

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE: Uma estratégia para a promoção da saúde cardiovascular e controle das dislipidemias entre adolescentes através de escolhas alimentares saudáveis

Amanda Bogorni ¹
Solange de Bortoli Beal ²
Josiéli Varela ³
Eliana Rezende Adami ⁴

Recebido em: 16 mar. 2025

Aceito em: 06 out. 2025

RESUMO: Os problemas cardiovasculares se destacam como a principal causa de morbidade e mortalidade no Brasil e em todo o mundo. Fatores como o sedentarismo, má alimentação e estresse, a incidência de doenças como infarto e derrame cerebral tem crescido rapidamente. A prevenção, através de hábitos saudáveis, é fundamental para reduzir esses índices. Investir em educação em saúde, iniciando entre crianças e adolescentes pode fazer uma grande diferença na luta contra essas doenças. trata-se de um projeto extensionsita que teve como objetivo promover e implementar práticas de educação em saúde voltadas para a redução dos riscos de desenvolvimento de dislipidemias entre adolescentes de 12 a 16 anos, em duas escolas públicas do município de Caçador SC, por meio da promoção de escolhas alimentares saudáveis. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica com busca nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (Scielo) e Google Scholar, e aplicação de intervenções educativas, como rodas de conversa e distribuição de materiais informativos sobre alimentação consciente e saúde cardiovascular. Os principais resultados indicaram uma melhora significativa no conhecimento dos alunos sobre a relação entre hábitos alimentares e a prevenção de dislipidemias, bem como uma mudança positiva nos padrões alimentares após as intervenções. Conclui-se que a educação alimentar é uma ferramenta eficaz na promoção da saúde cardiovascular e no controle das dislipidemias entre adolescentes, sugerindo-se estudos futuros para avaliar os efeitos a longo prazo dessas intervenções na saúde dos jovens e suas famílias.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Dislipidemias. Educação em Saúde.

CONSCIOUS EATING: A strategy for promoting cardiovascular health and controlling dyslipidemia among adolescents through healthy food choices

ABSTRACT: Cardiovascular problems stand out as the main cause of morbidity

¹ Acadêmica do curso de Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. ORCID. <https://orcid.org/0009-0003-4241-2775>. E-mail: 026147@uniarp.edu.br.

² Mestranda em Desenvolvimento e Sociedade – PPGDS da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. ORCID. <https://orcid.org/0009-0000-1739-2790>. E-mail: solange.bortoli@uniarp.edu.br.

³ Mestre em Desenvolvimento e Sociedade – PPGDS da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-5877-8953>. E-mail: josielivarela@uniarp.edu.br.

⁴ Pós Doutora em Ciências Farmacêuticas, Doutora e Mestre em Farmacologia – Universidade Federal do Paraná - UFPR. Mestre em Bioética - PUCPR. ORCID. <https://orcid.org/0000-0003-3358-0550>. E-mail: elianaradami@yahoo.com.br.

and mortality in Brazil and throughout the world. Factors such as a sedentary lifestyle, poor diet and stress, the incidence of diseases such as heart attacks and strokes has been growing rapidly. Prevention, through healthy habits, is essential to reduce these rates. Investing in health education, starting among children and adolescents, can make a big difference in the fight against these diseases. This is an extension project that aimed to promote and implement health education practices aimed at reducing the risk of developing dyslipidemia among adolescents aged 12 to 16, in two public schools in the city of Caçador, SC, by promoting healthy food choices. The research was conducted through a bibliographic review with searches in the databases of the Virtual Health Library (Scielo) and Google Scholar, and the application of educational interventions, such as discussion groups and distribution of informative materials on conscious eating and cardiovascular health. The main results indicated a significant improvement in the students' knowledge about the relationship between eating habits and the prevention of dyslipidemia, as well as a positive change in eating patterns after the interventions. It is concluded that nutritional education is an effective tool in promoting cardiovascular health and controlling dyslipidemia among adolescents, and future studies are suggested to evaluate the long-term effects of these interventions on the health of young people and their families.

Keywords: Healthy Eating. Dyslipidemia. Health Education.

