

**Produção da cartilha “Doutô, meu filho só come besteira!” para orientação sobre o
excesso de peso na adolescência**

Booklet production “Doc, my son just eats junk food!” to the adolescence overweight
orientation

*Randerson José de Araujo Sousa¹, Ana Gabriela de Sousa Costa¹, Ilga Milla Chaves Silva¹,
Lígia Amaral Filgueiras²*

¹Universidade do Estado do Pará, Acadêmico(a) do Curso de Medicina, Santarém, Pará, Brasil

²Universidade do Estado do Pará, Departamento de Ciências Naturais, Santarém, Pará, Brasil

Autor para correspondência: Randerson José de Araujo Sousa

Universidade do Estado do Pará

Avenida Plácido de Castro, 1399, Aparecida, CEP: 68040-090

Santarém, Pará, Brasil

Tel: +55 93 99210-0029

Email: rajoarso@gmail.com

Submetido em 15/11/2020

Aceito em 16/01/2021

DOI: <https://doi.org/10.47456/hb.v2i1.33306>

RESUMO

A adolescência é uma fase de mudanças físicas e psicológicas, bem como é um período em que o organismo precisa de energia para o desenvolvimento, o que deixa essa faixa etária vulnerável quanto aos riscos nutricionais, sobretudo, ao excesso de peso. Este estudo objetivou apresentar a elaboração de uma cartilha informativa, direcionada ao público adolescente. Foram feitos levantamentos de dados para corroborar a relevância da produção. Em seguida, para a coleta de informações usadas no material, analisaram-se artigos científicos, documentos institucionais e textos de websites. Foram pensados o layout, as ilustrações, a diagramação, as cores, títulos, tamanho e formato do texto. Posteriormente, a cartilha foi encaminhada para revisões técnicas e ortográficas e enviada para o registro do ISBN pela Câmara Brasileira do Livro e para a impressão de exemplares. O material apresentou dezesseis páginas, com dimensões de 21 x 29,7 cm. Foram impressos 50 exemplares na primeira edição sob o registro ISBN: 978-65-00-10004-4. Em seu conteúdo foi proposta uma abordagem informativa, crítica e reflexiva de aspectos que desencadeiam o excesso de peso em adolescentes e impactam na qualidade de vida dessa parcela populacional. Assim, esse artigo denotou o processo de elaboração de uma cartilha voltada para a educação em saúde de adolescentes, mas ressalta-se que as informações estão sintetizadas e são para um entendimento rápido e lúdico, não substituindo, portanto, a avaliação criteriosa de um profissional da saúde.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Obesidade. Sobrepeso. Estado Nutricional. Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Adolescence is a physical and psychological changing phase, as well as a period when the organism needs energy for development, which leaves this age range vulnerable regarding nutritional risks, especially overweight. This study aimed to present the elaboration of an informative booklet, directed to the teen audience. Data surveys were carried out to corroborate the production relevance. Then, for the information collection used in the material, we analyzed scientific articles, institutional documents and website texts. Layout, illustrations, colors, titles, size and format of the text were planned. Subsequently, the booklet was sent for technical and orthographic reviews and was sent for the ISBN by the Brazilian Book Chamber registration and for printing copies. The material presented sixteen pages, with 21 x 29.7 cm dimensions. A total of 50 copies were printed in the first edition under the ISBN register: 978-65-00-10004-4. In its content, an informative, critical and reflective approach of aspects that trigger excess weight in adolescents and impact the quality of life of this population were proposed. Therefore, this article presented the process of preparing a booklet aimed at health education in adolescents, but we emphasize the information is synthesized and it is for a quick and playful understanding of the topic, thus not replacing a careful evaluation of a health professional.

Keywords: Health Education. Obesity. Overweight. Nutritional Status. Feeding Behavior.

