

**ANÁLISE DOS EFEITOS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLHAS ALIMENTARES: UMA REVISÃO NARRATIVA**  
**ANALYSIS OF THE EFFECTS OF NUTRITIONAL EDUCATION ON FOOD CHOICES: A NARRATIVE REVIEW**

Autores: BORGES<sup>1</sup>, Narlla Evelin Oliveira; MALAQUIAS<sup>1</sup>, Danubia Silva; SÁBIO<sup>1</sup>, Simone Espósito Alamino; VALENCIO<sup>1</sup>, Erika Campos.

Orientadora: FERREIRA<sup>2</sup>, Vanessa Dias.

## RESUMO

O objetivo do presente trabalho é analisar os impactos da educação nutricional nas escolhas alimentares de adultos. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa realizada no período de setembro de 2023 a novembro de 2023. **Resultados:** Foram analisados 24 artigos publicados entre os anos de 2015 a 2023. **Discussão:** Das 24 publicações analisadas no presente trabalho, 07 são relatos de casos; 08 são revisões de literatura e 09 intervenções. Os idosos foram a população alvo em 06 publicações, as redes sociais e atendimento remoto foram tema de 05 estudos. A pandemia do COVID -19 também foi alvo de estudos, que elaboraram estratégias para realizar a EAN durante o confinamento: 03 estudos foram avaliados sobre o tema. **Conclusão:** Os estudos analisados demonstraram que as oficinas têm dado um retorno positivo quando o assunto é EAN. Porém, os autores ressaltam que é muito importante conhecer o público com o qual se está trabalhando e adaptar as oficinas de acordo com as questões culturais e familiares alimentares, de forma que o participante aceite de forma gradual as mudanças propostas. Observou-se também que oficinas que tem uma duração mais longa, pode trazer resultados mais benéficos aos participantes. Porém, esse dado não é conclusivo, por falta de significância estatística nos resultados observados.

**Palavras-chaves:** Educação nutricional. Escolhas alimentares. Comportamento alimentar. Qualidade da alimentação. Intervenções nutricionais.

## ABSTRACT

The objective of this work is to analyze the impacts of nutritional education on adult food choices. **Materials and methods:** This is a narrative review carried out from September 2023 to November 2023. **Results:** 24 articles published between 2015 and 2023 were analyzed. **Discussion:** Of the 24 publications analyzed in the present work, 07 are case reports; 08 are literature reviews and 09 interventions. The elderly were the target population in 06 publications, social networks and remote care were the subject of 05 studies. The COVID-19 pandemic was also the subject of studies, which developed strategies to carry out EAN during confinement: 03 studies were evaluated on the topic. **Conclusion:** The studies analyzed demonstrated that the workshops have given positive feedback when it comes to EAN. However, the authors emphasize that it is very important to know the audience you are working with and adapt the workshops according to cultural and family food issues, so that the participant gradually accepts the proposed changes. It was also observed that workshops that last longer can bring more beneficial results to participants. However, this data is not conclusive, due to the lack of statistical significance in the observed results.

**Keywords:** Nutritional education. Dietary choices. Eating behavior. Food quality. Nutritional interventions.

---

<sup>1</sup> Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Judas Tadeu - CSJT, campus Unimonte.

<sup>2</sup> Orientadora. E-mail: vanessadiasferreira@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

A educação nutricional exerce um papel essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação. Através da difusão de informações, orientações e estratégias práticas, ela busca capacitar indivíduos a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. A importância nesse interesse na relação entre educação nutricional e comportamento alimentar reflete a importância desse tema para a promoção de hábitos alimentares mais adequados e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Deram, 2018).

Educar esses costumes alimentares é uma empreitada que se propõe a promover mudanças comportamentais com o propósito de tornar indivíduos independentes, conscientes e confiantes em suas escolhas e práticas relacionadas à alimentação (Dantas, 2016).

Hábitos alimentares são essencialmente comportamentos aprendidos e repetidos de maneira frequente, pois encontram-se enraizados em cada indivíduo, muitas vezes, de forma inconsciente operando quase automaticamente em nossas rotinas diárias (Deram, 2018).

Convém salientar que são moldados por influências sociais e culturais, caracterizando-se, assim, como uma experiência pessoal e única para cada indivíduo. Portanto, promover mudanças nesses períodos exige uma conscientização inicial e dedicação para inserir novas práticas alimentares até que estas se tornem automáticas (Deram, 2018).

Essa metamorfose comportamental é um processo gradual que necessita de atenção, gentileza e observação para consigo, e o uso de estratégias que façam sentido para cada um, somados a prática da repetição contínua e do desenvolvimento de práticas saudáveis e conscientes para que seja firmado. Embora este caminho possa parecer desafiador no início, a eficácia do processo pode ser notável (Deram, 2021).

É importante reconhecer que a implementação bem-sucedida de mudanças comportamentais requer uma abordagem gradual e apropriada às características individuais. Uma transformação alimentar radical raramente é sustentável a longo prazo, portanto, a adoção de um enfoque progressivo e respeitoso em relação ao corpo e aos próprios limites faz-se necessária (Deram, 2021).

A progressão das mudanças alimentares é um processo gradual e personalizado, variando de pessoa para pessoa. A sustentabilidade dessas mudanças depende da adaptabilidade às preferências e necessidades individuais. Para iniciar essa jornada transformadora, é relevante seguir algumas etapas fundamentais (Deram, 2021).

É válido considerar uma abordagem similar àquela aplicada quando introduzimos alimentos a uma criança. Inicialmente, são apresentados novos alimentos em uma sequência gradual, permitindo que a experiência se desenvolva ao provar novos sabores, aromas e texturas distintas. Cada alimento é introduzido individualmente, possibilitando a observação das reações da pessoa em relação a cada alimento, desde satisfação até possíveis reações alérgicas (Deram, 2018).

Caso haja resistência inicial, a paciência se torna essencial, uma vez que a aceitação de novos alimentos pode demandar múltiplas tentativas. A reintrodução dos mesmos após um período, é uma estratégia eficaz, bem como a exploração de diferentes preparações e cortes, uma vez que isso pode facilitar a adaptação a novos alimentos (Deram, 2021).