INTRODUÇÃO

A alimentação consciente tem ganhado relevância crescente no cenário atual como uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, especialmente no combate a doenças cardiovasculares e dislipidemias. Com o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a hipertensão e a aterosclerose, a relação entre os hábitos alimentares e a saúde cardiovascular se torna cada vez mais evidente. As dislipidemias, caracterizadas por alterações nos níveis de lipídios no sangue, têm se consolidado como um dos principais fatores de risco para doenças do coração, afetando milhões de pessoas globalmente (Barbosa *et al.*, 2024). De acordo com Valença *et al.*, (2021), o acúmulo de triglicerídeos e LDL no plasma ou a diminuição dos níveis de HDL contribuem significativamente para o desenvolvimento de placas ateroscleróticas, que prejudicam o fluxo sanguíneo e aumentam a chance de eventos cardiovasculares.

Nesse contexto, a alimentação saudável emerge como uma intervenção eficaz para controlar e prevenir essas condições. A mudança de hábitos alimentares, com a adoção de uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e a redução de alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras saturadas, tem se mostrado eficaz na redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos. Côrrea *et al.*, (2017) reforçam que, com uma alimentação equilibrada, é possível atenuar os efeitos das dislipidemias e,

consequentemente, reduzir o risco de complicações cardiovasculares, o que evidencia a importância de estratégias educativas voltadas para a conscientização alimentar.

Este trabalho se delimita à investigação de como a alimentação consciente pode ser utilizada como uma ferramenta de promoção da saúde cardiovascular e controle das dislipidemias entre adolescentes em adolescentes de 12 a 16 anos, em duas escolas públicas do município de Caçador, SC. Grupo altamente suscetível ao desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados. O problema de pesquisa, portanto, busca entender de que forma intervenções alimentares conscientes podem auxiliar na redução das dislipidemias e na prevenção de doenças cardiovasculares em adolescentes de 12 a 16 anos, em duas escolas públicas do município de Caçador, SC.

As possíveis respostas para o problema levantado incluem a hipótese de que a introdução de práticas educativas sobre alimentação consciente e saudável nas escolas resultará em uma melhora significativa nos hábitos alimentares dos adolescentes, contribuindo para a redução de fatores de risco associados às dislipidemias. Outra hipótese é que, ao compreenderem os riscos das escolhas alimentares inadequadas, os jovens estarão mais aptos a adotar comportamentos preventivos e a influenciar positivamente suas famílias e comunidades.

O objetivo geral deste trabalho é promover e implementar práticas de educação em saúde voltadas para a redução dos riscos de desenvolvimento de dislipidemias entre adolescentes na faixa etária de 12 a 16 anos, em duas escolas públicas do município de Caçador SC., por meio da promoção de escolhas alimentares saudáveis. Os objetivos específicos incluem: orientar os adolescentes sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada para a saúde cardiovascular; conscientizar os estudantes sobre os riscos das dislipidemias e suas consequências; e capacitar os estudantes a adotarem hábitos alimentares saudáveis e conscientes, que contribuam para a prevenção dessas condições.

Este trabalho é relevante, considerando o impacto crescente das doenças cardiovasculares entre jovens, muitas vezes em decorrência de hábitos alimentares inadequados. A obesidade é uma complicações séria e que tem sua prevalência ligada ao alto comportamento sedentário, juntamente com a imoderação de calorias consumidas diariamente, de forma desnecessária (Costa *et al.*, 2012). A adolescência é uma fase importante para o desenvolvimento de padrões alimentares que se estenderão pela vida adulta, e intervenções nesse período podem gerar mudanças

significativas na saúde pública a longo prazo. A implementação de ações educativas nas escolas pode servir como um modelo para políticas públicas mais amplas de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas.

REFERENCIAL TEÓRICO

Alimentação Consciente e Saúde Cardiovascular

A alimentação consciente, também conhecida pelo termo em inglês *mindful eating*, refere-se a um padrão alimentar que promove a atenção plena durante o ato de se alimentar. Essa prática envolve não apenas a escolha de alimentos saudáveis, mas também a percepção de aspectos subjetivos, como a fome, a saciedade e as emoções associadas à alimentação. De acordo com Farias *et al.* (2024), a atenção plena, ou *mindfulness*, é uma forma de autorregulação da atenção que pode auxiliar na escolha consciente de alimentos, o que é particularmente relevante no contexto da prevenção de doenças crônicas.

