

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
CURSO DE NUTRIÇÃO**

ANA PAULA BURIN MORAES

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO FUNDAMENTAL
PARA QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DA ANSIEDADE NAS CRIANÇAS**

ARARANGUÁ/SC

2024

ANA PAULA BURIN MORAES

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO FUNDAMENTAL
PARA QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DA ANSIEDADE NAS CRIANÇAS.**

Artigo apresentado ao Curso de nutrição
para cumprimento da disciplina Trabalho
de conclusão de curso II na Universidade
do Extremo Sul Catarinense.

Orientadora: Profa. Dra. Sabrina da Silva

ARARANGUÁ/SC

2024


ANA PAULA BURIN MORAES

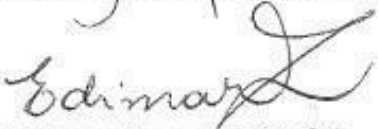
**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO FUNDAMENTAL
PARA QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DA ANSIEDADE NAS CRIANÇAS**

Artigo apresentado ao Curso de Nutrição
Semipresencial para cumprimento da disciplina
TCC 2 na Universidade do Extremo Sul
Catarinense.

Criciúma, 22 de Abril de 2024.

BANCA EXAMINADORA


Prof^ª. Dra. Sabrina da Silva (UNESC) – Orientadora


Prof^º. Msc. Edimar Zanoni (UNESC) – Membro Banca


Prof^ª. MSc. Sharon Martins Freitas (UNESC) – Membro Banca

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO FUNDAMENTAL PARA QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DA ANSIEDADE NAS CRIANÇAS.

Ana Paula Burin

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo a importância da alimentação saudável na infância para aumento de qualidade de vida, diminuição de ansiedade das crianças através de uma alimentação adequada. Pois no mundo atual, de muita correria, as refeições são realizadas com produtos industrializados e fast-foods, que são mais deliciosos ao paladar, no entanto, são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares. Além disso, práticas alimentares saudáveis visam suprir as necessidades nutricionais do crescimento e também para o processo de aprendizagem, além de prevenir doenças que afetam funções físicas, mentais e emocionais como a obesidade, ansiedade desnutrição entre outros.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Ansiedade Infantil. Nutrição Infantil. Educação Alimentar nas Escolas.

1 INTRODUÇÃO

A infância é um período muito importante para o desenvolvimento da potencialidade humana. E essa potencialidade está extremamente ligada a uma alimentação rica e balanceada na infância, o que nem sempre é uma tarefa fácil (Neves, 2012).

Segundo Carreiro (2017) o momento que estamos vivenciando em relação a nossa alimentação, faz que nosso organismo tenha dificuldades para se adaptar a essas mudanças, como produtos industrializados e uma quantidade maior de uso de agrotóxicos nas lavouras que acaba diminuindo a quantidade de nutrientes já na lavoura. Assim diminuimos a ingestão necessária de vitaminas, minerais e ácidos graxos e cada vez mais sintomas de alterações de comportamento está surgindo. As crianças são as maiores vítimas dessas mudanças alimentares, pois esse comportamento alimentar pode desenvolver crianças hiperativas, e até mesmo agressivo e violento.

Para evitar esses problemas, alimentos naturais devem ser privilegiados, estar presentes em nossas refeições para que as crianças tenham a capacidade de diferenciar o que realmente é bom para sua saúde (Carreiro, 2017). Uma alimentação saudável garante um crescimento físico e intelectual.

Para promoção da saúde e qualidade de vida das crianças, à escola tem um espaço privilegiado para desempenhar esse papel na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Disponibilizando um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores que favorece a construção de uma relação saudável da criança com o alimento (Neves, 2012).

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Refletir sobre a importância de uma metodologia educativa nas escolas para ampliar os conhecimentos dos estudantes sobre alimentação saudável, com o intuito de promover saúde física e mental.

1.1.2 Objetivos específicos

- Compreender os efeitos da globalização nos hábitos alimentares.
- Conhecer o que o consumo exagerado de alimentos ultra processados pode causar no emocional das crianças.
- Analisar a educação alimentar como estratégia para prevenção e controle nutricional e emocional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O atual mundo globalizado, onde o tempo é considerado precioso, alguns hábitos que exigia um pouco mais de tempo foram substituídos por outros mais rápidos, isso para poupar tempo e voltar logo ao trabalho. Entre esses hábitos, a prática de uma alimentação saudável acaba muitas vezes sendo substituída por

alimentações feitas em lanchonetes, fast-foods ou comidas congeladas e industrializadas. Apesar de serem deliciosas ao paladar, não fazem bem ao nosso organismo, pois são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares.