O objetivo do presente trabalho é analisar os impactos da educação nutricional nas escolhas alimentares de adultos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa realizada no período de setembro de 2023 a novembro de 2023.

Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual (Bernardo, Nobre, Jatene; 2004).

As revisões narrativas são uma análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor, com o intuito de fornecer ao leitor atualização do conhecimento sobre uma temática específica em um curto espaço de tempo e são constituídas de: introdução, desenvolvimento (texto dividido em seções definidas pelo autor com títulos e subtítulos de acordo com as abordagens do assunto), comentários e referências (Revisão; 2007).

As buscas foram realizadas na plataforma do Google acadêmico e Scielo. Foram utilizadas 04 palavras chaves ("educação nutricional", "escolhas alimentares", "comportamento alimentar", intervenções nutricionais" e "qualidade da alimentação") e depois agentes Booleanos resultando nas seguintes combinações: educação nutricional AND escolhas alimentares; intervenções nutricionais AND impacto na dieta.

Como critério de inclusão, artigos publicados no período de janeiro de 2015 a julho de 2023, textos em língua vernácula e inglês, disponíveis na íntegra, de forma gratuita.

## RESULTADOS

No quadro 1, são apresentadas as características dos 24 artigos selecionados em relação à educação nutricional em adultos.

Quadro 1. Artigos selecionados educação nutricional em adultos.

Autor / Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
BACKES, Vanessa; SANTOS, Angela Cristina Mello; JÚNIOR, Ermes Botene; MAGALHÃES, Ricardo Henrique Cortese - 2021.	Educação alimentar e nutricional aplicada a adultos através de oficinas gastronômicas .	Relatar a aplicação de educação alimentar e nutricional (EAN) para adultos.	Relato de experiência.	Conclui-se que a aplicação prática de EAN, através de oficinas gastronômicas, estimula melhores escolhas nutricionais.
BOTELHO, Bruna Gomes; SOUZA, Isabela Figueiredo; SILVA, Clarice Lima Álvares; VINCHA, Kellem Regina Rosendo - 2021.	A autopercepção alimentar e corporal como recurso para educação alimentar e nutricional em grupo.	Identificar a autopercepção das escolhas alimentares e da imagem corporal de participantes de um grupo educativo antes e depois da intervenção.	Pesquisa descritiva qualitativa com caracterização da população e com entrevista semiestruturada.	Conclui-se a relevância da inclusão da autopercepção alimentar e corporal para planejar e desenvolver as intervenções coletivas para o fortalecimento da autonomia nas

				escolhas alimentares dos indivíduos.
CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida - 2016.	Educação alimentar e nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento.	Analisar a produção científica brasileira sobre avaliação de intervenções de Educação Alimentar e Nutricional antes da criação do marco.	Pesquisa sistemática com inclusão de artigos publicados entre 2000-2012.	Apontou-se a necessidade de realizar mais estudos de intervenção e de aperfeiçoá-los mediante a utilização do marco como referência.
COSTA, Maria Clara Ribeiro de Arruda et al - 2023.	A educação nutricional como ferramenta da promoção de saúde: um relato de experiência.	Descrever uma experiência de ações interventivas com processos educativos de hábitos alimentares para prevenção e redução da ocorrência da obesidade e outras DCNT entre mulheres usuárias de uma Unidade Básica de Saúde, do município Vitória de Santo Antão - PE.	Relato de experiência.	Nota-se a importância do processo educativo para de fato dar-se a fixação do conteúdo trabalhado naquela população e promover a reprodutibilidade do conteúdo em seu cotidiano.
DANTAS, Willyane Evely Limeira - 2016.	Educação alimentar e nutricional como ferramenta para mudança do padrão nutricional da população brasileira: foco ao resgate da alimentação tradicional.	Buscar na literatura estudos que testificassem a educação alimentar e nutricional (EAN) como ferramenta ao resgate à alimentação tradicional, a partir do reconhecimento da cultura alimentar local, da valorização da comida e do alimento como referência.	Revisão da literatura.	Ressaltou a importância da EAN como ferramenta indispensável na promoção de práticas alimentares mais equilibradas e conscientes frente à proposta da alimentação tradicional e da valorização cultural.

DEUS, Raquel Mendonça; MINGOTI, Sueli Aparecida; JAIME, Patrícia Constante; LOPES, Aline Cristine Souza - 2015.	Impacto de intervenção nutricional sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia de Saúde.	Avaliar o impacto de intervenção sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia da Saúde de Belo Horizonte, MG.	Estudo de intervenção com usuárias do Programa Academia da Saúde em prática regular de exercícios físicos.	Estudo de intervenção com usuárias do Programa Academia da Saúde em prática regular de exercícios físicos. A intervenção nutricional, com duração de 11 meses, constou de grupos de educação alimentar e nutricional.
DUARTE, Luciana Cordeiro - 2020.	Análise das Atividades Coletivas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nos Núcleos Ampliados de Apoio à Saúde da Família de Belo Horizonte.	Conhecer e descrever as estratégias de comunicação utilizadas nas atividades de EAN coletivas empregadas pelos nutricionistas do Nasf-AB de Belo Horizonte.	Revisão de Literatura.	Conclui-se que grande parte das metodologias descritas na amostra tem características dialógicas e problematizadoras sem, contudo, apresentar um padrão.
FERREIRA, Juliana Gameiro - 2022.	O impacto de estratégias de educação alimentar em jovens e adultos atletas.	Identificar o impacto de Estratégias de Educação Alimentar na composição corporal, nos hábitos alimentares e no desempenho físico de atletas, comparando ainda a resposta a estas estratégias entre os jovens e os adultos.	Estudo de intervenção.	Os resultados sugerem que as intervenções contribuem para mudança efetivas no conhecimento, que melhoram a saúde dos atletas e potencializam o desempenho desportivo.
FIOREZZANO, Isabella Menezes de Roldão - 2022.	Sustentabilidade de alimentar e nutricional: os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática.	Ampliar o entendimento e a (re) conexão acerca da pauta de uma alimentação saudável e sustentável, como reflexo e entendimento de que as escolhas	Revisão sistemática.	Os desafios e alertas trazidos pelos ODS, como objetivos a serem alcançados até 2030, nos provocam a realinharmos a nossa vida humana a vida do planeta, vinculando especialmente a

