



**CENTRO UNIVERSITÁRIO AGES  
CURSO DE NUTRIÇÃO BACHARELADO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA  
SAÚDE**

**ANTONIO ELVIS PEREIRA DOS SANTOS  
KANANDA MIRELLE DOS SANTOS PIMENTEL  
LUIZ GUSTAVO DOS SANTOS REIS  
MARIA VITÓRIA REIS TELES**

**CONTRIBUIÇÃO NUTRICIONAL PARA TODAS AS FASES  
DA VIDA: ALIMENTOS BENÉFICOS EM TODAS AS IDADES**

**Paripiranga-BA**

**2023**

**ANTONIO ELVIS PEREIRA DOS SANTOS**  
**KANANDA MIRELLE DOS SANTOS PIMENTEL**  
**LUIZ GUSTAVO DOS SANTOS REIS**  
**MARIA VITÓRIA REIS TELES**

**CONTRIBUIÇÃO NUTRICIONAL PARA TODAS AS  
FASES DA VIDA: ALIMENTOS BENÉFICOS EM TODAS  
AS IDADES**

Artigo científico apresentado como trabalho de conclusão de curso do Centro Universitário AGES, como pré-requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob orientação dos professores Dalmo de Moura Costa, Fabio Luiz Oliveira de Carvalho.

**Paripiranga-BA**

**2023**

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender a Nutrição nos Ciclos da Vida, as diferenças e semelhança entre comportamentos e hábitos alimentares sob a ótica de sua repetição no tempo e no contexto sociocultural. Tentativas de aprofundamento dessa discussão, agregando elementos das teorias sociais com orientações práticas que poderão auxiliar profissionais quando se depararem com situações no dia a dia em que sejam exigidas e necessárias ações de educação alimentar como parte do atendimento realizado. De tal modo, que para a construção foram selecionados artigos publicados entre os anos 2010 e 2023, nas bases de dados SciELO, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações e Repositório Universitário da Ânima. A partir dessa busca, depreende-se, que a alimentação pode causar grandes series de distúrbios nutricionais e sendo fator para tantas outras doenças em todas as fases da vida como o diabetes tipo I e II, colesterol elevado, sedentarismo, obesidade, desnutrição, problemas renais, cardíacos, hipertensão, gastrite. Sendo assim, alimentação saudável vai além da nutrição, vai para o seu bem-estar, cabelos, pele e unhas saudáveis, boa imunidade, energia abundante e reduzir os riscos de doenças desenvolvidas crônicas não transmissíveis. Alimentos saudáveis não se restringe apenas ao alimento nutritivo a boa nutrição é fundamental em todas as fases da vida gestação, infância e adolescência, na fase adulta e velhice, pois esta é capaz de prevenir diversas doenças. Contudo, o hábito alimentar na interseção entre os campos da Psicologia e da Alimentação e Nutrição é relacionado aos transtornos alimentares e à obesidade, prevalecendo a ideia de que o comportamento alimentar dos indivíduos deve ser observado para uma vez que é repetidamente associado aos fatores de risco à saúde. deve ser visto com a importância que representa para a saúde os alimentos que são compostos por nutrientes e carregados de combinações, com isso, para ser ter uma alimentação saudável é ter foco na educação nutricional. Conclui-se que a alimentação balanceada, vai mais que além do nutrir, ela é composta por culturas, sabores, cores variadas, ter um custo acessível e ter segurança sanitária. As fases da vida são compreendidas por uma faixa de nutrientes, porém, cada fase da vida tem as suas recomendações nutricionais.

**Palavras chaves:** Introdução alimentar. Estado nutricional. Escolhas alimentares. Consumo alimentar e Importância da boa nutrição.

## ABSTRACT

This study aimed to understand Nutrition in Life Cycles, the differences and similarities between behaviors and eating habits from the perspective of their repetition over time and in the sociocultural context. Attempts to deepen this discussion, adding elements of social theories with practical guidelines that can help professionals when they are faced with situations in their daily lives in which nutritional education actions are required and necessary as part of the care provided. In such a way, for the construction, articles published between the years 2010 and 2023 were selected, in the SciELO databases, Digital Library of Theses and Dissertations and Anima University. From this search, it appears that food can cause a large series of nutritional disorders and is a factor in many other diseases at all stages of life, such as type I and II diabetes, high cholesterol, sedentary lifestyle, obesity, malnutrition, kidney problems, cardiac, hypertension, gastritis. Therefore, healthy eating goes beyond nutrition, it goes to your well-being, healthy hair, skin and nails, good immunity, abundant energy and reducing the risks of developing non-communicable chronic diseases. Healthy food is not just restricted to nutritious food, good nutrition is fundamental in all stages of life during pregnancy, childhood and adolescence, in adulthood and old age, as it is capable of preventing several diseases. However, the eating habits at the intersection between the fields of Psychology and of Food and Nutrition are related to eating disorders and obesity, with the prevailing idea that the individuals' eating behavior should be observed, as it is repeatedly associated with risk factors for obesity. health. should be seen with the importance that represents for health, the foods that are composed of nutrients and loaded with combinations, therefore, to have a healthy diet is to focus on nutritional education. It is concluded that a balanced diet goes beyond nourishing, it is made up of cultures, flavors, varied colors, have an affordable cost and has health security. The stages of life are understood by a range of nutrients, however, each life stage has its own nutritional recommendations.

**Keywords:** Food introduction. Nutritional status. Food choices. Food consumption and Good nutrition importance.

# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2.OBJETIVOS.....</b>	<b>7</b>
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>8</b>
<b>4. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>9</b>
4.1 Do crescimento ao desenvolvimento infantil: necessária a introdução de outros alimentos de uma dieta balanceada .....	9
4.2 Dificuldades de classificação do estado nutricional de adolescentes: que correspondam a realidade .....	10
4.3 Alterações gustativas e olfativas que influenciam as escolhas alimentares: durante a fase gestacional .....	12
4.4 Processo de conhecimento do consumo alimentar: um método indireto para complementar a avaliação nutricional na fase adulta .....	13
4.5 Da excreção de nutrientes: que exigem do profissional assistente cuidados a importância da boa nutrição no envelhecimento.....	14
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>16</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

# 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho de pesquisa tem por objetivo de compreender a relevância dos princípios da nutrição e sua aplicabilidade básica aos indivíduos e grupos de todas as faixas etárias e classes sociais. Nos últimos anos todas as discussões em torno da flexibilidade e mediação uma alimentação saudável, que embasam ações em todos os ciclos da vida, traís o enfoque nos guias alimentares, tais como a Pirâmide dos Alimentos e o Guia Alimentar para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde. No entanto, a alimentação saudável deve ser harmônica, adequada à cultura, variada, saborosa, colorida, segura sanitariamente e de custo acessível, abrangendo, dessa forma, especificidades relacionadas a cada um destes ciclos.