Mas os mais prejudicados por esses hábitos alimentares não saudáveis são as crianças, pois necessitam de nutrientes para seu desenvolvimento e aprendizagem (Souza, 2014). Pois, o organismo para se manter equilibrado precisa de nutrientes na forma, quantidade e no tempo certo, isso porque ele tem uma lógica no seu funcionamento. Toda vez que ignoramos essa lógica do seu funcionamento, fazemos com que esse complexo sistema orgânico, saia do seu funcionamento normal e tente se adaptar a esta nova condição (Carreira, 2017).

Outro fator muito importante são que as crianças atuais são mais sedentárias, quase não brincam mais na rua, optando por ficarem em suas casas, no uso de computadores, celulares e televisão, não gastando muita energia e optando por alimentos gordurosos como doces, salgadinhos e refrigerantes, que são mais gostosos e fáceis de comer, mas que apresentam muitas calorias e são pobres em nutrientes (Lima, 2008).

Segundo Carreira (2017), enquanto o organismo tenta se proteger e adaptar-se a essas novas condições alimentares, muitos sintomas podem se desencadear que afetam funções físicas, mentais e emocionais. Muitos dos sintomas que afetam as funções mentais e emocionais das crianças está relacionado com o processo alimentar, como a obesidade, ansiedade, transtorno de déficit de atenção, autismo entre outros. Muitos acreditam que desvio de comportamento se trata em relação as regras sócias, e que demandam terapias alternativa, mas na maioria dos casos, não existe o conhecimento do quanto os aspectos nutricionais podem estar envolvidos, ou mesmo serem os principais determinantes destes distúrbios.

Embora em sua maioria os problemas alimentares de bebês e crianças são passageiros, pode ocorrer alguns prejuízos no desenvolvimento emocional e social em fases mais tardias da infância, na adolescência e na vida adulta (Burklow *et al.*, 2011).

Por isso na infância, quando os comportamentos estão sendo desenvolvimentos, incluindo os hábitos alimentares, o trabalho de educação alimentar por pais, cuidadores e educadores no âmbito escolar, será de extrema importância na formação de hábitos alimentares saudáveis (Lima, 2008).

Uma estratégia que pode ser utilizada é sempre manter em casa alimentos saudáveis e naturais que são ótimos para o desenvolvimento alimentar. No início pode haver alguma resistência por parte da criança, mas em pouco tempo o paladar irá começar a mudar e a reeducação alimentar será melhor aceita (Neves, 2012). Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável (Philippi, *et al.*, 2003).

Também muito importante e esquecido muitas vezes é a ingestão de água, que é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo. Ela desempenha papel fundamental na regulação das funções do organismo, como a regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas (Vilar, 2002).

Portanto, podemos perceber que oferecer uma boa alimentação a criança é questão de atenção especial, pois é importante variar a alimentação para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes, vitaminas proteínas, carboidratos, etc., e possa assim desenvolver-se durante seu crescimento para a vida adulta com o máximo de qualidade (Cunha, 2014).

2.2 ANSIEDADE NA INFÂNCIA

A ansiedade pode ser uma reação normal a estímulos desestabilizadores ou que possam atemorizar as pessoas e desenvolver sintomas psicológicos e também físicos, em alguns casos, as reações de ansiedade podem ocorrer de forma tão intensa que causa um sofrimento enorme ao acometido e pode gerar um prejuízo em sua capacidade de lidar com seu trabalho, estudo, família etc. Pessoas com ansiedade não perdem a capacidade para distinguir o que é real do que imaginado, mas não conseguem controlar seus sintomas (Tung *et al.* 2011). A ansiedade quando não controlada deixa um sentimento de angústia e medo. Por alguns estudiosos a ansiedade é caracterizada como o estudo do humor negativo tanto por sintomas

corporais e emocionais. Considerada o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro (Barlow; Durand, 2015).

Portanto, a ansiedade pode ser ativada por diversos fatores, desde o estresse da vida cotidiana até mesmo fator genético. E quando ela é excessiva ou surge sem causa aparente, pode ser uma maior vulnerabilidade tanto de ordem biológica como psicológica desencadeando assim o transtorno da ansiedade (Souza, 2017).

Os transtornos de ansiedade podem afetar as pessoas em todas as fases da vida, entre essas fases as crianças são uma delas. Dentre todos os transtornos psiquiátricos, a ansiedade é considerada por vários autores como o mais comum em crianças. Há uma tendência que esses transtornos persistam até a vida adulta, caso não sejam tratados (Silva; Figueiredo, 2005).

Segundo Assis (2007), um ponto importante é o relacionamento inseguro da criança com seus cuidadores pode desenvolver os sintomas de ansiedade. Baseado nas reações dos pais e no tipo de relacionamento estabelecido entre pais e filhos, é que a criança pequena cria seu próprio modelo de funcionamento interno frente às situações da vida. Ao crescer, outras pessoas e influências se incorporam à forma como uma criança lida com a ansiedade. Os conflitos conjugais, o relacionamento entre irmãos, as estratégias educativas dos pais, as crenças dos pais sobre os filhos são outros aspectos que podem estar associados aos transtornos de ansiedade na infância. Outros fatores que influenciam são: atributos genéticos, histórico familiar, experiências da infância, forma como os pais lidam com estresses, tipo de personalidade da criança, história prévia familiar de traumas e de transtornos comportamentais/emocionais, suporte social, histórico de depressão e ansiedade entre parentes de primeiro grau são aspectos muito importantes.