INTRODUÇÃO

Caracterizada por um período de intensas transformações físicas e psicológicas, a adolescência marca a transição entre a infância e a vida adulta, sendo esta fase o momento em que o adolescente irá absorver e firmar valores, crenças, vontades e princípios, além do mais, é o período em que o mesmo despertará o seu papel na sociedade, o que desencadeia fantasias e ansiedade (FILIPINI et al., 2013). Nesse sentido, considerando que é nesta fase que os hábitos são firmados e de certa forma mantidos na vida adulta, é imprescindível que um estilo de vida e uma alimentação adequada sejam consolidados na adolescência (SOUZA & ENES, 2013).

Inúmeros fatores que interferem nas escolhas alimentares do adolescente, como os padrões familiares, vivência social, cultural, midiática e questões de autoimagem, deixam essa parcela populacional exposta aos riscos nutricionais, resultantes dos hábitos alimentares inadequados, marcados por uma dieta rica em açúcares e gorduras saturadas, omissão ou substituições de refeições saudáveis, baixo consumo de saladas, hortaliças, feijão, frutas, dentre outros, gerando, assim, desvios no estado nutricional (FERNANDES; RIBEIRO; COELHO, 2017). Por isso, avaliar o estado nutricional é um dos parâmetros usados para detectar alterações no peso, e quando se trata dos adolescentes, grupo vulnerável tanto às carências quanto aos excessos nutricionais, o acompanhamento se torna relevante, uma vez que o excesso de peso nessa faixa etária, cada vez mais comum, pode desencadear riscos patológicos na vida adulta, sobretudo, para as chamadas doenças crônicas não transmissíveis (LOPES & RAMOS, 2019).

Nessa perspectiva, a educação em saúde, com uma leitura das diferentes realidades e que debata com os indivíduos e grupos populacionais as questões de saúde, na tentativa de engendrar reflexões e a partir disso gerar possibilidades de escolha por uma vida mais saudável, ganha destaque (ALVES & AERTS, 2011). Assim, o ambiente escolar é tido como um espaço valioso para que os profissionais da educação e da saúde interajam e façam ações colaborativas e intersetoriais, a fim de perceber cenários de vulnerabilidade no que tange à saúde do adolescente (BEZERRA et al., 2017).

Dessa forma, considerando o aumento nos índices de excesso de peso entre os adolescentes brasileiros e as inúmeras consequências à saúde que os hábitos alimentares inadequados e a inatividade física podem acarretar na vida adulta, o objetivo desse estudo foi a elaboração de uma cartilha informativa, direcionada ao público adolescente, com o propósito de tratar essa temática nem sempre debatida nos ambientes em que eles se inserem.

MATERIAIS E MÉTODOS

A cartilha foi elaborada como parte de um projeto de iniciação à pesquisa científica, financiado pela Universidade do Estado do Pará e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o CAAE 26287419.0.0000.5168 da mesma instituição. O projeto buscou avaliar o estado nutricional de escolares da rede pública de ensino e contribuiu para que a escolha do excesso de peso e a alimentação inadequada entre os adolescentes fossem a temática abordada no material produzido. Somado a isso, foram analisados, também, os dados equivalentes ao estado nutricional de adolescentes presentes nos relatórios consolidados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), dos últimos dez anos, a fim de perceber como estava o cenário do excesso de peso nessa faixa etária. Ademais, consideraram-se publicações que denotaram o excesso de peso nesta parcela populacional (BRASIL, 2006; BRASIL, 2010; KRINSKI et al., 2011; BENEDET et al., 2013; BACIL et al., 2016; CARNEIRO et al., 2017) para que, assim, respaldassem a relevância da elaboração da cartilha.

Em seguida, realizou-se um levantamento bibliográfico em documentos institucionais (SBP, 2012; BRASIL, 2014; IBGE, 2016; BRASIL, 2018), *websites* (BBC, 2020; OMS, 2020a,b) e em artigos científicos (PEREIRA, 2006; SIGULEM et al., 2000; BERTIN et al., 2010; COSTA et al., 2011; FILIPINI et al., 2013; SOUZA & ENES, 2013; NOGUEIRA et al., 2020), objetivando a confiabilidade das informações utilizadas.