Ao indagar acerca do conjunto que configuram e definem um quadro a partir de combinação dos alimentos, fornecerá os nutrientes necessários ao desenvolvimento e manutenção da saúde em todos os ciclos da vida, desde a infância até o envelhecimento. Onde a alimentação saudável é uma só e esse conceito precisa ser entendido.

Na área de estratégias, fica mais simples entender os guias alimentares, que têm como objetivo geral orientar a seleção dos alimentos e educar a população. No entanto o aspecto ao, padrão alimentar atual mostra um efetivo aumento do consumo de gorduras, açúcares e alimentos adoçados, o que tem relação direta com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como: obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Para tanto, uma melhor qualidade de vida com benefícios de uma vida com menos doenças presentes, por muitas das vezes a má alimentação pode ser um fator recorrente no dia-a-dia, onde os distúrbios psicológicos também contribuem para o desencadeamento desses hábitos alimentares não benéficos para a saúde.

Desse modo, no capítulo primeiro apresentará estudos em questão que facilitará a identificação dos fatores que podem contribuir em crianças para que sejam desenvolvidas estratégias de intervenção e conscientização adequadas nos alimentos, de uma dieta balanceada na carências nutricionais na infância. A seguir, no capítulo segundo dissertará sobre estratégias de hábitos alimentares saudáveis assumindo o

papel importante para aumentar a compreensão dos indivíduos acerca de uma alimentação equilibrada na saúde em sua adolescência.

No terceiro capítulo, descrevemos sobre as a saúde que se deve contribuir para consciência do paciente, de entendimento das características e riscos associados e para adesão ao tratamento no período gestacional no qual o controle alimentar é fundamental. No quarto capítulo contribuições do estudo a fase adulta a avaliação de expectativa refletir sobre as melhores escolhas de alimentos que ajudem na prevenção de doenças no conhecimento do consumo alimentar. E no último capítulo, métodos bem simplificados e eficientes em se avaliar os idosos em risco nutricional. Aqueles identificados como de risco podem ter esta condição revertida, entre outros aspectos, por orientações alimentares corretas.

## **2. OBJETIVOS**

### **Objetivo geral**

Entender que com qualidade nutricional da população, possa interferir na qualidade de vida, tanto na prevenção de doenças quanto na manutenção da saúde, por meio da alimentação.

### **Objetivo específico**

Promover efetivamente uma ação duradoura da mudança de comportamento dos envolvidos uma prática efetiva e eficiente no consumo alimentar saudável;  
Compreender técnicas voltadas para alimentação saudável que promovam um conhecimento amplo e resultam em melhorias do comportamento alimentar;

Formação de hábito alimentar, esclarecendo e orientando, nos momentos em que houver preferências intervir, para evitar futuros malefícios a saúde.

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa, realizada no Centro universitário AGES em Paripiranga, por meio de um levantamento bibliográfico sendo utilizadas pesquisas em artigos científicos e revistas. Quanto aos materiais utilizados para o referido tipo de revisão, são selecionados e avaliados tanto estudos primários (pesquisas), quanto revisões teóricas, relatos de experiências e outros tipos de fontes (TCC, dissertações e teses).

Este tipo de estudo permite a identificação de lacunas que podem ser preenchidas através da realização de outros trabalhos, bem como possibilita uma investigação crítica e síntese das evidências disponíveis. A revisão integrativa segue às seguintes etapas: identificação do tema e elaboração da questão da pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, análise crítica dos estudos selecionados, interpretação dos resultados, apresentação da síntese ou revisão dos conhecimentos.

Referente à segunda etapa, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: “De qual forma a condução dos alimentos com os cuidados da saúde e com a alimentação, venha-se referir a estrutura familiar ao afetar a qualidade de vida a alimentação?”

A busca na literatura para realização do trabalho foi feita nas seguintes bases de dados: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, base de dados SciELO e Repositório Universitário Ânima; como critério de inclusão foram selecionados artigos científicos publicados a partir de 2010 até 2023 que abrangessem a temática dos *Princípios da nutrição em todas as fases da vida*, e trouxessem questões relacionados, que também estivessem disponíveis em plataformas online e no idioma português.

Foram excluídos os artigos científicos que não abordavam a temática, ou se mostravam insuficientes, como os que apenas tratavam de um método específico dos

Princípios da nutrição em todas as fases da vida, além de matérias incompletas.

Para a seleção foram analisados a priori o título, se necessário, o resumo, e para a inclusão foi avaliado o conteúdo na íntegra. As palavras-chave utilizadas para a produção do presente trabalho foram: “introdução alimentar”, “estado nutricional”, “escolhas alimentares” “consumo alimentar” e “importância da boa nutrição”. Ao final, foram obtidos 18 artigos para os resultados e discussão.

## **4. REVISÃO DE LITERATURA**

### **4.1 Do crescimento ao desenvolvimento infantil: necessária a introdução de outros alimentos de uma dieta balanceada**

De acordo, com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o aleitamento materno é uma das fases mais importante para um recém-nascido, pois o leite materno tem as características necessárias e nutricionais para o bebê e que ajudam a promover a criança uma melhor imunidade, assim reduzindo os riscos de futuras doenças infecciosas e diarreias, além disso, é umas das formas em que faz com que a criança tenha um grande vínculo com sua mãe e tem vantagens psicológicas para a criança e a mãe, sendo recomendado um tempo mínimo de 6 meses.

Segundo COMINETTI e COZZOLINO (2020), o benefício do leite materno promovem além da saúde dos bebês, são observados na fase adulta que pode estar relacionado com as reduções de doenças crônicas, diabetes, hipertensão e dislipidemias, além disso, a amamentação promovem vantagens na saúde da mulher, como algumas prevenções da anemia pós-parto e o câncer de mama.

O leite humano é de fácil absorção pelos organismos com os seus nutrientes e são biodisponíveis, com isso, auxilia em uma boa digestão e absorção dos nutrientes. É um misto de complexidade da composição do leite materno, muitas pesquisas foram desenvolvidas e mostram que o uso exclusivo do consumo do leite materno não a necessidade de fazer ingestão de nenhum outro líquido, como água, suco e chás. Depois dos 6 meses de vida, já pode se iniciar a ingestão alimentar, dando preferência e

frequência, a contribuição energética e a quantidade adequada das micronutrientes essenciais e para essa fase de vida, como ferro, cálcio, folato, vitaminas A e D.