Assis (2007) ressalta os tipos de transtornos de ansiedade que mais acometem crianças, e que esses transtornos são diferenciados através de seus sintomas, que são:

Transtorno de ansiedade de separação: Caracteriza-se pela ansiedade excessiva diante de situações que envolvem o afastamento da criança da casa, dos pais ou outras pessoas significativas.

Transtorno de ansiedade generalizada: Caracterizado por ansiedade e preocupação excessiva (ansiedade antecipatória), ocorrendo quase todos os dias, por pelo menos seis meses.

Fobia específica: A criança com fobia específica apresenta medo grande de algum objeto, animal ou situação que é possível de se identificar claramente, por exemplo, medo de cachorro, da escola ou de pegar ônibus.

Transtorno de estresse pós-traumático em Crianças: O transtorno de estresse pós-traumático é um problema de saúde mental decorrente da vivência com eventos de vida traumáticos.

Fobia social: Medo acentuado e persistente de uma ou mais situações sociais ou de desempenho, quando a criança se depara com pessoas estranhas, com possível avaliação de outras pessoas ou com a necessidade de desempenhar alguma tarefa.

Transtorno de pânico: Presença de ataques de pânico recorrentes e inesperados, seguidos por pelo menos um mês de preocupação persistente acerca de ter outro ataque, das suas possíveis implicações ou consequências ou por alteração comportamental significativa relacionada aos ataques.

O tratamento para ansiedade requer uma série de procedimentos que não se restringe apenas ao consultório médico. A associação do tratamento medicamentoso com psicoterapia apresenta melhores resultados. Mas um fator de extrema importância é a participação da família e dos amigos no tratamento. Muitas vezes os familiares e os amigos ignoram a natureza do transtorno e desconhecem que o apoio e o encorajamento deles são fundamentais para ajudar o doente a aderir melhor ao tratamento, a diminuir seu isolamento e melhorar a evolução da doença (Tung *et al.* 2011).

2.2.1 Alimentos que melhoram a ansiedade

Alimentos têm um papel significativo não apenas em nossa nutrição, mas também em nosso bem-estar emocional. Para muitos, a ansiedade pode ser uma batalha diária, e incorporar certos alimentos na dieta pode ajudar a acalmar a mente e reduzir os sintomas (Dalmazo *et al.*, 2019).

Aveia: Rica em fibras, a aveia é conhecida por estabilizar os níveis de açúcar no sangue, o que pode ajudar a manter o humor estável ao longo do dia. Além disso, a aveia é uma fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, o neurotransmissor do bem-estar (Safraid *et al.* 2022).

Bananas: Esta fruta é uma excelente fonte de potássio e magnésio, dois minerais que desempenham um papel crucial na regulação do humor e na redução do estresse. Além disso, as bananas contêm vitamina B6, que ajuda na síntese de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina (Safraid et al. 2022).

Iogurte: O iogurte é uma fonte de probióticos, que são bactérias saudáveis que promovem um intestino saudável. A conexão entre o intestino e o cérebro, conhecida como eixo intestino-cérebro, tem sido cada vez mais reconhecida como influente no humor e na ansiedade. Manter um equilíbrio saudável de bactérias intestinais pode ajudar a regular as respostas do corpo ao estresse (Safraid et al. 2022).

Abacate: Rico em gorduras saudáveis, o abacate é um alimento que pode ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a promover uma sensação de saciedade. Além disso, o abacate contém ácido fólico, que tem sido associado a um menor risco de depressão (Safraid et al. 2022).

Peixes gordurosos: Salmão, atum e sardinha são exemplos de peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, que têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a reduzir a ansiedade. Esses ácidos graxos são importantes para a saúde cerebral e podem ajudar a regular os neurotransmissores envolvidos no humor (Safraid et al. 2022).

Vegetais de folhas verdes: Espinafre, couve e outros vegetais de folhas verdes são fontes de magnésio, um mineral que desempenha um papel importante na função cerebral e na regulação do humor. Baixos níveis de magnésio foram associados a um maior risco de ansiedade e depressão (Safraid et al. 2022).

Embora esses alimentos possam ajudar a reduzir a ansiedade quando incluídos em uma dieta equilibrada, é importante lembrar que a nutrição é apenas uma parte do quadro geral. Outras estratégias, como exercícios regulares, sono adequado e gerenciamento do estresse, também são fundamentais para o bem-estar emocional (Peixoto et al., 2021).