De posse das referências que foram inseridas, a equipe envolvida idealizou um esboço do material contendo as ilustrações e a história contada pelos personagens, além das sugestões de atividades didáticas para o engajamento dos leitores e para possível aplicabilidade da temática em ações educativas. No mais, foi pensado no layout, na diagramação, nas cores, títulos, tamanho e formato do texto, na linguagem adotada e no teor do conteúdo com base em noções teóricas, acerca de como as informações sobre saúde podem influenciar o comportamento (WHITTINGHAM et al., 2008). Ao final da cartilha, como material complementar, foram sugeridas quatro atividades para estimular o diálogo a respeito da temática abordada.

Para garantir que a explanação do conteúdo fosse coerente, a cartilha foi encaminhada para uma revisão técnica, feita por cinco profissionais: 2 biólogas, 2 médicos e 1 nutricionista. A seleção dos avaliadores se deu com base: I – experiência com a docência e atividades pedagógicas; II – experiência com conteúdos relacionados à bioantropologia e ao estudo do estado nutricional; III – conhecimento acerca da conduta médica na área da endocrinologia e

da medicina de família e comunidade; IV – conhecimento acerca da conduta nutricional. A cartilha, após a revisão técnica, também foi encaminhada a um profissional de língua portuguesa, para correções ortográficas e adequação à linguagem.

Por fim, todas as sugestões técnicas foram acatadas, a cartilha foi registrada com o International Standard Book Number (ISBN) pela Câmara Brasileira do Livro e enviada à gráfica para a impressão de exemplares.

RESULTADOS

O material consistiu, além de textos informativos, em ilustrações que se mesclaram para criar uma linha de entendimento acerca da temática escolhida e todos os conteúdos utilizados para construir a cartilha foram, em sua grande maioria, de cunho científico. Ademais, no decorrer da leitura, foram inseridas perguntas e suas respostas, permitindo o aprendizado e o caráter reflexivo, bem como, tópicos extras abordando informações consideradas relevantes para o processo de formação do entendimento. Dessa forma, o material refletiu características interdisciplinares, pois comungou de aspectos pedagógicos, bioantropológicos, médicos, sociais e nutricionais para gerar conteúdo informativo e educativo.

A cartilha (figura 1) iniciou com uma breve apresentação denotando que o material foi desenvolvido com o objetivo de colaborar para o entendimento sobre a alimentação inadequada e os possíveis riscos nutricionais que ela pode acarretar à saúde e qualidade de vida dos adolescentes, público alvo da produção.

Figura 1. Capa da cartilha para a orientação sobre o excesso de peso na adolescência.



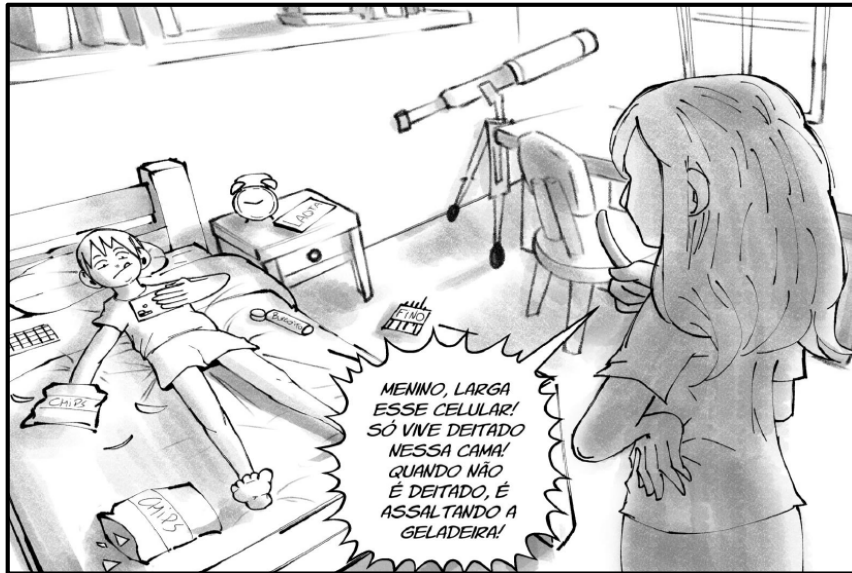
Fonte: Cartilha “Doutô, meu filho só come besteira!”, 2020.