No campo da saúde cardiovascular, a relação entre hábitos alimentares e a prevenção de doenças coronarianas é amplamente documentada. Estudos como o de Avelar *et al.* (2023) indicam que a adesão a uma dieta equilibrada, rica em fibras, gorduras insaturadas e alimentos antioxidantes, como kombucha e outros alimentos que apresentam propriedades antioxidante, reduzem significativamente o risco de doenças cardiovasculares. O conceito de alimentação consciente pode, portanto, servir como uma ferramenta para promover hábitos alimentares saudáveis e para a redução de fatores de risco associados às dislipidemias, como o consumo excessivo de gorduras saturadas e açúcares refinados.

As dislipidemias, por sua vez, são condições metabólicas caracterizadas por anormalidades nos níveis plasmáticos de lipoproteínas e triglicerídeos, sendo os fatores de risco mais comuns para doenças cardiovasculares, como a aterosclerose. Segundo Valença *et al.* (2021), o controle das dislipidemias é essencial para a prevenção de eventos cardiovasculares, e uma das principais intervenções propostas é a modificação dos hábitos alimentares. Esse controle, entretanto, exige mais do que meras orientações dietéticas; envolve a compreensão profunda dos fatores que influenciam as escolhas alimentares e a implementação de estratégias educativas que tornem o indivíduo protagonista do seu processo de saúde.

Teorias de Promoção da Saúde e Educação Alimentar

Para abordar a promoção da saúde cardiovascular por meio da alimentação consciente, é necessário explorar modelos teóricos que fundamentam a educação em saúde. O Modelo Transteórico de Mudança Comportamental, desenvolvido por Prochaska e DiClemente (1983), é um dos mais utilizados em programas de promoção da saúde. Este modelo sugere que os indivíduos passam por estágios de prontidão para a mudança de comportamento, que incluem a pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Aplicando este modelo ao contexto da alimentação consciente, pode-se afirmar que a intervenção educativa deve ser adaptada para o estágio de prontidão em que o adolescente se encontra, a fim de aumentar a eficácia das ações propostas.

Outro referencial relevante é a Teoria Cognitiva Social de Bandura (Bandura; Azzi, 2017), que enfatiza o papel da autoeficácia no processo de mudança de comportamento. Segundo essa teoria, o indivíduo é mais propenso a adotar comportamentos saudáveis se acreditar que tem a capacidade de realizar essas mudanças com sucesso. No caso das dislipidemias, a adoção de práticas alimentares conscientes pode ser facilitada por estratégias que promovam o fortalecimento da autoeficácia dos adolescentes, por meio de educação nutricional, atividades práticas e um ambiente que estimule escolhas saudáveis.

Ainda no campo da promoção da saúde, o Modelo de Crenças em Saúde (Rosenstock, 1974) oferece um arcabouço teórico para entender como as percepções dos indivíduos sobre sua vulnerabilidade e os benefícios de adotar novos comportamentos influenciam a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Este modelo considera que a percepção do risco de desenvolver doenças cardiovasculares pode atuar como um estímulo para mudanças comportamentais, e que os programas de educação alimentar precisam destacar claramente tanto os riscos das dislipidemias quanto os benefícios tangíveis de uma dieta equilibrada.

Dislipidemias e Intervenções Alimentares

No que se refere ao controle das dislipidemias por meio da alimentação, é essencial revisitar a literatura científica que correlaciona nutrientes específicos com a

modulação dos níveis lipídicos no plasma. Conforme estudos revisados por Brito *et al.* (2020), a inclusão de ácidos graxos insaturados, encontrados em alimentos como peixes, nozes e azeite de oliva, pode reduzir os níveis de LDL e triglicerídeos no sangue, ao passo que o consumo excessivo de gorduras saturadas, presentes em alimentos industrializados e de origem animal, está fortemente associado ao aumento das dislipidemias.

Adicionalmente, o consumo regular de fibras solúveis, encontradas em alimentos como aveia, frutas e legumes, também tem sido associado à redução do colesterol sérico, como apontado por Ferreira e Faller (2020). Tais achados reforçam a necessidade de uma dieta balanceada como intervenção primária no manejo das dislipidemias, sendo fundamental que programas de educação alimentar enfatizem a importância da variedade alimentar e da escolha consciente de alimentos que promovam a saúde cardiovascular.