Conforme, Claro et al. (2022), os benefícios nutricionais da amamentação e uma boa alimentação, faz com que os riscos de infecção e desnutrição sejam muito mais baixos. com saúde a longo prazo, ajudando o desenvolvimento do cérebro por ter recebido boas fontes de nutrientes, por tanto estudos comprovam que crianças que mais tiveram oportunidade de receber o leite materno por mais tempo, apresentam maior inteligência que aqueles que amamentaram por pouco tempo ou não tiveram a oportunidade do leite materno.

O crescimento e o desenvolvimento são uma fase de características muito marcante na infância, o desenvolvimento infantil se trata de um processo iniciado na concepção e inclui para o crescimento físico, assim como para a maturação neurológica, cognitiva, social, comportamental e afetiva da criança.

Para um crescimento estatual é necessária uma ingestão de nutrientes adequados, com uma finalidade de evitar futuras deficiências, como promovem o nanismo, anormalidade do crescimento e o raquitismo. O complemento alimentar depois dos seis meses de vida, vai além da alimentação fornecer energia, proteínas, vitaminas e sais minerais que sejam adequados ao crescimento e desenvolvimento, quando o leite materno não é capaz de suprir toda a necessidade nutricional dessa fase da vida.

É nessa fase que a criança atinge o desenvolvimento neuromuscular, com a sustentação da cabeça, reflexos na deglutição, com reflexo lingual e a erupção dos primeiros dentinhos, facilitando a mastigação. É também a fase que ocorre a maturidade fisiológica, auxiliando a digestão e a excreção dos alimentos complementares ao leite materno. Conforme Cominetti e Cozzolino (2020), é nessa transição da amamentação para a introdução alimentar, que os alimentos para os bebês sejam feitos separadamente e sempre de acordo com o hábito familiar e cultural, pois será esse hábito que a criança levará para vida toda.

#### **4.2 Dificuldades de classificação do estado nutricional de adolescentes: que correspondam a realidade**

A adolescência, é um período de elevada demanda nutricional e por esse motivo, a nutrição desempenha papel fundamental completando o ciclo que a transformará em pessoa adulta no desenvolvimento do adolescente. Onde passa-se por grandes conturbações aos seus hábitos alimentares, onde repercutir com o comportamento alimentar, onde influencia os hábitos alimentares inadequados como as convivências sociais, situação financeira tendo um aumento ao consumo de alimentos semipreparados, demonstra-se uma necessidade urgente de medidas preventivas a saúde (SOUZA, 2010). Porém existe uma necessidade de lidar com o rápido crescimento, com o aumento da atividade física com o desenvolvimento muscular e a tantas pessoas que entendem do assunto falam que é muito importante estimular uma alimentação saudável diariamente e seria muito mais fácil para incorporar esses hábitos ao seu dia a dia e problema de saúde, requer estratégias de curto prazo no que diz a respeito à proteção.

Vale ressaltar que, o comportamento alimentar do adolescente vincula-se fortemente aos padrões manifestados pelo grupo etário ao qual pertence, analisando-se que a alimentação é mais voltada para o prazer de comer, do que para o valor nutritivo do alimento. Come-se por prazer e não pelo que aquele alimento representa nutricionalmente. Tal fato resulta no valor nutricional do alimento, mas ao gosto e prazer da alimentação. O olhar crítico daqueles que se alimentam de forma ineficaz, às vistas das representações de um corpo saudável para o adolescente, e o que este lhe proporciona em suas atividades diárias (SOUZA, 2010).

Outro fator, é a ingestão calórica coincide com a velocidade de crescimento e é observado um aumento do apetite, por isso é comum ver entre os adolescentes uma fome insaciável, sendo que conforme a quantidade necessária para a manutenção das funções normais do organismo e para formação de novos tecidos, que permitam o crescimento adequado. Logo, Sawaya (2010) em relação à ingestão, devem refletir o comportamento habitual, uma vez que os efeitos da ingestão inadequada surgem somente após a uma exposição prolongada, estima-se a uma situação de risco alimentar, tendo-se também a desnutrição a quantitativamente ao suprir uma alimentação.

O número de adolescente com sobrepeso e obesidade tem aumentado substancialmente nas últimas décadas, a saúde é de total importância precisa do consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes desperta grande preocupação (MARTINS et al., 2014).

É importante frisar que devem ser evitadas as situações que envolvem a formação de hábitos alimentares inadequados pode ocasionar desequilíbrios nutricionais desfavoráveis ao bom funcionamento do organismo inicial de uma realidade pouco explorada, constituindo uma importante preocupação na área da saúde pública. Onde alguns dos principais fatores de morbimortalidade na vida adulta tem origem na adolescência (VELOZO, SILVA, 2010).

#### **4.3 Alterações gustativas e olfativas que influenciam as escolhas alimentares: durante a fase gestacional**

Durante a fase gestacional é uma etapa onde as mulheres apreendem as orientações sobre alimentação que recebem no período e a relação com práticas alimentares. É considerado necessário e possível para cada mulher, mostrando uma monotonia alimentar e um padrão de consumo voltado para a exclusão de frutas, legumes e verduras. (KLINE et al., 2022).

Ressalta-se, que a mulher não pode ser vista apenas como um corpo que precisa ser nutrido, mas como um ser humano que possui crenças, gostos, que constrói sua prática alimentar de modo social, adequando essa alimentação ao seu conhecimento junto as suas possibilidades de obter esse alimento. A influência do ambiente que elas vivem, como violência, insegurança alimentar e acesso a políticas, programas e ações que contribuiriam para uma equidade socioeconômica. Onde é preciso trazer, uma visão mais compreensiva da alimentação, que se conecte ao cotidiano das pessoas e não traga apenas um modelo prescritivo de saúde (SHAW et al., 2018).

A saúde da mulher, vale discutir e relatar como as mulheres apreendem as orientações sobre alimentação. E a relação com práticas alimentares, contribuindo para a organização do cuidado nutricional onde, para algumas mulheres havia uma

necessidade de exercer autonomia e independência para decidir como se alimentar de forma adequada, tanto para ela quanto para o bebê. A alimentação se torna um aspecto importante para ser investigado nesses períodos, já que o ato de comer pode sofrer influência de diferentes fatores de ordem histórica, cultural, social, de gênero e econômica (KOMINIARE et al., 2019).