Em seguida, no primeiro tópico foi abordada a adolescência, definida tanto pelo intervalo etário adotado no Brasil, quanto pelas características que são típicas dessa fase. Ainda nesse tópico, foi feito o primeiro questionamento acerca da relação entre a alimentação e a adolescência, concluindo que embora esta etapa da vida seja de expressivas alterações biológicas é necessária a orientação para alimentação adequada de forma a contribuir na manutenção ou recuperação do estado nutricional. Ainda, questionou-se o que era o estado nutricional, como avaliá-lo e o que o alterava, sendo todos esses pontos respondidos, considerando as definições atribuídas, os métodos utilizados em adolescentes e os determinantes que incidem sobre as pessoas e que o modificam. Oportunizando-se do estado nutricional, caminhou-se na discussão acerca dos seus desvios, adotando somente os que permeiam a temática do excesso de peso (sobrepeso e obesidade), conforme conceito internacional.

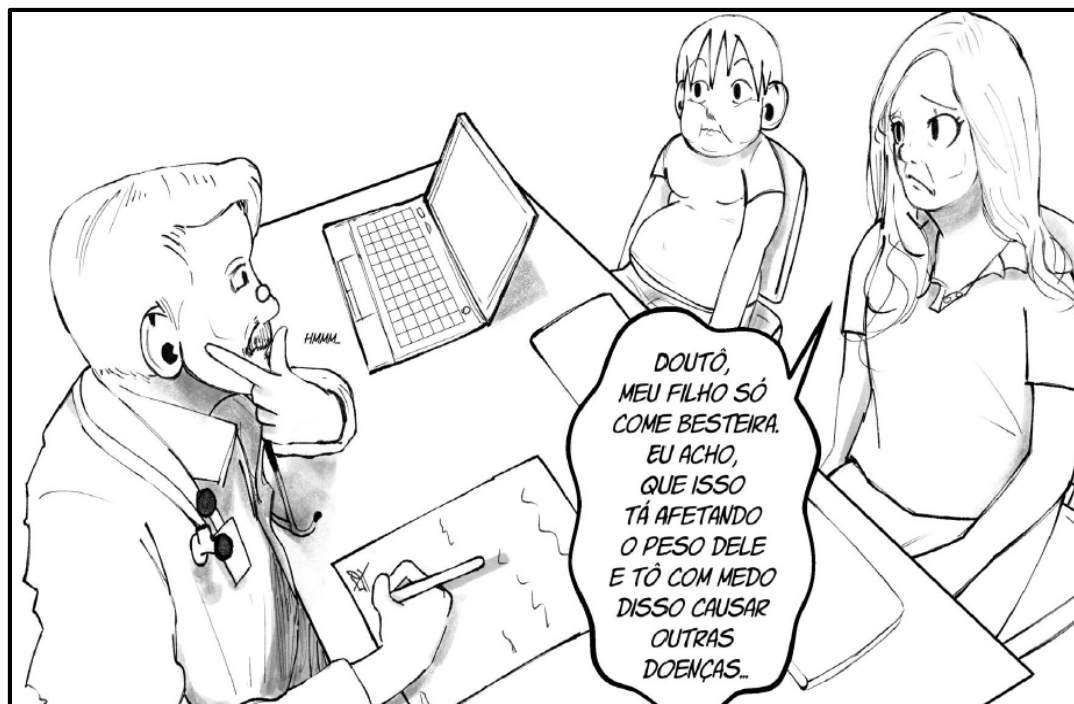
Além do mais, inseriram-se subtítulos denominados de “é bom saber”, no qual se descreveram algumas informações complementares acerca do excesso de peso, como dados sobre o tema, os riscos para doenças crônicas não transmissíveis, dentre outros. A partir dessa contextualização, foi introduzida uma história e suas respectivas ilustrações, algumas delas apresentadas na Figura 2, sendo o diálogo construído por três personagens: Dona Lígia (mãe), João (adolescente de 15 anos) e um médico.