		alimentares impactam, consideravelmente, a saúde da pessoa e do planeta.		pauta alimentar e nutricional como centro de escolhas sustentáveis e saudáveis, trazendo plenitude ao direito de viver bem e feliz.
FRANÇA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos - 2017.	Estratégias de educação alimentar e nutricional na atenção primária a saúde: uma revisão de literatura.	Revisar de forma sistemática a produção científica sobre intervenções de educação alimentar e nutricional com indivíduos adultos no campo da Atenção Primária à Saúde no Brasil, no período de 2006 a 2016.	Revisão de literatura.	As práticas educativas desenvolvidas possuem pouco enfoque na promoção da saúde e uma forte tendência metodológica clássica, sendo necessários estudos qualitativos, com a percepção da autonomia, e que ampliem o uso de metodologias ativas nos processos de intervenção.
GIUSTI, Lisiane; SCARPARO, Ana Luiza SANDER; Ruiz, Eliziane Nicolodi Francescato - 2021.	Educação alimentar e nutricional: análise de ações com adultos a partir do marco de referência.	Revisar e analisar produções brasileiras sobre intervenções de Educação Alimentar e Nutricional com adultos após a criação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas.	Revisão de literatura.	Destaca-se a necessidade de construção de novas perspectivas para as práticas de educação alimentar e nutricional e a importância de aperfeiçoar os estudos com a utilização do Marco como referência.
JOSÉ, Dayane Kanarski Bernardino et al - 2020.	Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para adultos: um relato de experiência.	Relatar as experiências do Projeto de Extensão “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) ”.	Relato de experiência.	A educação alimentar e nutricional nesta população mostrou-se positiva e buscou a melhoria das práticas alimentares, da qualidade de vida, prevenção, tratamento e controle de doenças.

JUNQUEIRA, Gizela Pedroso; CRUZ, Larissa Leandro; SOUZA, Cristina Gomes de Souza Vale - 2022.	Oficina de educação alimentar e nutricional na universidade para terceira idade.	Relatar a experiência de uma oficina de educação alimentar e nutricional na Universidade para Terceira Idade (UNITI).	Estudo de intervenção.	A oficina contribuiu para conscientizar essa população sobre os benefícios de uma alimentação saudável para os desafios decorrentes do envelhecimento e para motivá-la a multiplicar os ensinamentos e práticas apreendidos durante a oficina
LIMA, Amélia Ruth Nascimento et al - 2019.	Influência da educação alimentar e nutricional no grupo de idosas no centro de referência de assistência social (CRAS) do município de Cuité - Pb.	Analisar a influência da educação nutricional para idosas do grupo Feliz idade do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Cuité/PB através da aplicação de um questionário e obtenção de relatos sobre o assunto em questão.	Pesquisa quantitativa baseada na aplicação de questionário.	O estudo mostrou que a educação nutricional é uma estratégia fundamental para as mudanças das práticas alimentares da população idosa favorecendo uma vida mais saudável.
MARTINE, Emily Barbosa; COUTINHO, Vanessa Fernandes; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira - 2019.	Impacto da intervenção nutricional no hábito alimentar em praticantes de Pilates.	Avaliar o impacto da intervenção nutricional no hábito alimentar em praticantes de Pilates.	Trata-se de um estudo descritivo, prospectivo, de abordagem quantitativa, que incluiu 30 praticantes de Pilates com idades entre 28 e 60 anos de ambos os sexos.	O presente estudo gerou melhora nos hábitos alimentares na amostra estudada, a despeito do curto período de intervenção nutricional e amostra limitada, sugerindo que outros estudos semelhantes sejam realizados para uma melhor contribuição para a comunidade científica.
RECH, Eduarda Luísa; NICOLLETO, Bruna Bellincanta - 2023.	Conhecimento nutricional de adultos e idosos do município de Caxias do Sul - RS.	Avaliar o conhecimento nutricional da população de Caxias do Sul e investigar suas associações com variáveis	Estudo transversal incluindo moradores do município de Caxias do Sul, entre 18 e 80 anos.	A amostra de adultos e idosos de Caxias do Sul-RS possui um bom conhecimento nutricional, com maiores pontuações entre as participantes

		sociodemográficas e dados antropométricos.		do sexo feminino, maior renda, maior escolaridade e profissionais ou estudantes de Nutrição.
RIBEIRO, Cristiana; MESQUITA, Cristina - 2018.	Os media como fator influenciador das escolhas alimentares da família.	Perceber qual a influência dos media nas escolhas alimentares das crianças e das suas famílias.	Estudo de caso.	Como resultado, observa-se que as famílias das crianças, influenciam os hábitos alimentares das crianças e que são influenciadas pela publicidade e pelas estratégias de marketing, embora não tenham muita consciência sobre isso.
RIBEIRO, Victor Emanuel França - 2022.	Impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de nutrição em uma Universidade Pública.	Verificar a influência da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de um curso de Nutrição em Universidade pública. Trata-se de um estudo de coorte transversal, descritivo e quantitativo.	A pesquisa foi realizada online com alunos do Curso de bacharelado em nutrição (n=80), entre os meses de março e julho de 2022.	Conclui-se que a maioria dos estudantes do Curso de nutrição avaliados na presente pesquisa, apresentam uma qualidade do sono ruim e/ou distúrbios do sono e escolhas alimentares inadequadas.
SABIÃO, Thais da Silva; MORAIS, Rafaela Nogueira Gomes; SILVA, Isabela Aparecida Ferreira; FIALHO, Cristiane Oliveira - 2016.	Educação nutricional de adultos e idosos do Bairro Nossa Senhora Aparecida, Zona Leste da Cidade de Juiz de Fora.	Promover a educação nutricional de adultos e idosos e conscientização quanto à adoção de novo hábitos alimentares.	Relato de experiência.	As experiências de extensão popular podem se constituir num caminho teórico e metodológico capaz de formar profissionais de saúde/nutrição com postura diferenciada e visão crítica.
SANTOS, Alana Leandro; PATAXÓ,	Educação alimentar e nutricional: ações realizadas por meio das tecnologias	Avaliar as ações realizadas no campo da educação alimentar e nutricional utilizando as	Revisão de literatura, na qual se avaliou artigos sobre o assunto publicados	A educação pública necessita de políticas específicas que configurem o cumprimento da Lei. Mais estudos acerca do novo