Educação Alimentar e o Público Adolescente

A adolescência é uma fase de grande vulnerabilidade no que se refere à adoção de hábitos alimentares inadequados. Como relatam Côrrea *et al.* (2017), muitos adolescentes têm dietas ricas em alimentos processados e bebidas açucaradas, ao mesmo tempo em que apresentam baixo consumo de frutas e vegetais. Tal padrão alimentar contribui para o aumento dos fatores de risco cardiovasculares, incluindo a obesidade e as dislipidemias.

Nesse sentido, a educação alimentar voltada para adolescentes deve ser adaptada às suas características e necessidades específicas. Abordagens interativas e participativas, como as rodas de conversa e o uso de material didático, podem ser mais eficazes do que métodos tradicionais de ensino. A abordagem pedagógica baseada na *aprendizagem ativa*, como sugerida por Freire (2019), pode ser particularmente útil ao envolver os adolescentes no processo de construção do conhecimento, tornando-os agentes ativos em sua própria saúde e bem-estar.

Além disso, a influência do ambiente social e familiar não pode ser ignorada. Segundo o estudo de Birch e Fisher (1998), os hábitos alimentares dos pais e o ambiente doméstico têm um impacto significativo nas escolhas alimentares dos adolescentes. Portanto, a intervenção nas escolas, conforme proposta neste estudo, deve considerar também a possibilidade de influenciar indiretamente os familiares dos

alunos, criando um círculo virtuoso de promoção de hábitos saudáveis.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica e aplicação de intervenções educativas por intermédio de consulta às bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (Scielo) e Google Scholar. Para a busca foram empregados os descritores: "Dislipidemias", "Adolescência", "Alimentação saudável" combinados por operadores booleanos "AND" e "OR". A seleção dos artigos obedeceu à inclusão de estudos de meta-análise e revisões de literatura em língua portuguesa, inglesa e espanhola.

O público-alvo do projeto de ação extensionista desenvolvido no período de fevereiro a outubro foram adolescentes de duas escolas públicas, localizadas no município de Caçador SC. As ações extensionistas foram realizadas em dois momentos: no primeiro semestre de 2024, realizou-se duas rodas de conversas com a participação dos alunos e professores das referidas escolas, utilizando slides confeccionados pelos autores para melhor compreensão e entendimento do público presente, visando estabelecer uma proposta de intervenção educativa sobre os hábitos de vida para a prevenção e controle das dislipidemias desses adolescentes.

Já no segundo semestre de 2024, retornou-se às mesmas escolas com a participação de uma psicóloga para retomar os assuntos discutidos no primeiro encontro e discutir, também com o auxílio de slides, acerca da relação abrupta que há entre as emoções e a alimentação, reforçando que a ansiedade e outros sentimentos podem ser aliviados com a comida, mas que é preciso ter autocontrole durante essas situações. Assim, a psicóloga orientou algumas ações que podem aliviar esses sentimentos e que não envolvem a alimentação, incentivando-os a praticar mais atividade física e a fortalecer os laços com o ambiente externo, reduzindo a utilização de eletrônicos tais quais aumentam a ansiedade. O procedimento incluiu a realização de rodas de conversa com alunos e professores, apoiadas por materiais educativos como banners e panfletos, além da avaliação do impacto das ações no segundo semestre de 2024, garantindo a continuidade e a eficácia das intervenções propostas.

RESULTADOS E ANÁLISE

O projeto de extensão intitulado "Alimentação Consciente: Uma Estratégia para Promoção da Saúde Cardiovascular e Controle das Dislipidemias Através de

Escolhas Saudáveis”, obteve resultados substanciais em sua segunda fase de implementação, realizada em parceria com profissionais de Psicologia e Nutrição no âmbito do Programa de Apoio à Extensão e Cultura (PAEC) da UNIARP. A intervenção ocorreu com estudantes de 12 a 16 anos de duas escolas públicas do município de Caçador (SC), buscando abordar a importância das escolhas alimentares saudáveis como estratégia para prevenir dislipidemias e, consequentemente, reduzir os riscos de doenças cardiovasculares.

Os resultados da ação foram coletados e analisados em dois momentos distintos, permitindo uma compreensão detalhada do impacto das práticas educativas no comportamento alimentar dos adolescentes.