2.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A alimentação com os nutrientes e vitaminas é fundamental em qualquer idade. Contudo, o processo de transição alimentar, tem contribuído negativamente com uma vida mais saudável, principalmente na infância. Uma possibilidade para mudar esta situação seria a realização de atividades nutricionais nas escolas, proporcionando as

crianças conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. Na escola o auxílio no desenvolvimento da consciência crítica frente ao que estão recebendo para comer, propiciando a opção de realizarem suas próprias escolhas muitas vezes, e as atitudes do educador, serve de espelho mais intensamente do que as realizadas pelos membros familiares (Lima, 2008).

Para que a educação nutricional possa ser vista de uma forma positiva a criança, deve-se utilizar metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, despertando na criança, sua criatividade e imaginação, assim irá oferecer um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar (Neves, 2012).

Pois, na infância é um período muito importante para o desenvolvimento, marcada por progressivo crescimento da criança, especialmente nos primeiros anos de vida e nos anos que antecipam a adolescência. Crianças entre 6 e 10 anos de idade, tem um desenvolvimento mais lento, mas constante, ocorrendo crescente maturação das habilidades motoras e ganho no crescimento cognitivo, social e emocional (Brasil, 2013).

O rendimento escolar da criança está diretamente relacionado com sua alimentação. Crianças desnutridas e com carências nutricionais apresentam dificuldades de concentração e desenvolvimento na aprendizagem. Neste período as crianças apresentam necessidades nutricionais mais elevadas, e também maior interesse pelos alimentos. Por isso, a importância de programas de alimentação escolar, para promover a incorporação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, de forma a contribuir para a prevenção de problemas emocionais, cognitivos e excesso de peso (Brasil, 2012).

E de extrema importância que o escolar esteja alimentado no momento de aprendizagem, isso garante um desempenho melhor na aprendizagem. Por isso ao chegar na escola sugere-se verificar se o aluno está ou não alimentado, nesses casos será fornecida duas refeições em um mesmo período. Em geral, os escolares permanecem apenas meio período na escola devendo, portanto, receber pelo menos uma refeição correspondente no mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias destes escolares. A alimentação fornecida, deve garantir qualidade como, alimentos de alto valor nutricional que são frutas e verduras, e devem ser continuamente ofertados, incentivando assim seu consumo (Brasil, 2012).

O acompanhamento do desenvolvimento do escolar é um meio simples que permite fácil identificação da criança de risco, permitindo ações precoces. As medidas mais perceptíveis do crescimento são o peso e altura que devem ser acompanhados periodicamente, através de equipamentos adequados e de acordo com as normas de aferição pré-estabelecidas e registradas em instrumentos adequados (Lacerda, 2005 *apud* Accioly).

De acordo com o Ministério de Desenvolvimento Social, é um direito humano a alimentação escolar saudável e precisa ser garantida às crianças e adolescentes brasileiros (Brasil, 1999).

Freitas (2002, p.15), “a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até em nossa inteligência”. Toda essa circunstância pode atrapalhar o interesse das crianças em frequentar a escola, manifestando baixo rendimento, irritabilidade, agitação, estresse, apatia dentre outros.

2.3.1 Manejo na educação nutricional para controle da ansiedade em destaques

O manejo da ansiedade através da educação nutricional tem se destacado como uma abordagem eficaz para promover o bem-estar emocional e físico. Em um mundo onde o estresse é uma presença constante, entender como os alimentos afetam nossos estados mentais pode ser uma ferramenta poderosa para enfrentar a ansiedade. A educação nutricional para o controle da ansiedade destaca a importância de escolhas alimentares conscientes e equilibradas para promover a saúde mental (Souza, 2014).

Aqui estão alguns aspectos-chave desse manejo:

Conscientização dos alimentos: Educar indivíduos sobre os alimentos que podem desencadear ou exacerbar a ansiedade é fundamental. Isso inclui alimentos ricos em açúcar refinado, cafeína, gorduras trans e alimentos processados. Esses alimentos podem levar a picos e quedas nos níveis de açúcar no sangue, o que pode afetar negativamente o humor e a ansiedade (Martins, 2016).

Ênfase em alimentos nutritivos: Incentivar o consumo de alimentos ricos em nutrientes que promovam a saúde mental é essencial. Isso inclui alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3, como peixes gordurosos, sementes de chia e linhaça, que têm sido associados a uma redução da ansiedade. Além disso, destacar a importância de frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras na dieta pode fornecer os

nutrientes necessários para estabilizar o humor e reduzir a ansiedade (Brener & Kamal, 2013).

Estratégias de gerenciamento do estresse: Além da educação sobre nutrição, é crucial ensinar estratégias de gerenciamento do estresse, pois o estresse crônico pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da ansiedade. Práticas como meditação, exercícios de respiração, exercícios físicos regulares e sono adequado são fundamentais para reduzir o estresse e promover o equilíbrio emocional (Lamas et al., 2017).