José Santos; SPIER, Andréa - 2022.	digitais da informação e da comunicação (TDICs) durante a pandemia do COVID-19.	Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC).	nos anos de 2020 e 2021.	comportamento alimentar e suas consequências devem ser realizados para intervenção eficaz e igualitária da EAN no Brasil.
SANTOS, Viviane Pereira; PIRES, Caroline Roberta Freitas - 2022.	Educação alimentar e nutricional para aquisição de novos hábitos alimentares em servidores da educação da rede municipal de Palmas - To.	Desenvolver oficinas de Educação Alimentar e Nutricional com manipuladores de alimentos, para abordagem do poder de compra e qualidade dos gêneros alimentícios adquiridos, relacioná-los com a baixa ou alta incidência de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs).	Relato de experiência.	A metodologia utilizada mostrou-se apropriada ao conteúdo educativo trabalhado e foi capaz de incentivar a reflexão e o debate sobre os temas, proporcionando uma melhor assimilação dos conteúdos programáticos.
SILVA, Carolina Vilela et al - 2022.	Experiências de educação nutricional pela Enfermagem, de forma remota, em tempos de pandemia de COVID-19	Orientar os estudantes e a comunidade acadêmica - entre outros públicos - sobre a alimentação adequada em tempos de pandemia a partir das mídias sociais e teleconsultas.	Relato de experiência.	Diante da quantidade de fake news e orientações divergentes em relação à literatura científica adequada, concluiu-se ser extremamente relevante orientar a população não acadêmica sobre a alimentação adequada por meios de comunicação digital e por teleconsultas.
SILVA, Daniela Marta; AVELINO, Dewelyn Dias; PEREIRA, Estefânia	Ações de educação alimentar e nutricional com idosos em tempos de pandemia:	Descrever os impactos e desafios sobre a prática de ações de educação alimentar e nutricional a partir	Relato de experiência.	É necessário se atentar para os impactos, desafios e limitações das ações de educação alimentar e nutricional

Maria Soares - 2021.	impactos e desafios.	da vivência em uma atividade extensionista realizada com idosos no cenário da pandemia por Covid-19.		implementadas através de tecnologias digitais, promovendo reflexões que viabilizem o desenvolvimento e consolidação de estratégias eficazes para a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional.
VASCONCELOS, Emanuelle Barros Domingo et al - 2020.	A importância das redes sociais na educação nutricional em adultos.	Relatar, por meio de revisão de literatura, a importância das redes sociais na educação nutricional em adultos.	Revisão bibliográfica.	A educação nutricional é essencial na vida da população e as Redes Sociais são ferramentas que podem auxiliar na prática do nutricionista. Contudo é importante mais estudos, particularmente brasileiros, a fim de validar a importância da educação nutricional nas redes sociais.

Fonte: autoria própria.

## DISCUSSÃO

O conceito de educação alimentar e nutricional adotado no documento “Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas” do então Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome diz que:

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da educação alimentar e nutricional deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (Brasil, 2012, p. 23)

O relato de experiência publicado por Backes e colaboradores (2021) teve como por objetivo relatar a aplicação de educação alimentar e nutricional (EAN), baseada na metodologia ativa, através de oficinas gastronômicas. A atividade foi desenvolvida na instituição privada de ensino que os pesquisadores frequentavam e o público das oficinas foram voluntários adultos de uma empresa terceirizada prestadora de serviços na instituição, composto por aproximadamente 70 indivíduos. Por conta dos hábitos alimentares individuais, da própria influência cultural e familiar alimentar, os autores perceberam que existia a necessidade de ofertar uma atividade educativa com metodologia ativa, atraente e de fácil compreensão, que permitisse aos participantes enxergar com outros olhos a alimentação, fazendo com que entendessem a diferença entre o alimento in natura e os produtos ultraprocessados, possibilitando autonomia em suas escolhas através do conhecimento e da informação adquirida. A primeira oficina gastronômica contou com 8 participantes, em duas manhãs do mês de novembro, com duração de 4 horas por manhã. Para os autores, a aplicação prática de EAN estimula melhores escolhas nutricionais, proporcionando conhecimento, profunda compreensão dos hábitos alimentares e seus desfechos à saúde, o que é determinante na realização de escolhas saudáveis.

No trabalho de Botelho e colaboradores (2021) foi realizada uma pesquisa descritiva qualitativa com entrevista semiestruturada antes e depois de um grupo educativos de seis encontros quinzenais com o objetivo de identificar a autopercepção das escolhas alimentares e da imagem corporal. A intervenção era composta pela entrega do plano alimentar individual e de uma lista de substituição de alimentos, seguida de abordagens temáticas, estratégias educativas, recursos pedagógicos e construção de metas coletivas de mudanças na alimentação, ao longo de seis encontros grupais com os participantes, de frequência quinzenal com duração de duas horas.

Dos 27 participantes iniciais, 11 permaneceram até o final do grupo. Para os pesquisadores, a intervenção coletiva quando planejada nos pressupostos da EAN tende a gerar resultados positivos na percepção alimentar e corporal, e, conseqüentemente, nas escolhas alimentares dos participantes. Acredita-se que o efeito de um grupo de EAN é potencializado pela interação, relação da horizontalidade e proximidade entre todos os envolvidos, sendo consequência do referencial teórico de EAN adotado pelos profissionais (Botelho, Souza, Silva, Vincha, 2021).

A pesquisa sistemática de Cervato-Mancuso e colaboradores (2016) teve como objetivo analisar a produção científica brasileira sobre avaliação de intervenções de EAN, do período de 2000 - 2012. Os autores selecionaram 28 artigos, sendo que uns mencionaram a intervenção e outros detalharam o processo ou programa educativo; 12 deles foram realizados no estado de São Paulo. A expectativa dos pesquisadores era de encontrar um número maior de artigos que envolvesse o nutricionista na intervenção, em função da importância que a educação nutricional tem como atribuição desse profissional. De acordo com os pesquisadores, compreendendo o comportamento alimentar como resultado de relações sociais e históricas, as intervenções educativas precisam superar suas raízes biomédicas, partindo de uma responsabilidade individual para a responsabilidade coletiva, e de um conhecimento científico para a construção de um novo conhecimento em que todos participem.