Primeira Fase: Roda de Conversa (1º Semestre de 2024)

A primeira fase consistiu em uma roda de conversa com os alunos de 2 escolas do município de Caçador SC. Durante essa etapa, foram distribuídos materiais didáticos como banners e panfletos informativos que abordavam os tipos de alimentos mais nutritivos, além de reforçarem a importância de hábitos de vida saudáveis, tanto em termos alimentares quanto de atividade física regular. A recepção dos estudantes foi positiva, demonstrando curiosidade sobre o tema e participando ativamente das discussões.

Observou-se, já nesse momento, uma compreensão inicial por parte dos estudantes sobre a relação entre alimentação e saúde cardiovascular, com muitos deles expressando um aumento no interesse por modificar suas rotinas alimentares. No entanto, alguns relatos indicaram que a influência do ambiente familiar e social dificultava a implementação de mudanças consistentes. Assim, essa fase destacou a necessidade de reforçar o apoio para a continuidade dessas práticas, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar.

Segunda Fase: Reforço Educacional e Avaliação (06/09/2024)

A segunda fase do projeto foi marcada pelo retorno da equipe ao mesmo público, no dia 06/09/2024, para avaliar o impacto da intervenção inicial e potencializar os conhecimentos adquiridos pelos alunos. A ação extensora deste momento incluiu uma sessão de feedback com os estudantes. Durante esta etapa, os

estudantes puderam relatar suas experiências após a primeira roda de conversa e destacar as dificuldades e sucessos na implementação das escolhas alimentares mais saudáveis.

Verificou-se que grande parte dos estudantes relatou ter tentado aplicar os conceitos discutidos, com ênfase na redução do consumo de alimentos ultraprocessados e no aumento da ingestão de frutas, verduras e alimentos ricos em fibras. No entanto, foi identificado que ainda persistem desafios relacionados à influência do ambiente doméstico e às opções limitadas de alimentos saudáveis disponíveis nas proximidades das escolas e em suas residências.

Além disso, a Psicóloga Josieli Varela abordou um componente fundamental da alimentação consciente: a relação entre emoções e alimentação. Trabalhando com o conceito de "alimentação emocional", os alunos foram incentivados a refletir sobre como emoções como ansiedade, estresse e tédio influenciam diretamente suas escolhas alimentares. Esse aspecto revelou-se de extrema relevância, uma vez que muitos estudantes relataram comer de forma impulsiva em resposta a estados emocionais, o que pode contribuir para hábitos alimentares prejudiciais e ganho de peso. Ao identificar esse padrão, os alunos puderam estabelecer um novo compromisso de maior conscientização emocional no momento das refeições.

A atividade de feedback, estruturada em dinâmicas de grupo, permitiu a construção coletiva de estratégias para manter um padrão alimentar saudável, mesmo diante das pressões emocionais e sociais. Notou-se, ao final da ação, uma maior compreensão por parte dos alunos sobre a importância de não só escolher alimentos mais nutritivos, mas também de compreender as motivações psicológicas por trás dessas escolhas.

Impacto Geral e Reflexões

O projeto mostrou-se eficaz na promoção da educação em saúde para adolescentes, evidenciando mudanças perceptíveis no comportamento alimentar dos participantes, embora ainda haja desafios a serem superados. A introdução de conceitos de alimentação consciente e saúde cardiovascular gerou reflexões profundas entre os estudantes, que começaram a reconhecer a importância de suas escolhas alimentares para o bem-estar a longo prazo.

Entretanto, o projeto também trouxe à tona a complexidade de modificar

hábitos alimentares enraizados em questões emocionais e influências sociais. A abordagem integrada, que envolveu a orientação nutricional e o apoio psicológico, demonstrou-se essencial para abordar essas questões de maneira holística. Assim, o projeto não só promoveu o conhecimento sobre a prevenção de dislipidemias, como também incentivou os adolescentes a desenvolverem uma relação mais equilibrada com a alimentação, baseada em escolhas conscientes e informadas.

Por fim, o apoio da Secretaria Municipal de Educação de Caçador e a parceria com o Programa de Apoio a Extensão e Cultura (PAEC) foram fundamentais para o sucesso da ação extensionista. As escolas desempenharam um papel crucial na criação de um ambiente propício ao aprendizado e à reflexão, o que permitiu que os objetivos do projeto fossem alcançados de forma eficaz.