Abordagem individualizada: Reconhecer que cada pessoa é única e pode responder de maneira diferente aos alimentos é essencial. Portanto, uma abordagem individualizada na educação nutricional para o controle da ansiedade é crucial. Isso envolve entender as preferências alimentares, restrições dietéticas e necessidades específicas de cada pessoa, para desenvolver um plano alimentar que seja sustentável e eficaz para reduzir a ansiedade (Malta et al., 2020; Silva et al., 2020),

Promoção de hábitos saudáveis a longo prazo: O objetivo final da educação nutricional para o controle da ansiedade não é apenas fornecer informações, mas sim promover mudanças de estilo de vida sustentáveis a longo prazo. Isso requer o desenvolvimento de habilidades de escolha alimentar consciente, a capacidade de lidar com desafios e recaídas, e o apoio contínuo para manter hábitos saudáveis ao longo do tempo (Brasil, 2012)

Em resumo, o manejo na educação nutricional para controle da ansiedade destaca a importância de escolhas alimentares conscientes, estratégias de gerenciamento do estresse e uma abordagem individualizada para promover o bem-estar emocional e físico. Ao capacitar as pessoas com o conhecimento e as habilidades necessárias, podemos ajudá-las a enfrentar a ansiedade de forma eficaz e construir uma vida mais saudável e equilibrada (Brasil, 2012)

2.4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MICROBIÓTA INTESTINAL

O cérebro e o intestino possuem uma conexão estreita por meio do eixo intestino-cérebro, que é um sistema de comunicação de duas vias (nervo-vago). As conexões neurais envolvem o sistema nervoso central (SNC), autônomo e entérico. O sistema nervoso entérico (SNE) recebe sinais do cérebro para regular e envia as informações necessárias de volta através de circuitos neurais ascendentes. Além

disso, o SNE pode funcionar de forma independente do cérebro, sendo assim, o intestino é conhecido como o segundo cérebro do corpo humano (Christofollett *et al.* 2022).

Uma mudança na composição bacteriana do intestino (disbiose) pode levar à redução do muco protetor, especialmente em casos de baixa ingestão de fibras, aumentando o risco de desenvolver permeabilidade intestinal e facilitando a passagem de endotoxinas para o corpo, resultando em um aumento do processo inflamatório (Meroni; Longo; Dongiovanni, 2019).

A alteração do equilíbrio deste eixo associa-se a disfunção tanto ao nível gastrointestinal (GI) como do SNC, nomeadamente, traduzindo-se em doenças inflamatórias intestinais, perturbações funcionais gastrointestinais, do comportamento alimentar (anorexia, obesidade), perturbações do espectro do autismo e perturbações do humor, ansiedade e depressão (Cryan, O'mahony, 2011)

Por esse motivo a nutrição desempenha um papel crucial na saúde das pessoas. Ela pode impactar o funcionamento do metabolismo e dos neurotransmissores, já que muitos elementos da alimentação são suas substâncias precursoras. A alimentação também tem influência no humor, uma vez que os nutrientes absorvidos participam na produção e liberação de neurotransmissores, os quais são enviados para o Sistema Nervoso Central, responsável pelo nosso estado de espírito (Biscaino *et al.*, 2016).

Uma alimentação de qualidade é fundamental para ajudar a lidar com a ansiedade e a depressão, já que promove a liberação de neurotransmissores no sistema nervoso central e periférico, resultando em uma maior produção de substâncias como serotonina, noradrenalina e dopamina. Essas substâncias desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar cerebral, favorecendo um humor positivo e a sensação de saciedade (Silvestre ,2015).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPOS, MÉTODOS E ABORDAGENS DA PESQUISA

Trata-se de um estudo uma revisão narrativa de literatura, com diferentes tipos de documentos (artigos, teses, dissertações, textos on-line). Esse tipo de método permite uma ampla descrição sobre o assunto, mas não esgota todas as fontes de

informação, visto que sua realização não é feita por busca e análise sistemática dos dados. Sua importância está na rápida atualização dos estudos sobre a temática. Uma revisão de literatura compreende uma análise abrangente dos materiais publicados relacionados ao tópico em questão. Permite que o pesquisador possa identificar o que foi publicado, o que, por sua vez, favorece a análise do tópico e a formulação de conclusões inovadoras. Além de poder oferecer uma maior compreensão do tema e uma reflexão crítica sobre o tema (Marconi; Lakatos, 2005).

3.2 FONTE DE DADOS

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico.

3.3 DESCRITORES

Para compor as chaves de busca foram utilizados os seguintes descritores:

- Alimentação Saudável
- Ansiedade Infantil
- Nutrição Infantil
- Educação Alimentar nas Escolas

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos no presente estudo artigos científicos, publicados no período de 1999 a 2023, que estejam disponíveis na íntegra e de acordo com os objetivos propostos. Foram excluídos do estudo tudo o que foi publicado fora do período estabelecido e que não estejam de acordo com os objetivos do estudo.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo. Este método tem a finalidade de descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja por meio de falas ou de textos. Esta técnica é composta por componentes sistemáticos

que proporcionam o levantamento de indicadores, qualitativos ou não, permitindo a realização de inferência de conhecimentos (Bardin, 2011).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da literatura podemos entender que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, portanto, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade, desnutrição e ansiedade, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo.