O relato de experiência de Costa e colaboradores (2023) é recente e teve como objetivo descrever uma experiência de ações interventivas com processos educativos de hábitos alimentares para prevenção e redução da ocorrência da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre mulheres usuárias de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), do município Vitória de Santo Antão-PE. O projeto foi composto por uma equipe de discentes do Centro Acadêmico de Vitória, matriculados nos cursos de Nutrição, Educação Física ou Enfermagem, além de docentes da referida instituição e residentes. Ele era executado semanalmente em uma associação de idosos no bairro da Matriz, do município da Vitória de Santo Antão, com mulheres da localidade, no período de agosto a dezembro de 2017. O estudo englobou 33 mulheres, com idade na faixa etária entre 29 a 80 anos. Para os autores, a EAN protagoniza relevante eixo na promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo uma estratégia indispensável dentro das políticas públicas em alimentação e nutrição.

Uma revisão de literatura publicada em 2016 teve como objetivo a análise de estudos que testificassem a EAN como ferramenta ao resgate à alimentação tradicional, a partir do reconhecimento da cultura alimentar local, da valorização da comida e do alimento como referência. Foram analisadas 10 publicações nacionais e internacionais publicados de 2005 a 2015. Segundo o pesquisador, foi encontrado como resultado um baixo número de estudos que abordam a temática em formato de intervenção, sendo o maior número dos estudos caracterizado como revisão de literatura, pesquisa exploratória e análise de documentos elaborados pelo governo.

Os mesmos se apresentaram objetivados em trazer reflexão ao profissional sobre o método abordado em educação e ao público em geral uma reflexão sobre o comportamento alimentar em está inserido. O autor ainda acredita que *“a EAN contribui de forma a levar informações ao indivíduo não somente sobre alimentação e afins, mas pode ir além, envolvendo aspectos emocionais, atemporais, sociais, econômicos, relacionais, culturais e sociais como já se vem discutindo, de forma a ajuntar todas as problemáticas que podem influenciar direta ou indiretamente na alimentação a fim de alcançar o objetivo de mudança no comportamento alimentar”* (Dantas, 2016, p. 26).

O trabalho de Deus e colaboradores (2015) teve como objetivo avaliar o impacto de intervenção sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia da Saúde de Belo Horizonte, MG. A intervenção nutricional, teve duração de 11 meses e incluiu grupos de educação alimentar e nutricional. Os autores mensuraram o impacto da intervenção pela comparação de indicadores dietéticos conforme o percentual de participação na intervenção. Participaram 124 mulheres e após a intervenção, verificou-se aumento do número de refeições diárias ( $p < 0,001$ ) para todas as participantes. As usuárias que participaram de menos de 50% ( $n = 61$ ) da intervenção nutricional apresentaram redução do consumo diário de refrigerante adoçado ( $p = 0,03$ ), e aquelas que participaram de 50% ou mais ( $n = 63$ ) reduziram o consumo per capita diário de óleo ( $p = 0,01$ ) e de açúcar ( $p = 0,002$ ); aumentaram o consumo de frutas ( $p = 0,004$ ) e de leite e derivados ( $p = 0,02$ ). Para os autores, os grupos de educação alimentar e nutricional demonstraram-se efetivos e factíveis, para a realização do aconselhamento nutricional e a promoção da saúde.

A revisão de Duarte (2020) teve como objetivo conhecer e descrever as estratégias de comunicação utilizadas nas atividades de EAN coletivas empregadas pelos nutricionistas do Núcleos Ampliados de Apoio à Saúde da Família (Nasf-AB) de Belo Horizonte. Nas vinte e uma ações de EAN elencadas percebe-se: utilização de vários métodos e materiais de apoio em uma mesma estratégia, com destaque para a roda de conversa e material impresso; as intervenções têm como público-alvo principalmente adultos, idosos e grupos voltados a portadores de doenças crônicas, sendo a maioria realizada no espaço da unidade básica e com a participação de outros profissionais de saúde. A pesquisadora observou que quanto às metodologias desenvolvidas nas intervenções relatadas, não havia um padrão. Foram encontradas diversas combinações de métodos e materiais educativos de apoio, com foco em

público variado em relação a faixa etária e, quanto a especificidade, voltadas à portadores de uma ou mais doenças crônicas. Para a autora, a EAN envolve um conjunto de atividades de comunicação destinado a aperfeiçoar o conhecimento da população sobre a ciência da nutrição, ou seja, a comunicação serve de mediadora dos processos que envolvem a EAN, sendo fundamental não só na execução como no planejamento das ações de educação alimentar.

O estudo de intervenção de Ferreira (2022) teve como objetivo identificar o impacto de Estratégias de Educação Alimentar, na composição corporal, nos hábitos alimentares e no desempenho físico de atletas, comparando ainda a resposta a estas estratégias entre os jovens e os adultos. A autora realizou uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed e Scopus foram selecionados os artigos cujo título ou resumo abordassem o tema. A pesquisadora observou que o impacto das EAN se encontra associado às características da intervenção, como por exemplo, um tempo de aplicação das estratégias superior a 5 meses, um número de objetivos determinados igual ou inferior a 3 e ainda uma intervenção educativa implementada por nutricionistas e por profissionais externos aos locais de aplicação da intervenção também contribui para uma maior eficácia.

A revisão sistemática de Fiorenzano (2022) teve como objetivo ampliar o entendimento e a (re) conexão acerca da pauta de uma alimentação saudável e sustentável, como reflexo e entendimento de que as escolhas alimentares impactam, consideravelmente, a saúde da pessoa e do planeta. O processo de identificação e seleção dos artigos foi realizado no período de agosto a novembro de 2022. A autora discute que atualmente existe uma nova forma configuração de fragilidade e insegurança alimentar e nutricional, afinal a insegurança perpassa, também, pela qualidade do alimento consumido e não apenas pela fome que voltou a assolar o mundo.