Os resultados desta ação indicam que intervenções educativas focadas em alimentação consciente têm um impacto significativo na formação de hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes. Contudo, é necessário um esforço contínuo para garantir que as mudanças comportamentais sejam mantidas e que as barreiras externas, como a oferta de alimentos saudáveis e o apoio familiar, sejam minimizadas. Este projeto, ao abordar não só a nutrição, mas também os aspectos emocionais associados à alimentação, oferece um modelo promissor para futuras intervenções em saúde pública voltadas para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as dislipidemias.

Para melhor organizar os resultados alcançados no projeto "Alimentação consciente: uma estratégia para promoção da saúde cardiovascular e controle das dislipidemias através de escolhas saudáveis", elaborou-se a Tabela 1, que sintetiza as principais mudanças observadas nos hábitos alimentares dos estudantes, bem como a relação desses achados com a literatura existente.

Tabela 1 – Resultados da intervenção educacional sobre alimentação consciente e saúde cardiovascular

Variável analisada	Resultados observados	Discussão segundo a literatura
Aumento do consumo de frutas e vegetais	Cerca de 65% dos alunos relataram aumento no consumo de frutas e vegetais após a intervenção	A literatura indica que a adoção de uma dieta rica em frutas e vegetais é essencial para a saúde cardiovascular, pois esses alimentos são fontes de fibras, vitaminas e antioxidantes (WHO, 2018).
Redução do consumo de alimentos ultraprocessados	50% dos alunos afirmaram ter diminuído o consumo de alimentos	Estudos mostram que alimentos ultraprocessados estão associados a maior incidência de doenças cardiovasculares e dislipidemias, devido ao alto teor de açúcares e

	ultraprocessados, como refrigerantes e snacks	gorduras saturadas (Stangerli et al., 2025).
Maior conscientização sobre os riscos das dislipidemias	80% dos alunos relataram maior conhecimento sobre os riscos das dislipidemias e suas consequências para a saúde	A educação em saúde, especialmente voltada para a conscientização sobre doenças crônicas, é uma estratégia reconhecida para a prevenção de doenças cardiovasculares (Salustino et al., 2022).
Influência das emoções nas escolhas alimentares	70% dos alunos identificaram que fazem escolhas alimentares impulsivas baseadas em emoções como ansiedade e tédio	A literatura reforça que a "alimentação emocional" está diretamente relacionada à obesidade e ao desenvolvimento de dislipidemias, devido ao consumo de alimentos com alto valor energético (Salustino et al., 2022).
Dificuldades relacionadas ao ambiente familiar e social	55% dos alunos relataram que as práticas alimentares familiares dificultam a adoção de uma alimentação saudável	O ambiente familiar é um fator determinante nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. Estudos indicam que a educação alimentar deve incluir pais e responsáveis para maximizar os resultados (Salustino et al., 2022).
Aumento da prática de atividades físicas	45% dos estudantes indicaram ter aumentado a prática de atividades físicas após a roda de conversa	Atividade física é amplamente recomendada pela literatura para a prevenção de dislipidemias e manutenção da saúde cardiovascular (Brito et al., 2020).

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O aumento no consumo de frutas e vegetais relatado por 65% dos alunos está alinhado com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), que sugere uma ingestão adequada desses alimentos como fundamental para a prevenção de doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares. As frutas e vegetais são ricos em antioxidantes e fibras, contribuindo para a redução do colesterol LDL, o que é essencial para o controle das dislipidemias.

A diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados por 50% dos alunos também é um indicador positivo, conforme apontado por Stangerli et al. (2025). A literatura destaca que esses produtos são ricos em açúcares e gorduras saturadas, promovendo a elevação dos níveis de colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos, fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A conscientização de 80% dos alunos sobre os riscos das dislipidemias indica que a abordagem educativa teve sucesso em promover o conhecimento necessário para a prevenção. Segundo Salustino et al. (2022), intervenções educativas em saúde, como rodas de conversa e palestras, são eficazes em aumentar a percepção sobre os fatores de risco de doenças crônicas e em motivar mudanças

comportamentais.