Quadro1 – Resumo dos Estudos sobre educação alimentar no ensino fundamental para qualidade de vida e redução da ansiedade nas crianças.

AUTOR	ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADO
Souza, Dalila Teotonio Bernardino De et al.	2017	Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional		Neste estudo, observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando. Assim, pode-se entender a alimentação de extrema importância à sobrevivência, mas não só a ela, pois vai além da necessidade biológica, também é constituída de fatores psicosocioculturais.
Lima, Gabriela Guirao Bijos..	2017	O educador promovendo hábitos alimentares Saudáveis por meio da escola	Revisão de literatura	Verificamos a partir da literatura estudada, que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, portanto, a educação alimentar deve acontecer desde

				<p>cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo. Portanto, acreditamos na educação alimentar a partir da escola como fator indispensável para a promoção da saúde, visto que os escolares passam grande tempo dentro da escola, merecendo, portanto a mesma, papel de destaque na propulsão do aumento da qualidade de vida dos alunos.</p>
Carreiro; Denise	2017	Alimentação e Distúrbios de Comportamento	livro	<p>este livro apresenta a relação da nossa alimentação com os distúrbios de comportamento. Demonstra como os atuais hábitos alimentares podem estar provocando reações no sistema nervoso central e mostrar que sintomas que se manifestam no nosso comportamento mental e emocional podem ter causas nutricionais.</p>
Souza, Elizabel Rodrigues de	2014	O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem	<p>A pesquisa foi realizada com 30 alunos do 6º Ano – Ensino Fundamental, do Colégio Estadual Polivalente de Goioerê - PR, tendo como professora regente de Ciências: Cássia Karoleski Afonso, acerca da importância de uma alimentação</p>	<p>Este trabalho teve como temática a importância da alimentação saudável na infância, sendo essa realizada conjuntamente com a prática de exercícios físicos regulares, pois no mundo globalizado atual, de tempo</p>

			<p>saudável, principalmente na idade em que eles se encontram, visando obter informações acerca dos hábitos alimentares da maioria da turma, por meio de uma pergunta discursiva e algumas objetivas.</p>	<p>escasso, de muita correria para voltar ao trabalho, as refeições são realizadas com produtos congelados, industrializados e fast-foods, que são mais deliciosos ao paladar, no entanto, são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares. Portanto, a educação alimentar é de suma importância para a conscientização dos alunos e seus familiares, sobre a alimentação saudável na infância, pois nesta fase da vida, a criança desenvolve seus hábitos alimentares. Além disso, práticas alimentares saudáveis visam suprir as necessidades nutricionais do crescimento e também para o processo de aprendizagem, além de prevenir doenças crônicas, como a obesidade e a desnutrição.</p>
Philippi, <i>et al</i>	2003	Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos		<p>Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde¹. As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida,</p>

				destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo.
--	--	--	--	---

Este estudo destaca a influência da ansiedade nas emoções e no humor, ressaltando sua conexão com problemas de saúde psicológica e nutricional. Reconhece-se a alimentação como um elemento crucial não apenas para a sobrevivência biológica, mas também para aspectos psicossocioculturais. A infância é identificada como um período-chave para a formação de hábitos alimentares saudáveis, com a educação alimentar desempenhando um papel essencial na prevenção de doenças crônicas e na promoção da qualidade de vida (Philippi *et al.*, 2003; Souza, 2014; Carreiro, 2017; De Souza *et al.*, 2017; Lima, 2017).

A relação entre ansiedade, emoções e alimentação tem sido objeto de estudo, destacando-se a importância de uma abordagem holística para a promoção da saúde mental, emocional e física desde a infância. Este estudo investiga a interconexão entre esses elementos e a relevância da educação alimentar como ferramenta preventiva. A ansiedade é identificada como um fator que interfere diretamente nas emoções e no humor, podendo desencadear problemas de saúde tanto psicológica quanto nutricionalmente. As alterações emocionais relacionadas à ansiedade podem influenciar os padrões alimentares, levando a escolhas inadequadas e impactando negativamente na saúde (Philippi *et al.*, 2003; Souza, 2014; Carreiro, 2017; De Souza *et al.*, 2017; Lima, 2017).

A infância é reconhecida como um período crucial para a formação de hábitos alimentares e condutas de vida saudáveis. A educação alimentar desde cedo é essencial para prevenir doenças crônicas, como obesidade e desnutrição, e promover a saúde física e mental. A escola é destacada como um ambiente propício para a implementação de programas de educação alimentar, dada a quantidade de tempo que os alunos passam nesse ambiente. A alimentação saudável, aliada à prática regular de exercícios físicos, é fundamental para o desenvolvimento adequado na infância. Em um mundo globalizado, onde o tempo é escasso e o consumo de alimentos industrializados é comum, a conscientização sobre hábitos alimentares

saudáveis é indispensável para garantir uma vida equilibrada (Philippi *et al.*,2003; Souza, 2014; Carreiro, 2017; De Souza et al., 2017; Lima, 2017).