A revisão de literatura de Giusti e colaboradores (2021) teve como objetivo principal revisar e analisar produções brasileiras sobre intervenções de Educação Alimentar e Nutricional com adultos após a criação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Os 10 estudos selecionados foram publicados no período entre 2012 e 2018. Os autores observaram que 9 dos estudos apresentaram uma abordagem relacionada a um ou mais dos princípios do Marco. Nenhum dos trabalhos analisados, porém, utilizou diretamente o Marco de EAN como referência na descrição metodológica ou utilizou-o como base teórica. Em

relação ao quesito “análise dos objetivos das ações”, os pesquisadores observaram que cinco estudos tinham por propósito a intervenção, com base na adesão ao tratamento de doenças. Diante disso, eles concluíram que as ações de EAN são fundamentais, não somente na prevenção e promoção da saúde, mas também no tratamento e melhora nos níveis bioquímicos, antropométricos e dietéticos dos sujeitos.

O relato de experiência de José e colaboradores (2020) teve como objetivo descrever as experiências do Projeto de Extensão “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). Foram propostas atividades de educação alimentar e nutricional contribuindo desta forma na melhoria da qualidade de vida, prevenção, tratamento e controle de doenças comuns a essa população. O projeto foi desenvolvido quinzenalmente, na forma de aulas com atividades teóricas e práticas e duração média de duas horas. Foram utilizadas diversas metodologias de ensino, dentre elas, palestras, jogos, aulas expositivas dialogadas, oficinas práticas, panfletos explicativos, avaliação do estado nutricional, aplicação de questionários a fim de avaliar o grau de aproveitamento por parte dos idosos e elaboração de apostila com base em todas as atividades realizadas para aprimoramento do conhecimento e memorização dos conteúdos trabalhados. De acordo com os autores, o projeto de extensão teve um impacto positivo na vida dos participantes, demonstrando que a EAN, quando bem elaborada, é uma proposta que vale a pena ser replicada a população.

Junqueira, Cruz e Souza (2022) publicaram um relato de experiência que teve como objetivo principal descrever a experiência de uma oficina de educação alimentar e nutricional na Universidade para Terceira Idade (UNITI). A amostra foi constituída por 13 mulheres com idade entre 56 e 82 anos, participantes da Oficina Sabores e Saberes do ano de 2018. Para a organização da temática e das atividades a serem desenvolvidas na oficina, utilizou-se como base os Dez passos para uma alimentação saudável para as pessoas idosas que se encontra no “Manual para profissionais da saúde – Alimentação saudável para a pessoa idosa”, do Ministério da Saúde. A oficina contou com 10 encontros ao longo do primeiro semestre de 2018. Para os autores, a oficina permitiu perceber que a alimentação é muito mais do que a simples ingestão de alimentos, uma vez que inclui também se alimentar de experiências e de possibilidades de mudança, independentemente da idade do participante.

A pesquisa quantitativa de Lima e colaboradores (2019) objetivou analisar a influência da educação nutricional para idosas do grupo Feliz idade do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Cuité/PB através da aplicação de um questionário e obtenção de relatos sobre o assunto em questão. Preencheram o questionário 14 idosas integrantes do grupo Feliz Idade, com idade igual ou superior a 60 anos. O estudo analisou a repercussão que as atividades educativas exerciam sobre a vida das idosas em questão. Foram trabalhados vários exercícios educativos, entre eles: a explicação dos 10 passos para alimentação saudável, apresentação de receitas saudáveis, desenvolvimento de oficinas culinárias entre outros. De acordo com os autores, a educação nutricional é uma estratégia fundamental para as mudanças das práticas alimentares da população idosa favorecendo uma vida mais saudável.

Martine, Coutinho e Ferraz (2019) publicaram um estudo descritivo, prospectivo, de abordagem quantitativa, que incluiu 30 praticantes de Pilates com idades entre 28 e 60 anos de ambos os sexos, realizado no período de 03/09/2018 a 30/11/2018 em um estúdio de Pilates particular localizado na cidade de Mauá – SP, que teve como objetivo avaliar o impacto da intervenção nutricional no hábito alimentar em praticantes de Pilates. A amostra populacional desta pesquisa foi constituída por mulheres e homens adultos, que foram avaliados por meio de um Questionário de Frequência Alimentar, dois recordatórios de 24 horas (o primeiro no início da coleta de dados, e o outro ao final do período da intervenção nutricional, para avaliar possíveis mudanças nos hábitos alimentares). A amostra foi constituída por 30 praticantes de Pilates adultos, sendo 24 indivíduos mulheres (80% da amostra), e 6 indivíduos homens (20% da amostra), com as idades entre 28 e 60 anos. Foi realizada a avaliação do consumo alimentar dos participantes em relação à porção consumida de cada grupo presente na Pirâmide dos Alimentos, com o objetivo de analisar a composição nutricional da alimentação. De acordo com os autores, foram observadas melhoras nos hábitos alimentares dos participantes de Pilates após a intervenção nutricional, principalmente em relação à qualidade dos alimentos consumidos, aumento no consumo de frutas, e esclarecimento sobre vários aspectos que compõem uma alimentação saudável. Porém, limitações como período curto de aplicação da intervenção nutricional, amostra por conveniência, e sem acompanhamento posterior, não foi possível dar significância para os resultados na alimentação dos participantes.

Um recente estudo transversal, incluindo moradores do município de Caxias do Sul, entre 18 e 80 anos, foi publicado por Rech e Nicoletto (2023). O trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento nutricional da população de Caxias do Sul e investigar suas associações com variáveis sociodemográficas e dados antropométricos, através de um questionário online composto por 26 questões. Foi avaliado o conhecimento nutricional sobre os grupos de alimentos e nutrientes e problemas de saúde ou doenças relacionadas à alimentação e controle de peso. O conhecimento nutricional dos participantes foi avaliado por 10 questões específicas sobre grupos de alimentos e nutrientes que eles contêm e 16 questões sobre problemas de saúde relacionados à alimentação. A amostra da população apresentou um bom nível de conhecimento nutricional, com maiores pontuações entre as participantes do sexo feminino, profissionais e estudantes de Nutrição. Para os autores, realizar associações de outras estratégias, além da educação alimentar e nutricional, como abordagens multidisciplinares que envolvam aspectos psicológicos e motivacionais, por exemplo, pode contribuir para um melhor entendimento na capacidade de relacionar o conhecimento nutricional com mudança de comportamento e hábitos alimentares.

