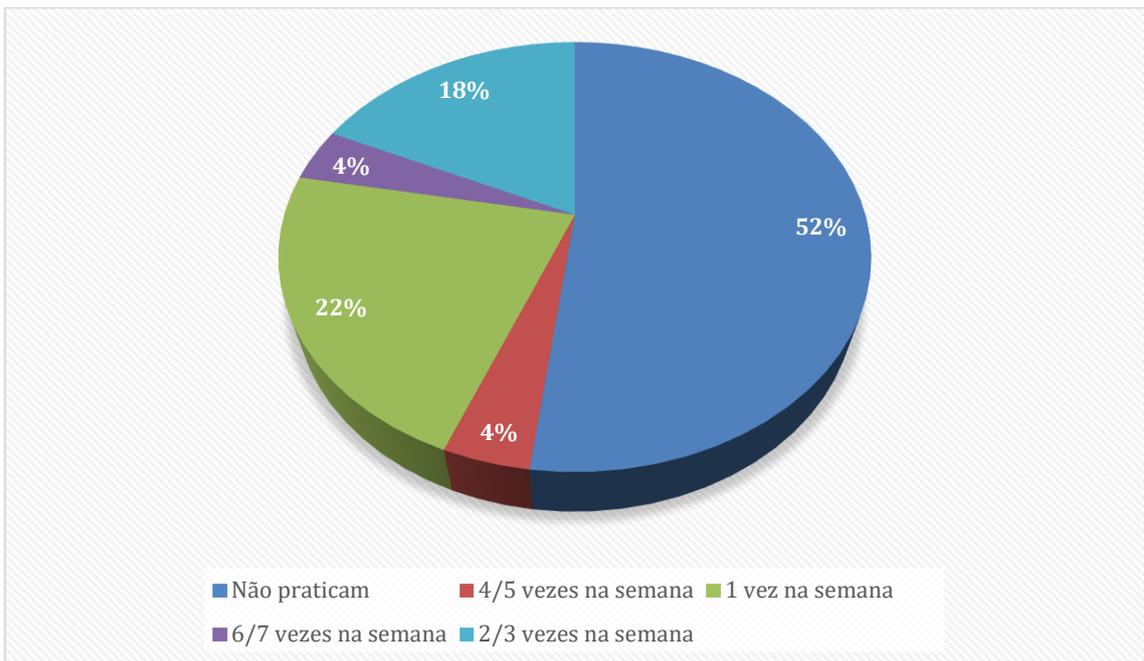


Gráfico 11: Percentual da classificação da frequência de atividade física realizada pelos estudantes. São Paulo, 2022.



3. CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes do curso de nutrição da escola técnica estadual em questão têm o consumo inadequado dos alimentos fontes de fibras como (frutas, verduras e legumes) e a maioria dos estudantes não realizam adequadamente a distribuição das refeições ao longo do

dia. Associado ao comportamento sedentário, aumento consumo de gorduras, fato preocupante e que pode contribuir negativamente ao estado nutricional desses jovens e futuros profissionais.

Faz-se necessário mais estudos nessa área e com intervenção nutricional a fim de proporcionar a mudança desse cenário. Como futuros Técnicos em Nutrição e Dietética devemos colocar um adendo quando formamos profissionais da área da saúde, pois além de estudar e passar o que é correto para a população devemos colocar em prática também. Somos futuros profissionais com o intuito de promover saúde e não doença.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Júnia Karla et al. HÁBITO E CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DAS FACULDADES DE MONTES CLAROS – MINAS

GERAIS. v. 3 n. 1 (2015): Revista Multitexto Disponível em:

<<http://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/111/49>> Acesso em 01 de jun. 2022

BEZERRA, Katharyne. Ovo: 6 benefícios e quantas calorias tem esse alimento. Remédio caseiro, 2020. Disponível em: < <https://www.remedio-caseiro.com/ovo/> > Acesso em 01 de jun. 2022

COUTINHO, Maria de Fátima Goulart. Crescimento e desenvolvimento na adolescência.

Revista de pediatria SOPERJ, v. 12, n. 1, p. 28-34, 2011. Disponível em:

<http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=555 > Acesso em 15 de abr. 2022

FERREIRA, Manuela; NELAS, Paula Batista. Adolescências... Adolescentes... Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health, n. 32, p. 141-162, 2016. Disponível em:

<<https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8399>> Acesso em 7 de abr. 2022

HONÓRIO, Andréa Riskala Franco; BATISTA, Sylvia Helena. Percepções e demandas de nutricionistas da alimentação escolar sobre sua formação. Trabalho, Educação e Saúde, v. 13, p. 473-492, 2015. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/tes/a/rmGfwM7ZfwXmnQQZCDQ4yYH/abstract/?lang=pt> >

Acesso em 25 de mai. 2022

LEAL, Greisse Viero da Silva et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 3, p. 457-467, 2010. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/xctz8Yw86Gyb3BgWxbkCfbS/?format=pdf&lang=pt>>

Acesso em 4 de mar. 2022.

LOURENÇO, Benito; QUEIROZ, Lígia Bruni. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. Revista de Medicina, v. 89, n. 2, p. 70-75, 2010. Disponível em:

<<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/46276>> Acesso em 7 de abril. 2022

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira et al. Percepção de professores e estudante em relação ao perfil de formação de nutricionista em saúde pública. Revista de Nutrição, v. 25, n. 5, p. 632-643, 2012. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rn/a/fr8DjZHJM9HQ3ZhBdMhS9Jc/?format=pdf&lang=pt>> Acesso

em 18 de mar. 2022.

QUEIRÓZ, Aline Romero et al. Avaliação do consumo alimentar pela internet por meio de inquérito de frequência dietética simplificado. Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr, p. 11-22, 2007. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-467472>> Acesso em 11 de mar. 2022

SILVA, Julyana Gall da; FERREIRA, Márcia de Assunção: Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 28, 2019. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/tce/a/L5bjjRshHWqpptShNrmfBv/abstract/?lang=pt>> Acesso em

11 de mar. 2022.

TORAL, Natacha et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. Revista de Nutrição, v. 19, n. 3, p. 331-340, 2006. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rn/a/FbvtgssS4gzNpXbdjYqWVXS/?format=pdf&lang=pt>> Acesso

em 15 de abr. 2022

VIEIRA, Ribeiro Cristina Valéria et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Scielo. Br, revista de

nutrição, 2002. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rn/a/HyQRjhp7B5YN5qhNKDGF7g/?lang=pt> > Acesso em 01 de jun. 2022.