Os primeiros anos de vida são identificados como essenciais para estabelecer hábitos alimentares saudáveis que promovam o crescimento e desenvolvimento adequados da criança. As práticas alimentares adquiridas nessa fase têm impacto significativo na saúde ao longo da vida, destacando a importância de intervenções precoces para a promoção da saúde. Este estudo reforça a necessidade de uma abordagem integrada para promover a saúde mental, emocional e física, reconhecendo a influência da ansiedade na alimentação e destacando a importância da educação alimentar na infância. A implementação de programas de educação alimentar desde cedo é fundamental para prevenir doenças crônicas e promover hábitos de vida saudáveis que perdurem ao longo da vida do indivíduo (Philippi *et al.*,2003; Souza, 2014; Carreiro, 2017; De Souza et al., 2017; Lima, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido às tribulações da vida atual, as práticas saudáveis de alimentação são ignoradas, devido à correria do mundo do trabalho, que disponibiliza pouco tempo para realizar as refeições diárias, que são substituídas por alimentos industrializados, pobres em nutrientes e ricos em gorduras, sais e açúcares. Essas práticas alimentares, apesar de serem mais deliciosas que as comidas saudáveis, são prejudiciais à saúde humana e os mais prejudicados por essas práticas são as crianças, afetando a nutrição, bem-estar físico e mental.

Diante disso pode-se concluir que a construção de hábitos saudáveis age como um fator de prevenção de futuras doenças, sendo neste caso ainda considerada como o melhor remédio. Desta forma, para que a introdução ou reeducação alimentar seja feita com sucesso, o auxílio da família e da escola tem muita importância, de modo a minimizar o consumo de alimentos industrializados, desenvolvendo o hábito alimentar saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, Elizabeth. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 3. reimp. rev. e atual. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2005.

ASSIS, Simone Gonçalves de **Aniedade em crianças: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância** / Simone Gonçalves de Assis; Liana Furtado

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARLOW, David H.; DURAND, Mark R. **Transtornos de ansiedade**. In.: Psicopatologia: Uma abordagem integrada. Tradução Noveritis do Brasil. Revisão Técnica: Thaís Cristina Marques dos Reis. 2ª edição. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

Bener, A., & Kamal, M. (2013). Predict attention deficit hyperactivity disorder? Evidence-based medicine. **Global Journal of Health Science**, 6(2), 47-57. Disponível em: < <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/gjhs/article/view/30934> > Acesso em 24 de abr. 2024

BISCAINO, Lucca Corcini; GARZELLA, Milena Huber; KAPP, Edea Maria Zanatta; HORSZCZARUK, Sandra Marisa. NEUROTRANSMISSORES. **Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica**, [S.l.], out. 2016. Disponível em: file:///C:/Users/Prefeitura6/Downloads/7494-Texto%20do%20artigo-32239-1-10-20160930%20(1).pdf. Acesso em: 18 abr 2024.

BURKLOW, Kathleen *et al* (ed.). **Nutrição infantil**. 2011. Enciclopedia sobre o desenvolvimento na primeira infância. Disponível em: <https://www.encyclopedia-crianca.com/nutricao-infantil>. Acesso em: 12 maio 2023.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. C512p. Políticas de Alimentação Escolar / Lorena Gonçalves Chaves Medeiros - 4ª ed. atualizada e revisada - Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso / Rede e-Tec Brasil, 2013. 93 p. Disponível em: < <http://portal.mec.gov.br/docman/fevereiro-2016-pdf/33521-04-disciplinas-de-ft-ae-caderno-12-politicas-alimentacao-escolar-pdf/file> >. Acesso em: 09 de Jun. de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Coordenação Geral do Programa de Alimentação Escolar. CECANE Santa Catarina. Manual de Orientações para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos: **Manual de instruções operacionais para nutricionistas vinculados ao PNAE e diretores escolares**. Brasília: 2012. 48p. Disponível em: < <http://cecanesc.ufsc.br> > core > getarquivo > idarquivo >. Acesso em: 18 de maio de 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

CARREIRO, Denise Rodrigues Madi. **Alimentação e distúrbios de comportamento**. São Paulo: Metha, 2017.

CUNHA, Luana Francieli da. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. TCC (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

CHRISTOFOLETT, G. S. F.; PAIVA, N. L. do C.; PINHEIRO, G. J.; FERREIRA, T. C. O microbioma intestinal e a interconexão com os neurotransmissores associados a ansiedade e depressão / Intestinal microbioma and interconnection with neurotransmitters associated with anxiety and depression. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 3385–3408, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n1-298. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/44339>. Acesso em: 19 abr. 2024.