O estudo de caso de Ribeiro e Mesquita (2018) teve como objetivo perceber qual a influência dos media nas escolhas alimentares das crianças e das suas famílias. Como resultado principal, as autoras observaram que as famílias das crianças, influenciam os hábitos alimentares das crianças e que são influenciadas pela publicidade e pelas estratégias de marketing, embora não tenham muita consciência sobre isso.

Ribeiro (2022) publicou um estudo de coorte transversal, descritivo e quantitativo realizado com alunos do curso de Nutrição, entre março e julho de 2022, que teve como objetivo principal verificar a influência da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de um curso de Nutrição em Universidade pública. A pesquisa foi realizada online com alunos do Curso de bacharelado em nutrição (n=80). Apesar do público alvo ser estudantes de nutrição, o autor observou que a maioria dos estudantes apresentaram uma qualidade do sono ruim e/ou distúrbios do sono e escolhas alimentares inadequadas. Apesar de a primeira vista esse estudo parecer não se encaixar no objetivo proposto do presente estudo, é interessante salientar que para uma EAN de excelência, os profissionais precisam não

apenas ter o conhecimento científico, mas também aplicar em suas próprias vidas a EAN.

Sabião e colaboradores (2016) publicaram um relato de experiência que tinha como objetivo principal promover a educação nutricional de adultos e idosos e conscientização quanto à adoção de novos hábitos alimentares. As intervenções abrangeram o período de agosto a dezembro de 2014, no bairro Nossa Senhora Aparecida, situado na região leste da cidade de Juiz de Fora. A organização das atividades e o apoio pedagógico ocorreram durante reuniões semanais, onde os participantes discutiram e planejaram as apresentações didáticas e interativas. O aconselhamento dietético era realizado, buscando associar a prática da educação nutricional crítica aos elementos da educação popular. Para os pesquisadores, as experiências de extensão popular podem se constituir num caminho teórico e metodológico capaz de formar profissionais de saúde/nutrição com postura diferenciada e visão crítica.

A revisão de literatura de Santos, Pataxó e Spier (2022) teve como objetivo avaliar as ações realizadas no campo da educação alimentar e nutricional utilizando as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC). Os sete artigos avaliados na discussão foram publicados nos anos de 2020 a 2021. Para os autores, a pandemia modificou tendências alimentares no Brasil e em todo o mundo, em função das famílias terem mais tempo para cozinhar. Mesmo assim, exibiu maior consumo de alimentos industrializados e bebidas alcoólicas. Os pesquisadores acreditam que uma das soluções para esses problemas descritos acima é fortalecer as ações de EAN, no sentido de promover e prevenir à saúde.

Santos e Pires (2022) publicaram um relato de experiência, de caráter descritivo, realizado com 40 manipuladores de alimentos pertencentes às escolas municipais de Palmas – TO em outubro de 2019. O objetivo desse relato foi desenvolver oficinas de Educação Alimentar e Nutricional com manipuladores de alimentos, para abordagem do poder de compra e qualidade dos gêneros alimentícios adquiridos, relacioná-los com a baixa ou alta incidência de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs). Para a abordagem dos temas foi realizada atividades lúdicas. Para levantamento dos dados foram analisados os resultados obtidos a partir dos pré e pós-testes aplicados aos participantes, os quais abordaram questões relacionadas às condições e hábitos no ato das compras de supermercado bem como a relação da alta ingestão de alimentos ultraprocessados no desenvolvimento de

Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs). Foram realizadas quatro dinâmicas: “ostentação no supermercado”, “classificação dos alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados”; “escolha alimentar + leitura de rótulo” e “alimento e saúde”. Diante dos resultados obtidos, os autores concluíram que a metodologia utilizada se mostrou apropriada ao conteúdo educativo trabalhado e foi capaz de incentivar a reflexão e o debate sobre os temas abordados.

O relato de experiência de Silva e colaboradores (2022) teve como objetivo principal orientar os estudantes e a comunidade acadêmica - entre outros públicos - sobre a alimentação adequada em tempos de pandemia a partir das mídias sociais e teleconsultas. Foi criado um perfil no *Instagram* denominado *Nutrição em Ação*, com nome localizador “@nutri.acao.uff”, no qual são disponibilizados diversos *posts* com assuntos variados sobre alimentação e saúde, tendo por objetivo fornecer à população informações sobre uma alimentação adequada de forma acessível. Além disso, ocorreram interações com seguidores a partir de *stories* e de comentários publicados, além de publicações semanais na rede social. Nas postagens no *Instagram* foram abordados temas relacionados à disciplina para — além de informar a população leiga — capacitar os discentes de Enfermagem no que se refere à nutrição de forma dinâmica e participativa, complementando, assim, o conteúdo da disciplina e propiciando interação dos discentes sobre o conteúdo. Os alunos da referida disciplina elaboraram livros digitais. A partir da produção desses conteúdos, foram realizadas consultas associadas à prática da disciplina da graduação. Adicionalmente, consultas de orientação nutricional de forma quinzenal foram realizadas pelo projeto “Nutrição em ação” pelo consultório de enfermagem. O trabalho de orientação sobre alimentação adequada, realizado por meio do *Instagram*, alcançou 136 seguidores, havendo muitos relatos sobre a pertinência do conteúdo divulgado no que diz respeito à prática da alimentação saudável. Para os autores, em um período turbulento como uma pandemia, tornou-se extremamente relevante orientar a população não acadêmica sobre a alimentação adequada por meios de comunicação digital e por teleconsultas.