Cuidar de sua saúde e do bebê, desde o período gestacional até o primeiro ano pós-parto, é um caminho cheio de peculiaridades e se torna importante que haja espaço para elas exporem seu cotidiano e serem compreendidas em suas vivências nesse território. Em geral, o período do resguardo, pós-parto, dieta, quarentena, durando cerca de quarenta dias e é repleto de grande significação cultural. A gravidez não indica apenas o desempenho de uma atividade fisiológica, mas constituem também acontecimentos culturais que são experimentados sob uma construção simbólica que permeia os indivíduos (FONSECA et al., 2021).

Existem leituras diversas que podem se justapor, antagonizar ou interagir, num constante movimento. Por um lado, as crenças, proibições, prescrições e valores alimentares são considerados necessários. Os alimentos consumidos possuem relação com aquilo que desperta os sentidos, que proporciona prazer, mas que são permitidos dentro do orçamento de cada um, sendo mais um fator de exclusão social do que propriamente uma escolha. (PERUMAL et al, 2021).

#### **4.4 Processo de conhecimento do consumo alimentar: um método indireto para complementar a avaliação nutricional na fase adulta**

Durante nossa fase adulta, compreende-se que todas ações e decisões que uma pessoa realiza prevenir é para prevenir e a melhorar a saúde em seu consumo alimentar, com uma plena consciência a responsabilidade pelos atos relacionados a alimentação e enfatizar a importância da manutenção do bem-estar e prevenção de doenças. Onde o papel da nutrição tem sua ferramenta para impedir doenças e promover saúde. Hoje, são doenças que poderiam ser evitadas com alimentação adequada, prática regular de exercícios físicos e um estilo de vida saudável, com lazer, controle de estresse, e com

cuidado pessoal e com o meio ambiente, vêm-se estabelecendo atividades educativas que se propõem a transmitir informações e a voltadas as mudanças nos hábitos de vida, dos indivíduos (ADAMI e CONDE, 2016).

Tais condições socioeconômicas interferem na condução dos cuidados com a saúde e com a alimentação, pois dizem respeito a elementos da estrutura familiar que podem afetar consideravelmente a qualidade de vida, assim como da alimentação. A pobreza se evidencia quando parte da população não é capaz de gerar renda suficiente para ter acesso sustentável aos recursos básicos (AZEVEDO, 2012).

Ressaltando-se as mudanças de perfil epidemiológico, com aumento de doenças crônicas como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares assim como diferentes variáveis.

Vale ressaltar, que com hábito pessoal do adulto, faz com que as mudanças de hábito tendo momentos de escolha, mas fácil e mais prático de se ter o alimento, por causa da rotina do trabalho ou em outros momentos mais ocupacionais. Faça com que ingira alimentos desproporcionais a saúde. Em contrapartida, o grande problema é que cerca dos comerciais o fast food e que grande maioria influencia, sendo assim necessário políticas públicas para adequar a publicidade ao público para promover prevenção a saúde (CARVALHO, 2017).

Onde podemos, trazer o guia alimentar fornecido pelo próprio governo brasileiro, uma forma de incentiva as mudanças constantemente da população brasileira uma melhor forma de reagir ao consumo alimentar por conta dos problemas alimentares nutricionais relacionados ao declínio de casos de desnutrição, com aumento de casos de deficiência aos micronutrientes. Em nutrição de indivíduos adultos ainda são escassos, utilizam diversos instrumentos e escores de avaliação, assim como diferentes variáveis, objetivos e tamanho amostral. (BRASIL, 2014).

#### **4.5 Da excreção de nutrientes: que exigem do profissional assistente cuidados a importância da boa nutrição no envelhecimento**

A alimentação saudável não se restringe apenas a alimentação nutritiva. Além de

nutrir, a alimentação saudável em todas as fases da vida deve ser harmônica, adequada a cultura, variada, saborosa, colorida, de procedência segura e de custo acessível, o que muda conforme os ciclos da vida são as recomendações quantitativas tanto de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) quanto de micronutrientes (vitaminas e minerais), além de orientações específicas diante de patologias e distúrbios nutricionais. Diante disso, o envelhecimento que é um processo natural e progressivo que tem como característica o aumento de déficits nutricionais, condição essa que pode ser mudada com terapia nutricional, é essencial.

Desse modo, no processo de envelhecimento, as mudanças fisiológicas e no estado nutricional são consequências do passar dos anos, e a nutrição é um meio para melhorar a saúde e o bem-estar do indivíduo nesse período. Por isso, é necessário conhecer as quantidades de nutrientes necessárias não apenas para evitar deficiências nutricionais, mas também reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes, câncer, doenças neurológicas e cardiovasculares, com objetivo de proporcionar um envelhecimento saudável. Não menos importante a prática de atividades físicas e mentais tem papel essencial para um envelhecimento saudável e ativo (OLIVEIRA, 2014).

Sendo assim, nos últimos anos, o envelhecimento humano tem tido mais visibilidade na sociedade em decorrência do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde, além de outros fatores, considerando que nesses últimos 30 anos o percentual população idosa teve uma multiplicação grandiosa não apenas no Brasil, mas no mundo (KALACHE, 2011).