CRYAN, J.F. and O'Mahony, S.M. **The microbiome-gut-brain axis: from bowel to behavior**. **Neurogastroenterol Motil.** 23:187-192, 2011. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2982.2010.01664.x>. Acesso em: 19 de abr 2024.

Dalmazo, A. L., Fetter, C., et al. (2019). **Estresse e Consumo Alimentar em Pacientes Hipertensos**. Arq. Bras. Cardiol. vol.113 no.3 São Paulo, Epub. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/BRbKDFkCDYCHjDqjThpFFgL/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 24 de abr. 2024

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002

Lamas, I. & Cadete, M. M. (2017). DO Desejo à Ação. Fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/23407/19075>> Acesso em 23 de abr. 2024

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola**. 2008. Mamografia (curso de pedagogia)- Universidade Estadual Paulista "Júlio De Mesquita Filho, Bauru, 2008. Artigo disponível em: <<https://pdfslide.tips/documents/gabriela-lima.html>>. Acesso em: 10 mai. 2023.

MARCONI, M. A.; Lakatos, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

Malta, D. C et al. (2020). Doenças crônicas não transmissíveis e fatores de risco e proteção em adultos com ou sem plano de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(8), 2973-2983. doi: 10.1590/1413-81232020258.32762018.

MARTINS, Cláudiane Filgueira; TOURINHO, Francis; SANTOS, Viviane. **IL Estresse normal ou patológico?** Saúde & Transformação Social/ Health & Social Charge, v.

7, n1, p.001-008,
2016. Disponível em: <
<https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/4110/4530>>. Acesso em: 23 abr. 2024

MERONI, M.; LONGO, M.; DONGIOVANNI, P. **Alcohol or Gut Microbiota: Who Is the Guilty?** International Journal of Molecular Sciences, [s. l.], v. 20, n. 18, p. 4568, 2019. DOI 10.3390/ijms20184568. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=139007854&lang=ptbr&site=ehost-live>. Acesso em: 18 abr. 2024.

NEVES, Mariana Braga. **Nutrição Infantil**. 1º Edição: Minas Gerais: A.S. Sistemas, 2012.

PEIXOTO, J. L.; GUIMARÃES, B.; PIRES, M. D.; ALMEIDA JÚNIOR, Ítalo A. de J. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 306–316, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3357. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3357>. Acesso em: 24 abr. 2024.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodriguez & COLUCCI, Ana Carolina Almada. 2003. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Artigo disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/hPdNjyWSJ3RGC39LTbtfdHv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 23 dez. 2023.

SAFRAID, Giovana Flores et al. Perfil do consumidor de alimentos funcionais: identidade e hábitos de vida. **Brazilian Journal Of Food Technology**, [S.L.], v. 25, p. 1-10, 2022. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1981-6723.07221>> Acesso em 23 de abr. 2024.

SILVA, W.V.; Figueiredo, V.L.M. **Ansiedade infantil e instrumentos de avaliação: uma revisão sistemática**. Rev. Bras. Psiquiatria, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/bk7RtjN74PFV5dRNPvzhnXj/?lang=pt>>. Acesso em: 07 de jun. 2023.

Silva, G.B et al. 2020). Estado nutricional e incidência de doenças crônicas em idosos: uma revisão integrativa. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], 9 (10), e7029109038. doi: 10.33448/rsd-v9i10.9038.

SILVESTRE, Carina Maria Rôlo Ferreira. O diálogo entre o cérebro e o intestino – Qual o papel dos probióticos? Revisão de Literatura. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa Clínica Universitária de Psiquiatria. Trabalho Final de Mestrado Integrado em Medicina. Lisboa, 2015. Disponível em <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/26287/1/CarinaRFSilvestre.pdf>. Acesso em 02 abr. 2024.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino De et al. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. Anais II CONBRACIS... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/29060>>. Acesso em: 02 de jun. 2023.

SOUZA, Elizabel Rodrigues de. **Alimentação Saudável Na Infância**. Medianeira: UTFPR, 2014.31f.Mamografia (Especialização em Ciências) - Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação Especialização em Ensino de Ciências, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

TAQUETTE, S. R.; Minayo, M. C. **Análise de estudos qualitativos conduzidos por médicos publicados em periódicos científicos Brasileiros entre 2004 e 2013**. *Physis*, v. 26, n. 2, p. 417–434, 2016.

TUNG, T. C. et al. Manual Informativo: **Transtorno De Ansiedade**, ABRATA (Associação de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos) 2011. Disponível em:<http://www.abrata.org.br/site2018/wpcontent/uploads/2019/07/TRANSTORNO-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em 27 mai. 2023.

VILAR, A. P. F.; Valverde, M. A.; Fisberg, M.; Lemes, S. O. **Uma medida de Peso: manual de orientação para crianças e adolescentes obesos e seus pais**. São Paulo: Celebris, 2002.