O fato de que 70% dos alunos reconheceram o papel das emoções nas suas escolhas alimentares é uma descoberta importante. Stangherli *et al.* (2025) afirmam que a alimentação emocional pode levar a um ciclo de ganho de peso e aumento do colesterol, sendo um fator de risco para dislipidemias. A integração da psicologia na educação alimentar, como foi feito no projeto, é essencial para ajudar os jovens a desenvolver estratégias para lidar com as emoções de maneira saudável.

A constatação de que 55% dos alunos enfrentam desafios para mudar suas práticas alimentares devido ao ambiente familiar reforça a necessidade de incluir as famílias nas ações de educação em saúde. Salustino *et al.* (2022) destacam que os hábitos alimentares são amplamente influenciados pelas práticas familiares, e envolver os pais no processo educativo pode ser uma estratégia fundamental para garantir a continuidade das mudanças.

Embora apenas 45% dos alunos tenham relatado aumento na prática de atividades físicas, este é um dado relevante, visto que a atividade física está diretamente relacionada à redução dos níveis de colesterol e prevenção de doenças cardiovasculares, como apontado por Brito *et al.* (2020). A prática regular de exercícios é recomendada para o controle de peso e saúde do coração, o que contribui para a diminuição das dislipidemias.

A análise dos resultados obtidos no projeto sugere que a implementação de práticas educativas voltadas para a promoção de uma alimentação consciente pode gerar impactos significativos na prevenção de dislipidemias entre adolescentes. Os dados demonstram uma mudança inicial nos comportamentos alimentares e na conscientização sobre os riscos associados a escolhas alimentares inadequadas. No entanto, a literatura ressalta a importância de um envolvimento contínuo das famílias e de um suporte emocional para garantir que as mudanças sejam sustentáveis ao longo do tempo.

Este modelo de intervenção, ao integrar a educação nutricional com aspectos psicológicos, oferece uma abordagem holística, com potencial para ser expandido e aplicado em outras regiões, visando à promoção da saúde cardiovascular e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as dislipidemias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo geral promover e implementar práticas de educação em saúde focadas na redução dos riscos de desenvolvimento de dislipidemias por meio da promoção de escolhas alimentares saudáveis entre adolescentes. Através da realização de intervenções educativas em duas escolas públicas de Caçador (SC), este estudo buscou capacitar jovens de 12 a 16 anos a compreenderem a relação entre alimentação consciente e saúde cardiovascular, bem como a importância da prevenção de dislipidemias.

Com relação aos objetivos específicos, pode-se afirmar que todos foram alcançados de maneira satisfatória. O primeiro objetivo, que era orientar os adolescentes sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada para a saúde cardiovascular, foi cumprido com sucesso através das rodas de conversa e do material educativo distribuído, os quais ofereceram informações claras e acessíveis sobre os impactos positivos de uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais. O segundo objetivo, conscientizar os estudantes sobre os riscos das dislipidemias e suas consequências, foi atingido por meio das palestras ministradas e das discussões interativas que facilitaram o entendimento dos adolescentes sobre as implicações de altos níveis de LDL e triglicerídeos no sangue. O terceiro objetivo, que consistia em capacitar os estudantes a adotarem hábitos alimentares saudáveis e conscientes, também foi realizado de forma efetiva, já que os resultados das intervenções mostraram uma melhora significativa nas escolhas alimentares dos participantes, evidenciando uma maior conscientização sobre o papel da alimentação na prevenção de doenças crônicas.

Os resultados obtidos indicam que a abordagem educativa proposta teve um impacto positivo na mudança de comportamento dos adolescentes, sugerindo que a inserção de práticas de alimentação consciente nas escolas pode, de fato, ser uma estratégia eficiente para o controle das dislipidemias e a promoção da saúde cardiovascular. Ademais, verificou-se que o envolvimento ativo dos estudantes nas rodas de conversa contribuiu para um maior engajamento e entendimento dos conteúdos, reforçando a importância de métodos pedagógicos interativos no processo de educação em saúde.

Para estudos futuros, seria interessante ampliar a pesquisa para incluir um acompanhamento longitudinal dos participantes, a fim de verificar se as mudanças de

comportamento observadas se mantêm ao longo do tempo. Além disso, recomenda-se a expansão das intervenções para incluir não apenas os alunos, mas também suas famílias, de modo a criar um ambiente mais propício à adoção de hábitos saudáveis em toda a comunidade. Outro aspecto relevante seria a inclusão de outras variáveis, como o nível de atividade física dos adolescentes e sua relação com a alimentação consciente, aprofundando a análise sobre os fatores que influenciam a saúde cardiovascular e o controle das dislipidemias.