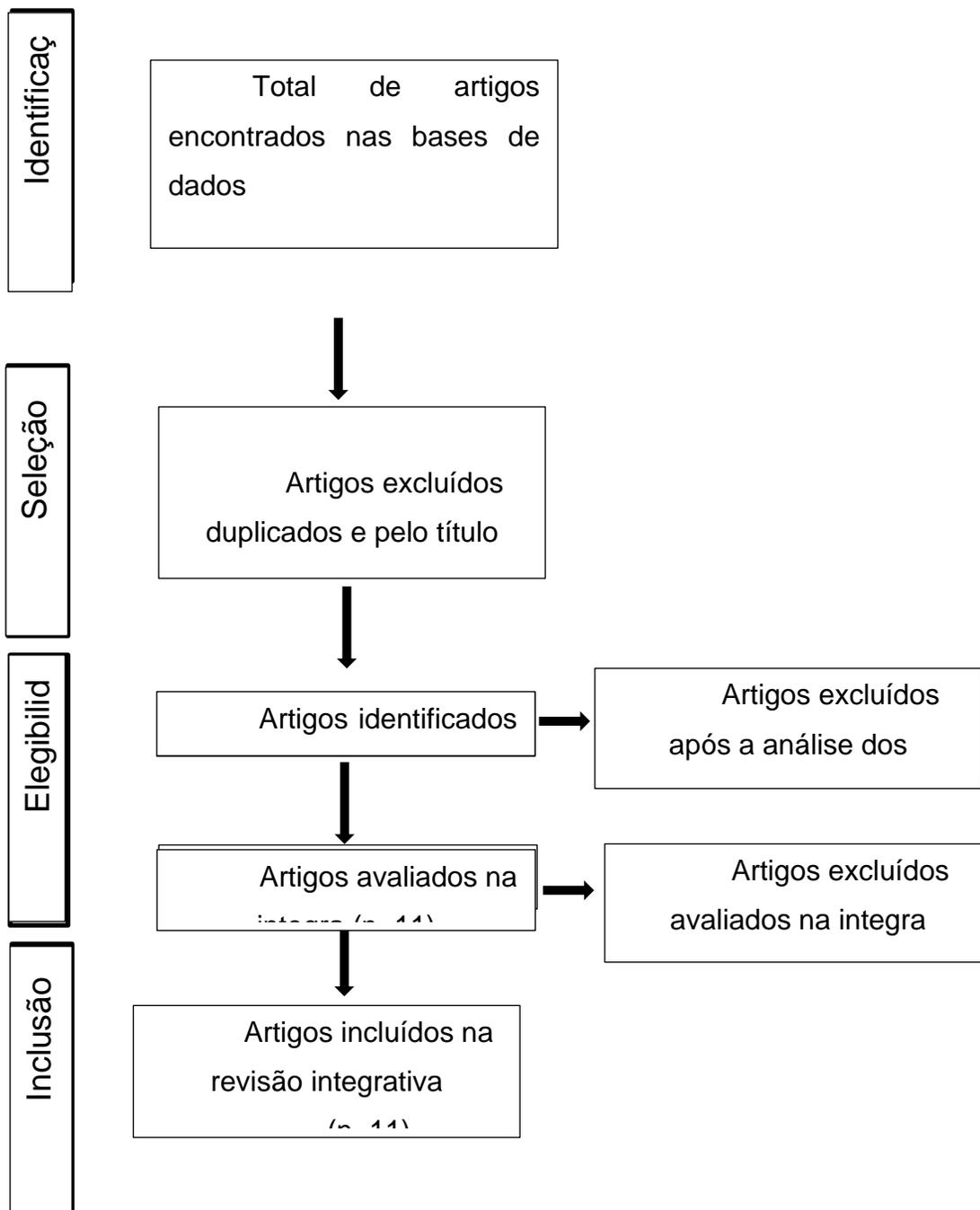
Apesar disso, do ponto de vista nutricional, é nítido que o envelhecimento causa alterações na alimentação do idoso como, modificações no paladar promovendo piora na qualidade da alimentação, alterações funcionais no gastrointestinal diminuindo a sensibilidade gustativa e olfativa, provocando menor desejo e vontade pelos alimentos tendo como consequência as carências nutricionais. Vale ressaltar também, que a desnutrição é um dos problemas mais frequentes encontrados na população idosa, expondo um desequilíbrio entre a ingestão alimentar e necessidades nutricionais individuais, tanto em macronutrientes quanto em micronutrientes.

Nessa fase, é comum a diminuição progressiva do consumo alimentício decorrente das mudanças no metabolismo, incapacidade física, fatores psicológicos, essas alterações funcionais associadas a desnutrição podem ser revertidas por meio da terapia nutricional.

Portanto, observa-se que adotar a prática de hábitos alimentares saudáveis é o principal pilar para um envelhecimento ativo e saudável, aliada a prática de exercícios físicos e mentais, seja com intuito de prevenir ou auxiliar diante da condição apresentada.

## **5. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A final desta revisão foi contituida por artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecida. Após ter sido analisado todos os artigos, decidiu-se construir o fluxograma para assim descrever todos os estudos selecionadas, de modo a ser apresentado uma visão geral que mostre desde a identificação até a incluso do mesmo



Fonte: Autores da pesquisa

No quadro 1 são descritos os resultados da pesquisa bibliográfica, cuja estruturação se dá conforme o título do artigo, autores, ano, objetivos de pesquisa, tipo do estudo e da conclusão.

<b>Título</b>	<b>Autores/ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Conclusões</b>
Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira	NASCIMENTO, C. M. et al.	O presente estudo descreve o perfil nutricional e fatores associados de idosos brasileiros.	Pesquisa sobre Padrões de Vida (PPV), realizada pelo IBGE entre 1996/1997	Os resultados indicam que há maior prevalência de eutrofia e sobrepeso, e baixa prevalência de obesidade e baixo peso.
Atividade física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento	JOBIM, E. F. C.; JOBIM, F. A. R. C.	Estudar a influência da atividade física, da nutrição e do estilo de vida no processo de envelhecimento.	Pesquisa bibliográfica nas bases de dados SciELO, Lilacs e Ladinex, utilizando os descritores: envelhecimento, idoso, nutrição e exercício que discorrem sobre a influência da nutrição e atividade física no envelhecimento	A importância do exercício para a melhoria de algumas disfunções que ocorrem com o envelhecimento, e de como também melhoram em algumas sequelas de doenças comuns no

			sadio e patológico.	idoso.
Ser idoso e o processo do envelhecimento: saúde percebida.	DIAS, J. A. et al.	Analisar a concepção dos idosos sobre envelhecimento e suas percepções de serem/estarem idosos.	Amostra por tipicidade composta por 20 voluntários com 60 ou mais anos, cadastrados no Programa de Vacinação do Município	A própria idade e o nível de inserção social foram os critérios para conceituar quem não se sente idoso ou envelhecido e quem é ou não envelhecido, respectivamente.
Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição	COMINETTI, C. E COZZOLINO, S. M. F.	Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença se dirige aos interessados em obter, em uma única obra, material que contemple não somente aspectos básicos e informações	A área do conhecimento da Ciência da Nutrição é bastante ampla, multidisciplinar e interprofissional.	Cada um dos capítulos foi cuidadosamente elaborado para atender às necessidades de estudantes de graduação, de pós-graduação e de profissionais nas áreas da

		científicas clássicas, como também as descobertas mais recentes da Nutrição.		Bioquímica e da Fisiologia da Nutrição.
Consumo de alimentos entre adolescentes de um estado do Nordeste brasileiro. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde,	MARTINS C, SOUZA S, REIS I et al. 2014,	Avaliar a transição nutricional dos adolescentes nos últimos 10 anos	A alimentação inadequada acarreta uma série de complicações, levando a diminuição progressiva da desnutrição para o aumento do excesso do peso, sobrepeso e obesidade	Estratégias para a melhoria da saúde pública podem se destacar: ações de educação alimentar, conduzida pelo nutricionista, e incentivo à prática de atividades físicas diárias.
Prevalência e fatores associados à obesidade e	VELOSO H, SILVA, A. 2010	Determinar a prevalência de excesso de peso e	Amostra probabilística por conglomerados em múltiplos	A prevalência de EP foi maior nos homens, enquanto OA