Essa parte da cartilha foi a responsável por titular o material e abordar o cotidiano de um adolescente fictício, com hábitos alimentares inadequados e sedentários, na tentativa de promover a identificação do público alvo e dinamizar a leitura, deixando-a mais interessante.

Figura 2. Ilustrações que constam na cartilha para a orientação sobre o excesso de peso na adolescência.



Continua...



Fonte: Cartilha “Doutô, meu filho só come besteira!”, 2020.

No mais, a história traz um enredo que sugere uma reflexão acerca de quais alimentos estão sendo adquiridos pelos pais e/ou cuidadores para serem consumidos no ambiente familiar. Outrossim, foi explorada a atenção que os responsáveis precisam ter para com o ganho de peso excessivo dos adolescentes, pois nem sempre estar nessa condição é saudável, e para buscarmos orientações ou de um profissional médico ou de um nutricionista, que é por excelência, apto à reeducação alimentar.

Todas essas condições propostas no decorrer dos diálogos ressaltaram a importância de avaliar, também, o perfil socioeconômico dos indivíduos, visto que muitas vezes a preferência por hábitos saudáveis esbarra em um acesso limitado ao público menos favorecido, dificultando a resolubilidade do problema, tendo em vista que a escolha por alimentos de baixo custo, como ultraprocessados, passa a ser a opção mais viável e/ou prática para muitas pessoas.

Outras reflexões, como “o que pode causar o excesso de peso?”, “Quais as consequências dele para a saúde?” e “Como reduzir o excesso de peso?” foram feitas ao longo da cartilha, assim como estão presentes no material de informações acerca das mudanças sociais, ambientais, genéticas, midiáticas, dentre outras, consideradas como fatores que impactam na qualidade de vida dos indivíduos contemporâneos.

Quanto aos ultraprocessados, esses alimentos ganharam destaque com indagações do tipo: “O que são?”, “Quais são?”, “Por que é bom evitar o seu consumo?” e “Como identificar

um alimento ultraprocessado?” e, em contraste, foram listados os dez passos para uma alimentação adequada e saudável, presentes no Guia Alimentar Para a População Brasileira. Por fim, foram propostas, como material complementar, quatro sugestões de atividades que estimulam a promoção e a formação crítica de opiniões para discutir dilemas, paradigmas e tornar os participantes mais conhecedores e sensíveis à importância da alimentação adequada.

Tais atividades estão descritas ao final da cartilha e são limitadas ao ambiente de intervenção – escolar – e necessitam de um coordenador para que possam ser colocadas em prática, bem como, na descrição, foram disponibilizados os meios para que elas possam ser efetivadas, como: onde encontrar gráficos, qual fórmula usar para calcular o IMC, onde encontrar o documentário, quais sites para a busca de informações confiáveis, dentre outros passos para a concretização das tarefas sugeridas.

A primeira atividade consistiu na produção de dois vídeos sobre a obesidade e a subnutrição, suas perspectivas sociais, econômicas, políticas, ambientais e culturais e foi proposta a exibição de um documentário sobre a temática abordada na cartilha.

A segunda sugestão convidou os leitores a realizarem as suas medidas antropométricas, a calcularem o Índice de Massa Corporal (IMC) e a identificarem sua condição, conforme os gráficos da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A terceira propôs aos leitores a preparação de um livro contendo lanches saudáveis e suas combinações, incentivando-os a pesquisarem sobre o assunto e sugeriu um dia de degustação para evidenciarem como a receita fica depois de pronta.

Já a quarta, estimulou os leitores a observarem os rótulos, para identificarem se o alimento é natural, processado ou ultraprocessado, anotando os nomes que não são familiares nas embalagens e buscando seus conceitos, a fim de conhecê-los e, assim, incentivar o público alvo a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

A cartilha foi nomeada como “Doutô, meu filho só come besteira!” e finalizada em dezesseis páginas, com dimensões de 21 x 29,7 cm. Foram impressos 50 exemplares na primeira edição sob o registro ISBN: 978-65-00-10004-4 e entregues ao educandário como parte de um dos objetivos do projeto de iniciação científica.