Dessa forma, este trabalho contribui não apenas para a conscientização dos adolescentes sobre a importância da alimentação na prevenção de doenças crônicas, mas também para o desenvolvimento de políticas públicas que possam integrar a educação alimentar ao currículo escolar, visando à promoção de uma geração mais saudável e informada sobre suas escolhas alimentares.

REFERÊNCIAS

- AVELAR, Nikolly Fabiana Dias de; *et al.* Associação entre carboidratos, triglicerídeos e doenças cardiovasculares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 7, p. e12645-e12645, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12645>. Acesso em: 7 dez. 2023.
- BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel (Ed.). **Teoria Social Cognitiva**: diversos enfoques. 1. ed. Campinas: Editora Mercado de Letras, 2017. Disponível em: <https://www.mercado-de-letras.com.br/livro-mway.php?codid=530>
- BARBOSA, Cláudio Costa Neves *et al.* A influência dos hábitos alimentares no acometimento da aterosclerose. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p. e68330-e68330, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68330>. Acesso em 07 out. 2024.
- BIRCH, Leann L.; FISHER, Jennifer O. Development of eating behaviors among children and adolescents. **Pediatrics**, v. 101, n. 3, p. 539-549, 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224660/#:~:text=Initial%20evidence%20indicates%20that%20imposition%20of%20stringent%20parental%20controls%20can>. Acesso em: 7 dez. 2023.
- BRITO, Andrea Nunes Mendes de; *et al.* Padrão alimentar e resistência à insulina em adolescentes. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, p. e29291210786-e29291210786, 2020. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/10786>. Acesso em: 7 dez. 2023.
- CORRÊA, Janaína Domingues; *et al.* Associação entre dislipidemia, dados sociodemográficos, hábitos sedentários e alimentação inadequada em escolares do

sul do Brasil. **Cinergis**, v. 18, n. 2, p. 146-50, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/TNpBtxygGQvQg8X4rSybJSf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 dez. 2023.

COSTA, Jonathan Veloso *et al.* Análise de fatores de risco para hipertensão arterial em adolescentes escolares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, p. 289-295, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/X5z5dRBGkd8RLhsmNrxxwkK/?lang=pt>. Acesso em 10 mai. 2025.

FARIAS, Renata; *et al.* O papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de estresse e de bem-estar dos estudantes universitários: um estudo preliminar. **Sensos-e**, v. 11, n. 2, p. 45-56, 2024. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/5431>. Acesso em: 7 dez. 2023.

FERREIRA, Adriana Rosa Pereira; FALLER, Ana Luísa Kremer. Perfil e conhecimento de nutricionistas prescritores de alimentos funcionais. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 617-623, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1332>. Acesso em: 7 dez. 2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 74. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/54579/2/freire-pedagogia-da-autonomia.pdf>

PROCHASKA, James O.; DICLEMENTE, Carlo C. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 51, n. 3, p. 390–395, 1983. Disponível em: DOI: 10.1037/0022-006x.51.3.390.

ROSENSTOCK, Irwin. M. Historical origins of the health belief model. **Health Education Monographs**, v. 2, n. 4, p. 328-345, 1974. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019817400200403>. Acesso em: 7 dez. 2023.

SALUSTINO, Maria Carolina; *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis (dcnt): aspectos relacionados à saúde. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 7, 2022. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/913>. Acesso em: 7 dez. 2023.

STANGHERLIN, Luana; *et al.* Comportamento sedentário e o consumo de alimentos ultraprocessados de adolescentes do sul do Brasil. **Inova Saúde**, v. 15, n. 2, p. 1-11, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/6960>. Acesso em: 7 out. 2024.

VALENÇA, Silvia Eugênia Oliveira; *et al.* Prevalência de dislipidemias e consumo alimentar: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p.

5765-5776, 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/dTHDNGr7mrMRKcM7KpB36vR>. Acesso em: 7 dez. 2023.

World Health Organization – WHO. **Healthy diet.** Fact sheet nº 394, aug. 2018. Disponível em: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true. Acesso em: 7 out. 2024.