<p>ao excesso de peso em adultos maranhenses.</p>		<p>obesidade abdominal e analisar associações com fatores socioeconômicos, demográficos e comportamentais em adultos maranhenses.</p>	<p>estágios, investigada por meio de inquérito domiciliar com 1.005 adultos de 20 a 59 anos (393 homens e 612 mulheres).</p>	<p>predominou nas mulheres. Houve diferença nos fatores associados ao excesso de peso, obesidade abdominal e excesso de peso com obesidade abdominal.</p>
<p>Consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional</p>	<p>SAWAYA AL. 2010</p>	<p>POBREZA e desnutrição estão presentes em alta prevalência em favelas. Essa situação está associada a condições insalubres de moradia e baixa estatura.</p>	<p>Estudos em adolescentes com baixa estatura mostraram suscetibilidade aumentada a ganho de gordura na região central do corpo, diminuição da oxidação de gordura corporal e do gasto energético e aumento da</p>	<p>Recuperação nutricional adequada, realizada em centros de recuperação nutricional, pode reverter as alterações observadas na composição corporal.</p>

			pressão sangüínea,	
Participante do WIC e características do programa 2020.	KLINE N; ZVAVITH P; WROBLEWS KA K; WORDEN M; MWOMBELA B; THORN B. 2022	Uma má alimentação rica em calorias pode ser prejudicial a vida do bebê ainda no ventre da mãe. Mulheres grávidas com uma dieta rica em carboidratos e gorduras correm o risco de terem bebês com alterações genéticas, doenças cardíacas e diabetes.	A pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva analisou a importância do acompanhamento nutricional na gestação e foi feita através de artigos científicos publicados e indexados na SciELO (Scientific Electronic Library Online), CAPES (Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de Nível Superior), BVS (biblioteca virtual em saúde).	Indicou que a intervenção nutricional no período da gravidez pode ajudar em uma vida saudável desde a gestação, como forma de reduzir complicações recorrentes de patologias associadas com a má alimentação.
Residencial agrícola	SHAW G. M; YANG W;	Investigamos os riscos de fenótipos de pré-eclâmpsia de potenciais	Conforme observado nos Métodos, empregamos um critério de	mostrou uma falta geral de riscos aumentados entre uma

<p>pesticide exposure and risks of preeclampsia.</p>	<p>ROBERTS E. M. 2018.</p>	<p>exposições residenciais a pesticidas, incluindo 543 produtos químicos individuais e 69 agrupamentos físico-químicos que foram aplicados no vale de San Joaquin, na Califórnia, durante o período do estudo, 1998-2011.</p>	<p>tamanho mínimo de amostra para estimativa de risco, ou seja, pesticidas (grupos ou produtos químicos específicos) que tiveram 5 ou mais casos expostos e controles para cada fenótipo de pré-eclâmpsia</p>	<p>variedade de exposições a pesticidas agrícolas perto das residências das mulheres e vários fenótipos de pré-eclâmpsia.</p>
<p>Alimentação e nutrição nos ciclos da vida.</p>	<p>ADAMI FS, CONDE SR. 2016.</p>	<p>A Nutrição é um ato involuntário, uma etapa sobre o qual o indivíduo não tem controle, inicia quando o alimento é ingerido e o sistema digestório passa a</p>	<p>Trata-se de uma obra elaborada com seriedade, embasada em revisões bibliográficas e experiências profissionais.</p>	<p>Sustentabilidade na prática do nutricionista, alimentos orgânicos versus convencionais</p>

		agir		
Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo.	AZEVEDO, Fernanda Reis de; BRITO, Bruna Cristina.2012	Avaliar o que vem sendo estudado no campo da obesidade e nutrição, esta revisão realiza um apanhado de todos os artigos publicados dentro destes temas em algumas das principais revistas científicas brasileiras nos últimos dois anos.	Dentre os subtemas selecionados neste trabalho, aqueles relacionados à obesidade infantil chamaram atenção por aparecerem com maior frequência.	É essencial que se criem novas formas de atualização que sejam rápidas e eficientes, direcionadas aos profissionais de saúde envolvidos no tratamento destes indivíduos.

**Fonte:** Banco de dados dos autores

A nutrição é um ato involuntário, inicia no momento em que o alimento é ingerido e o sistema digestório passa a realizar a absorção dos nutrientes, enquanto a alimentação é um ato voluntário, depende da seleção de alimentos que cada indivíduo realiza, envolvendo práticas e hábitos alimentares que fazem parte da cultura de cada um (ADAMI; CONDE, 2016).

Ambas são fatores determinantes para as condições de saúde de uma população, com isso, a garantia de uma alimentação com acesso, adequada, saudável vem sendo discutida e implementada em diversos setores da sociedade (MACHADO et al., 2016).

O alimento adequado faz total diferença na saúde e na vida, promovendo bem estar físico, mental e social. As práticas alimentares são diferentes em cada fase da vida e seu consumo é influenciado por fatores como situação financeira, valores socioculturais e convivência social (SILVA, 2012; MARTINS et al., 2014).

O aleitamento materno é a principal forma de alimentação quando nascemos até nossos seis meses de idade, após esse período iniciamos a fase da qual conhecemos novos alimentos que irão complementar nossa nutrição, atendendo as necessidades fisiológicas e digestivas (FILHO et al., 2016; BRASIL, 2015).

A partir da adolescência inicia uma etapa de mudanças e transformações, da qual o estilo de vida que o indivíduo possui pode ou não gerar efeitos negativos nas práticas alimentares, uma alimentação desequilibrada pode acarretar no desequilíbrio do corpo e mente (BAXTER, 2012).

O aumento acentuado de questões como anemia, sobrepeso e obesidade ocorre nessa fase, fatores combinados como influências sociais, ambiente físico, mídia moldam a dieta. No entanto, a pobreza e desigualdade socioeconômica são barreiras ao acesso de diversos alimentos nutritivos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece diversas intervenções baseadas em evidências a fim de melhorar a nutrição durante a adolescência (BAXTER, 2012).

Cerca de metade dos adolescentes não consomem quantidades suficientes de frutas, legumes e ovos, característica que compromete a sua alimentação. A deficiência em ferro é uma das mais comuns, e os adolescentes fazem parte do grupo de maior risco, cerca de 13% dos adolescentes possuem reservas de ferro baixas (SOCHA, 2023).