DISCUSSÃO

A utilização de materiais educativos em formato impresso é um importante meio de comunicação para manter um fluxo informativo satisfatório com o receptor da mensagem,

podendo desempenhar um efeito positivo nas diversas áreas, como na saúde, os quais são bastante úteis no processo educativo dos pacientes, servindo como uma ferramenta de reforço das orientações compartilhadas e como um método de ensino-aprendizagem que envolve profissionais, paciente, família e o material educativo elaborado (OLIVEIRA et al., 2014).

As cartilhas compreendem esses tipos de materiais e aqui são entendidas como instrumentos utilizados quando se deseja compilar conhecimento, a partir do emprego de textos didáticos, de cunho informativo e de ilustrações para atender a algum padrão de comportamento social, na tentativa de favorecer mudanças comportamentais e de atitudes individuais. Não bastasse isso, esse material possibilita uma consulta continuada e rápida sobre determinado assunto e, se levado para o domicílio, pode contribuir para o aprendizado familiar, sendo, portanto, um meio de grande viabilidade em atividades de educação em saúde (MARTEIS et al., 2011; VIEIRA et al., 2013).

Todavia, trabalhar educação em saúde com adolescentes é uma missão desafiadora, mas a aplicabilidade das ações tende a ser mais instigante, na medida em que se aborda a educação alimentar com essa parcela populacional, sendo que os inúmeros recursos pedagógicos propostos, principalmente os que utilizam dos aspectos lúdicos, dinâmicos, que envolvem a socialização, têm se mostrado mais eficientes em detrimento daqueles que consistem na exposição de conteúdos que destoam da realidade dos envolvidos (PEREIRA; PEREIRA; PEREIRA, 2017).

Diante das ações de educação em saúde que vislumbrem a promoção da saúde, é relevante estimular os adolescentes a se tornarem indivíduos ativos do seu cuidado, mas esse incentivo engloba a participação familiar dos profissionais da saúde e da educação, os quais são os verdadeiros responsáveis pelo diálogo, permitindo a formação crítica acerca dos hábitos saudáveis e sua importância. Todavia, especula-se que quanto maior é a precocidade das atitudes de construção do conhecimento, bem como sua continuidade e diversificação metodológica, há a possibilidade do atual cenário da saúde dessa faixa etária se modificar, projetando, assim, adultos mais saudáveis (VIERO et al., 2015). Entretanto, é preciso buscar uma aproximação aos adolescentes que considere as singularidades, bem como o círculo social no qual estão inseridos (PICCIN et al., 2017). Ademais, compreendendo esses e outros aspectos que dificultam o contato das ações de saúde com os adolescentes, o ambiente escolar, espaço destinado à formação sócio educacional dos indivíduos, ao desenvolvimento do conhecimento compartilhado e à integração com a comunidade, ainda é o mais indicado para a realização de metodologias educativas, visto que é o local onde grande parte da população que é tida com

interesse ao aprendizado é encontrada e que possui potencial disseminador das informações (GUETERREZ et al., 2017).

As estratégias educativas em saúde que são promovidas no espaço escolar necessitam, contudo, estar alinhadas às ideias inovadoras da educação e aos referenciais que depreendam o fenômeno saúde e todas as suas complexidades, considerando entre outros aspectos, os determinantes sociais do processo saúde e doença, na tentativa de gerar ações satisfatórias à saúde dos adolescentes, mas que se estendam para além do educandário, abraçando, também a família (VIERO et al., 2015). Logo, a participação familiar, dentre os demais atores, sem dúvida é uma das mais importantes na discussão acerca do excesso de peso, pois os pais influenciam fortemente o hábito alimentar dos filhos, uma vez que são os definidores da alimentação a ser ingerida em casa, seja ela saudável ou não (DAMASCENO et al., 2020).

Dessa forma, ações que objetivem a educação alimentar e nutricional, assim como a formação de indivíduos sensíveis e conscientes dos seus comportamentos, devem ser implementadas, a fim de desencadear melhoria na qualidade de vida, principalmente no atual contexto de sobrepeso e obesidade que acomete os adolescentes (MOREIRA et al., 2019).

CONCLUSÕES

Essa pesquisa apresentou o processo de elaboração de uma cartilha voltada para a educação em saúde sobre a temática do excesso de peso na adolescência, cujas informações, nela contidas, estão sintetizadas, sendo úteis para um entendimento rápido e superficial do tema abordado, não substituindo, portanto, a avaliação criteriosa de um profissional da saúde.

O material elaborado buscou abordar e democratizar a questão da alimentação em um público que ganha destaque atualmente e que pouco comunga, em seus espaços sociais, de conteúdos desse tipo.

O papel crucial da cartilha foi de esclarecer sobre a importância de se debater o assunto alimentação saudável e auxiliar na percepção de alterações de peso, por meio de uma abordagem lúdica, objetiva, reflexiva e educativa.

Os exemplares produzidos foram entregues ao educandário e à comunidade escolar convidada a discutir em sala de aula, à medida que não interferisse nas atividades pedagógicas desenvolvidas na instituição.

Espera-se, portanto, que o diálogo sobre essa temática no ambiente escolar possa influenciar os adolescentes na busca por hábitos mais saudáveis, assim como possa fazer com

que eles, munidos de informações científicas, propagem boas práticas em saúde no meio onde estão inseridos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES GG, AERTS D. As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família. *Ciênc Saúde Colet* 16(1): 319-325, 2011.
2. BACIL EDA, RECH CR, HINO AAF, CAMPOS W. Excesso de peso em adolescentes: papel moderador do sexo e da escolaridade materna. *Rev Bras Promoç Saúde* 29(4): 515-524, 2016.
3. BENEDET J, ASSIS MAA, CALVO MCM, ANDRADE DF. Excesso de peso em adolescentes: explorando potenciais fatores de risco. *Rev Paul Pediatr* 31(2): 172-181, 2013.
4. BERTIN RL, MALKOWSKI J, ZUTTER LCI, ULBRICH AZ. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev. Paul. Pediatr* 28(3): 303-308, 2010.
5. BEZERRA MA, CARVALHO EF, OLIVEIRA JS, LEAL VS. Saúde e nutrição em escolas públicas e privadas de Recife. *Rev Bras Saúde Matern Infant* 17(1): 201-210, 2017.
6. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, Rio de Janeiro, RJ, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em 15 de setembro de 2020.
7. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil, Rio de Janeiro, RJ, 2006. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv30326.pdf>. Acesso em 10 de setembro de 2020.
8. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica, 2. ed., Brasília, DF, 2018, 233p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmis/resource/pt/mis-39790>. Acesso em 15 de setembro de 2020.
9. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de

Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira, 2. ed., Brasília, DF, 2014, 156 p. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 11 de setembro de 2020.

10. BRITISH BROADCASTING CORPORATION - BBC NEWS BRASIL -. Como identificar os alimentos que parecem saudáveis, mas não são. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-48696636>>. Acesso em 27 de julho de 2020.
11. CARNEIRO CS, PEIXOTO MRG, MENDONÇA KL, PÓVOA TIR, NASCENTE FMN, JARDIM TSV, SOUZA WKS, SOUSA ALL, JARDIM PCVB. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes de uma capital brasileira. *Rev Bras Epidemiol* 20(2): 260-273, 2017.
12. COSTA MCD, BARRETO AC, BLEIL RAT, OSAKU N, RUIZ FS. Estado nutricional de adolescentes atendidos em uma unidade de referência para adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil. *Epidemiol. Serv. Saúde* 20(3): 355-361, 2011.
13. DAMASCENO ACA, QUINTELLA RLN, MARQUES AS, CORRÊA ACD, OLIVEIRA, K. B. Educação em saúde alimentar para pais ou responsáveis de crianças e adolescentes em sala de espera da Unidade Básica de Saúde do Mangueirão, Belém - PA. *Braz. J. Health Rev* 3(4): 9075-9091, 2020.
14. FERNANDES MADR, RIBEIRO CDL, COELHO TC. Estado nutricional e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola pública do município de Ubá/MG. *Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação* 2: 54-63, 2017.
15. FILIPINI CB, PRADO BO, FELIPE AOB, TERR FS. Transformações físicas e psíquicas: um olhar do adolescente. *Adolesc Saude* 10(1): 22-29, 2013.
16. GUETERRES EC, ROSA EO, SILVEIRA A, SANTOS WM. Educação em saúde no contexto escolar: estudo de revisão integrativa. *Enferm. glob* 46: 477-488, 2017.
17. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Pesquisa Nacional De Saúde Do Escolar 2015, Rio de Janeiro, 2016, 132p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em 10 de setembro de 2020.
18. KRINSKI K, ELSANGEDY HM, HORA S, RECH CR, LEGNANI E, SANTOS BV, CAMPOS W, SILVA SG. Estado nutricional e associação do excesso de peso com gênero e idade de crianças e adolescentes. *Rev bras cineantropom desempenho hum* 13(1): 29-35,