Visto que o acesso a uma alimentação baseada em lanches, gorduras, alimentos processados são mais atrativos ao público. Maus hábitos inseridos nessa fase normalmente seguem para a fase adulta, gerando dificuldades para mudá-los (SONATI; VILARIA; AFFONSO, 2007).

A alimentação no período gestacional deve seguir uma dieta equilibrada estando

presente uma variedade de alimentos nutritivos, ricos em vitaminas e sais minerais (FONSECA et al., 2021). Todos os cuidados alimentares na gestação são essenciais e fundamentais para a saúde da mãe e o desenvolvimento da criança.

A má alimentação durante esse período associada ao não acompanhamento nutricional gera resultados como excesso de peso o que pode levar ao desenvolvimento de doenças (TRESSO et al., 2019). Assim, é importante que haja o acompanhamento durante e após a gestação (ACRIS; CARDOSO; ANDRADE, 2022).

Para adultos, a alimentação é voltada para uma nutrição defensiva, ou seja, aquela que enfatiza fazer escolhas de alimentos saudáveis a fim de promover o bem-estar e prover os sistemas orgânicos de maneira que apresentem um bom funcionamento durante o envelhecimento (SONATI; VILARIA; AFFONSO, 2007). Fatores externos como estresse e a vida sedentária geram consequências no organismo e essas das quais são vistas no envelhecimento (SONATI; VILARIA; AFFONSO, 2007).

Com isso, é relevante obter orientações específicas acerca da nutrição, em especial a população idosa, que devido a redução da taxa metabólica e aumento do catabolismo necessitam de cuidados especiais (JOBIM; JOBIM, 2015).

A nutrição desponta como uma tendência para uma vida saudável, a atuação dos profissionais é de extrema importância para auxiliar as pessoas a ter uma alimentação completa e saudável, visto que, a Constituição assegura o direito humano à alimentação (BRASIL, 2003).

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Manter uma alimentação saudável é ter condição de saúde. Devido o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida, conseqüentemente ocorreu uma alteração nos padrões alimentares, as pessoas passam a consumir mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres de sal/sódio e é escasso o consumo de frutas, vegetais e outras fibras alimentares.

A composição exata de uma dieta equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa. Mas há os princípios básicos que constituem

uma alimentação saudável, e é universal, se diferenciando em cada fase que passamos. Quando nascemos a nossa principal fonte de alimento é o leite materno, alimento completo para o desenvolvimento do bebê até seus seis meses, após esse período a criança passa a ter contato com uma gama maior de alimentos que irão complementar sua nutrição.

Com o crescimento nosso corpo tende a necessitar de uma maior variedade de alimentos como frutas, verduras, legumes e nosso acesso a esses alimentos influencia no estado nutricional que se for escasso contribui para o aparecimento de doenças.

A adolescência é o momento de mudanças que envolvem a alimentação e que irá refletir na dieta da vida adulta, principalmente quando refletimos a sociedade da qual vivemos, que está inserida em hábitos de sedentarismo e alimentação hipercalórica, devido isso o cuidado com a alimentação deve ter redobrado.

A alimentação durante a gestação é extremamente importante, se alimentar bem e de forma saudável é fundamental para a saúde da mãe e da criança. A criança se nutre por meio do cordão umbilical, recebendo os nutrientes provenientes do sangue da mãe. Nessa fase da vida da mulher é importante ter acompanhamento de um nutricionista, a dieta deve ser saudável a fim de prevenir diversas doenças e nutrir a criança.

Os hábitos alimentares e de vida adquiridos na infância e adolescência tendem a permanecer na fase adulta, logo, se desde a infância o indivíduo possui dificuldades em ter uma alimentação saudável, conseqüentemente na fase adulta ele tende a ter as mesmas dificuldades.

Quando envelhecemos é comum que se possa perder algumas funções e capacidades, essas mudanças são naturais na fase do envelhecimento, essa perda de funcionalidade conduz à reflexão de que envelhecer facilita o surgimento de deficiências físicas, intelectuais e sensoriais, aparecimento de doenças e conseqüentemente redução do tempo de vida, esse pensamento pode causar isolamento social, dependência o que reduz a qualidade de vida de uma pessoa idosa. É importante ter um envelhecimento saudável, buscar uma alimentação e realizar atividades físicas, para assim garantir uma maior expectativa e qualidade de vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus que nos deu e proporcionou oportunidade, força de vontade e coragem para superar todos os desafios. Que sempre nos conduziu, com devidas lições de amor, fraternidade e compaixão hoje e sempre.

A nossa família, principalmente aos nossos pais, por todo apoio, paciência e compreensão. Por terem nos dado força e sustentabilidade financeira desde o início do curso para chegar a esse momento. Aproveitamos também a oportunidade de agradecer todo o aporte que nos deram em casa e o amor dedicado. Que sempre estiveram torcendo por nós, por acreditarem e apoiarem nosso sonho.

Agradecer os nossos amigos e colegas de nossas repúblicas estudantis, pela força e companheirismo e palavras de incentivo ao decorrer do nosso curso.

Aos nossos colegas de turma, que sempre estiverem junto conosco nas correrias das atividades desenvolvidas dentro e fora de sala aula o companheirismo e paciência. Onde irá ficar também guardadas as nossas lembranças dos bons momentos, das grandes dificuldades, encontrados no caminho, e juntos com isso, o incentivo nessa jornada.

À Instituição de ensino AGES, seu corpo docente e preceptores, de modo particular Rôas de Araújo, Igor Brandão, Dalmo Moura, Kauan Melo, Jeovani Santana e Iris Patrícia.

Por fim, agradecemos aos nossos prezados e queridos orientadores Dalmo de Moura Costa e Fábio Luiz Oliveira de Carvalho, pela dedicação, paciência, compreensão, amizade.

## REFERÊNCIAS

ACRIS, Margacy Souza; CARDOSO, Karen Celiane das Chagas; ANDRADE, Jerusa Souza. Importância do acompanhamento nutricional para promoção da alimentação saudável no período gestacional. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 8, n. 11, p. 73385-73402, 14 nov. 2022. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n11-173>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/54219/40157>.

ADAMI, Fernanda Cherer., CONDE, Simara Rufatto. **ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NOS CICLOS DA VIDA**. Lajeado, Rs: Univates, 2016. 97 p. Disponível em: [https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/194/pdf\\_194.pdf](https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/194/pdf_194.pdf)

ADAMI FS, CONDE SR. **Alimentação e nutrição nos ciclos da vida**. 1º edição, Lajeado, Rio Grande do Sul: Editora Univates, 2016.

AZEVEDO, Fernanda Reis de; BRITO, Bruna Cristina. Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo. **Rev Assoc Med Bras** 2012; 58(6):714-723

BAXTER, Jo-Anna. NUTRIÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: MÚLTIPLOS DESAFIOS, CONSEQUÊNCIAS AO LONGO DA VIDA E A BASE PARA A SAÚDE DO ADULTO. **The Conversation**. Disponível em <https://www.nutricao.t4h.com.br/noticias/nutricao-na-adolescencia-multiplos-desafios-consequencias-ao-longo-da-vida-e-a-base-para-a-saude-do-adulto/>

BRASIL, Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. **CONSTITUIÇÃO ASSEGURA O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO**. 2003. Disponível em [https://www.www.cfn.org.br/wp-content/uploads/repositoriob/arquivos/direito\\_humano\\_banner.pdf](https://www.www.cfn.org.br/wp-content/uploads/repositoriob/arquivos/direito_humano_banner.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção básica. Saúde da Criança: Nutrição Infantil, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª Edição. Brasília/DF: Editora MS, 2014

CARVALHO ME, Lima LC, Terceiro CA, et al. Lombalgia na gestação. **Revista Brasileira de Anestesiologia** [Internet]. 2017 [cited 2020 Jun 21];67(13):266-270. DOI <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>.

CLARO, M.L., SOUSA, A.F., NOBRE, R.S., LIMA, L.H.O. **Desenvolvimento infantil como elemento intermediário nas políticas públicas de alimentação e nutrição.** Universidade Federal do Piauí. Campus Senador Helvídeo Nunes de Barros. Rua Cícero Duarte, nº 905. Bairro Junco. Picos, PI, Brasil. CEP: 64.607-670 Instituto Federal de Alagoas. Campus Benedito Bentes. Maceió, AL, Brasil. 2022.

COZZOLINO, S.M.F., COMINETTI, C. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. São Paulo: Manole, 2020.

FILHO, Francisco de A. F.; SHITSUKA, Caleb; MORIYAMA, Caroline M.; DUARTE, Danilo A.; PACHECO, Jamile, FERREIRA, Mayara; BARBOSA, Ideltônio. Fatores relacionados ao desmame precoce entre nutrizes cadastradas em uma unidade de saúde da família. **Rev. Saúde.Com**, v.12, n.2, p.588-92, 2016

FIMCA. **A importância da nutrição alimentar para a saúde e bem-estar.** 2020. Disponível em: <https://www.fimca.com.br/a-importancia-da-nutricao-alimentar-para-a-saude-e-bem-estar/>.

FONSECA A. C. M; PEREIRA J S; AVIZ L.E. D; REIS N. M; OLIVEIRA E. P. O D; LEÃO E. C. Alterações fisiológicas nas prevalentes na gravidez. **Rev Enferm UFPE** online 2021.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V.C.H.S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate* [online]. 2017, v. 41, n. 114 [Acessado 24 Janeiro 2021] , pp. 932-948.

JOBIM, Fátima Angelina Rondis da Cruz, JOBIM, Eduardo Furtado da Cruz. **ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA NO ENVELHECIMENTO**, Paraná, p. 298-308. 2015.

KLINE N; ZVAVITH P; WROBLEWSKA K; WORDEN M; MWOMBELA B; THORN B. **Participante do WIC e características do programa 2020.** Departamento de agricultura, serviço de alimentação dos EUA 2022.

KOMINIARE K. M. A; LEWKOUITZ A K; CARTER E; FOWLER A S; SIMON M. **Ganho de peso gestacional e assistência pré-natal em grupo. Uma revisão sistemática e meta análise.** BMC gravidez 2019.

MACHADO, Franciele Cordeiro; FASSINA, Patrícia; LEFFA, Paula dos Santos; SCHAUREN, Bianca Coletti; ADAMI, Fernanda Scherer. **HISTÓRICO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO BRASIL E DOS GUIAS ALIMENTARES PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.** Lajeado, Rs: Univates, 2016. 97 [https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/194/pdf\\_194.pdf](https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/194/pdf_194.pdf).

MARTINS C, SOUZA S, REIS I et al. Consumo de alimentos entre adolescentes de um

estado do Nordeste brasileiro. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 2014, v.9, n.2, p.577-594, outubro. Disponível em: <http://www.epublicacoes.eurj.br/ojs/index.php/demetra/article/view/9693>

NASCIMENTO, Zileta. A importância da nutrição alimentar para a saúde e bem-estar. **FIMCA**. 2020. Disponível em: <https://www.fimca.com.br/a-importancia-da-nutricao-alimentar-para-a-saude-e-bem-estar/>.

PERUMAL N; BLAKSTAD M. M; FINK G; LAMBIRIS M; BLIZNASHKA L; DANAEI G; SUDFELD C. R. Impact of scaling up prenatal nutrition interventions on human capital outcomes in low-and middle-income countries: a modeling analysis. **Am J Clin Nutr**. 2021.

SAWAYA AL. Consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional. **Estudos Avançados**, São Paulo, 2006, v.20, n.58, p.147-158.

SHAW G. M; YANG W; ROBERTS E. M. Residential agricultural pesticide exposure and risks of preeclampsia. **Enrion Res**; 164; 546-555, 2018.

SOCHA, Idma Venancio. **NUTRIÇÃO E ADOLESCÊNCIA**. Dietbox. 2023. Disponível em <https://www.blog.dietbox.me/nutricao-e-adolescencia/>

SONATI, Jaqueline Girnos; VILARIA, Roberto; AFFONSO, Christianne de Vasconcelos. **Nutrição e o Ciclo da Vida: Fase Escolar, Adolescência, Idade Adulta e no Envelhecimento**. Fef - Unicamp, Campinas, p. 47-59, 1 jan. 2007. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen\\_saudavel\\_cap6.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap6.pdf).

SOUZA, Elton Bicalho de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Caderno UNIFOA**, Volta Redonda, Ano V, n. 13, agosto 2010. Disponível em: <http://www.unifoa.edu.br/caderno/edicao/13/49.pdf>

VELOSO H, SILVA A. Prevalência e fatores associados à obesidade e ao excesso de peso em adultos maranhenses. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, 2010, v.13, n.3, p.400-412.

FONSECA A. C. M; PEREIRA J S; AVIZ L.E. D; REIS N. M; OLIVEIRA E. P. O D; LEÃO E. C. Alterações fisiológicas nas prevalentes na gravidez. **Rev Enferm UFPE** online 2021.