- 2011.
19. LOPES TC, RAMOS RJ. Hábito alimentar de adolescentes em escola pública e privada do município de Florianópolis/SC. *Estácio Saúde* 8(1): 15-21, 2019.
 20. MARTEIS LS, MAKOWSKI LS, SANTOS RLC. Abordagem sobre dengue na educação básica em Sergipe: análise de cartilhas educativas. *Sci Plena* 7(6): 1-8, 2011.
 21. MOREIRA MM, SANTOS VS, TEIXEIRA VHCGM, ALMEIDA MEF. Facebook como ferramenta de intervenção nutricional em adolescentes com excesso de peso. *Rev Saúde Desenv Hum* 7(2): 25-33, 2019.
 22. NOGUEIRA LR, FONTANELLI MM, AGUIAR BS FAILLA MA, FLORINDO AA, LEME AC, BARBOSA JPAS, FISBERG RM. O ambiente alimentar local está associado ao excesso de peso em adolescentes em São Paulo, Brasil? *Cad. saúde pública* 36(2): e00048619, 2020.
 23. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégia Global sobre Dieta, Atividade Física e Saúde. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/en/. Acesso em 16 de julho de 2020.
 24. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesidade e Excesso de Peso. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em 18 de julho de 2020.
 25. OLIVEIRA SC, LOPES MVO, FERNANDES AFC. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. *Rev. latinoam. enferm. (Online)* 22(4): 611-620, 2014.
 26. PEREIRA TS, PEREIRA RC, PEREIRA MCA. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciênc Saúde Colet* 22(2): 427-435, 2017.
 27. PEREIRA, L. Obesidade na adolescência: a importância de bons hábitos alimentares. *Adolesc. Saúde* 3(1), 2006.
 28. PICCIN C, BERTOLDO CS, MARTINS FS, OLIVEIRA G, ASTARITA KB, RESSEL LB, MUNHOZ OL, CERETTA PHS, RIBEIRO PL, RAMOS TK. Projeto adolescer: promovendo educação em saúde com adolescentes de uma escola municipal. *Rev. enferm. atenção saúde* 6(2): 161-168, 2017.
 29. SIGULEM DM, DEVINCENZI MU, LESSA AC. Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente. *J. pediatr* 76(3): 1-10, 2000.
 30. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de

orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola, 3ed., Rio de Janeiro, RJ, 2012, 148p.

31. SOUZA JB, ENES CC. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. *J Health Sci Inst* 31(1): 65-70, 2013.
32. VIEIRA RLG, ERDMANN AL, ANDRADE SR. Vacinação contra influenza: construção de um instrumento educativo para maior adesão dos profissionais de enfermagem. *Texto & Contexto Enferm* 22(3): 603-609, 2013.
33. VIERO VSF, FARIAS JM, FERRAZ F, SIMÕES PW, MARTINS JA, CERETTA LB. Educação em saúde com adolescentes: análise da aquisição de conhecimentos sobre temas de saúde. *Esc. Anna Nery* 19(3): 484-490, 2015.
34. WHITTINGHAM JRD, RUITER RAC, CASTERMANS D, HUIBERTS A, KOK G. Designing effective health education materials: experimental pre-testing of a theory-based brochure to increase knowledge. *Maastricht University* 23(3): 414-426, 2008.