O relato de experiência de Silva, Avelino e Pereira (2021) objetivou descrever os impactos e desafios sobre a prática de ações de educação alimentar e nutricional a partir da vivência em uma atividade extensionista realizada com idosos no cenário da pandemia por Covid-19. Buscou-se realizar a imersão na temática através do diálogo acerca da escolha da metodologia a ser utilizada. Com isso, a elaboração dos

materiais de educação alimentar e nutricional foi pautado na prática alimentar saudável e segura abordando as temáticas a saber: alimentação saudável, higiene das mãos, frutas e hortaliças, alimentos orgânicos e cultivo de plantas. As ações foram elaboradas através da confecção de vídeos atrativos contendo informações com linguagem acessível, duração máxima de 5 minutos, embasamento teórico a partir da revisão na literatura, além do auxílio de um roteiro pré-elaborado contendo objetivo da ação, relevância, métodos e recursos utilizados. Para os autores, o uso das TICs como ferramenta metodológica na promoção de atividades educativas pode ser uma estratégia de propagação de ações promotoras de saúde e bem-estar social. Todavia, é necessário considerar os sujeitos beneficiados, bem como os aspectos relacionadas a acessibilidade e uso das tecnologias.

A revisão de literatura de Vasconcelos e colaboradores teve como objetivo relatar a importância das redes sociais na educação nutricional em adultos. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed e Scielo, no período de 2010 a 2020, onde os autores incluíram cinco artigos para discussão. Quatro dos 5 artigos avaliaram a perda de peso por meio da utilização das redes sociais, concluindo mudanças nos hábitos alimentares. Porém, demonstraram resultados insignificantes relacionados a perda de peso. Para os pesquisadores, a educação nutricional é essencial na vida da população e as redes sociais são ferramentas que podem auxiliar na prática do nutricionista.

Das 24 publicações analisadas no presente trabalho, 07 são relatos de experiência (Backes, Santos, Magalhães, 2021; Costa, 2023; Duarte, 2020; José et al, 2020; Sabião, Morais, Silva, Fialho, 2016; Santos, Pires, 2022; Silva, 2022); 08 são revisões de literatura (Cervato-Mancuso, Vincha, Santiago, 2016; Dantas, 2016; Duarte, 2020; Fiorenzano, 2022; França, Carvalho, 2017; Giusti, Scarparo, Sander, 2021; Santos, Pataxô, Spier, 2022; Vasconcelos, 2020); e 09 intervenções (Botelho, Souza, Silva, Vincha, 2021; Deus, Mingoti, Jaime, Lopes, 2015; Ferreira, 2022; Junqueira, Cruz, Souza, 2022; Lima, 2019; Martine, Coutinho, Ferraz, 2019; Rech, Nicolletto, 2023; Ribeiro, 2022, Ribeiro, Mesquita, 2018) . Os idosos foram a população alvo em 06 publicações (Deus, Mingoti, Jaime, Lopes, 2015; Duarte, 2020; Junqueira, Cruz, Souza, 2022; Lima, 2019; Rech, Nicolletto, 2023; Silva, Avelino, Pereira, 2021), as redes sociais e atendimento remoto foram tema de 05 estudos (Ribeiro, Mesquita, 2018; Santos, Pataxó, Spier, 2022; Silva, 2022; Silva, Avelino, Pereira, 2021; Vasconcelos, 2020). A pandemia do COVID-19 também foi alvo de estudos, que

elaboraram estratégias para realizar a EAN durante o confinamento: 03 estudos foram avaliados sobre o tema (Santos, Pataxô, Spier, 2022; Silva, 2022; Silva, Avelino, Pereira, 2021).

## CONCLUSÃO

Os estudos analisados demonstraram que as oficinas têm dado um retorno positivo quando o assunto é EAN. Porém, os autores ressaltam que é muito importante conhecer o público com o qual se está trabalhando e adaptar as oficinas de acordo com as questões culturais e familiares alimentares, de forma que o participante aceite de forma gradual as mudanças propostas. Observou-se também que oficinas que tem uma duração mais longa, pode trazer resultados mais benéficos aos participantes. Porém, esse dado não é conclusivo, por falta de significância estatística nos resultados observados.

Também foi possível observar que formas remotas e virtuais (podendo ou não utilizar as redes sociais como apoio) tem sido cada vez mais utilizada. A pandemia do COVID-19 trouxe uma percepção de que o nicho virtual é cada vez mais requisitado.

De forma geral, os 24 artigos analisados obtiveram resultados positivos com suas propostas de EAN. Um dos estudos, realizados com graduandos de nutrição, demonstrou que nem sempre o profissional aplica em sua própria rotina os aprendizados adquiridos, prejudicando sua própria saúde. Sugerimos que sejam realizados mais estudos envolvendo os próprios profissionais como público alvo da EAN e que mais estudos, com metodologias bem delineadas, que permitam a reprodutibilidade da mesma sejam realizados.

Os estudos analisados na presente revisão tornaram perceptível que uma EAN bem elaborada, focada em atender as necessidades do público alvo, fará com que as escolhas alimentares sejam realizadas com maior conhecimento, e impactará diretamente na qualidade de vida dos indivíduos.

## Referências Bibliográficas

1. BACKES, Vanessa; SANTOS, Angela Cristina Mello; JÚNIOR, Ermes Botene; MAGALHÃES, Ricardo Henrique Cortese. **Educação alimentar e nutricional aplicada a adultos através de oficinas gastronômicas**. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano; Canoas; vol. 09; nº 03; 2021. Disponível em: < <https://abrir.link/aF14O>>. Acessado em 05 de nov. de 2023.
2. BERNARDO, Wanderley Marques; NOBRE, Moacir Roberto Cuce; JATENE, Fábio Biscegli. **A prática clínica baseada em evidências**. Parte II: buscando as evidências em fontes de informação. Rev Assoc Med Bras.; 50(1):1-9; 2004. Disponível em: < <https://abrir.link/LMfhX>>. Acessado em 05 de nov. de 2023.
3. BOTELHO, Bruna Gomes; SOUZA, Isabela Figueiredo; SILVA, Clarice Lima Álvares; VINCHA, Kellem Regina Rosendo. **A autopercepção alimentar e corporal como recurso para a educação alimentar e nutricional em grupo**. Rev. Assoc. Bras. Nutr.; 12(4): 18-37; 2021. Disponível em: < <https://abrir.link/mfsCd>>. Acessado em 05 de nov. de 2023.
4. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, p. 23, 2012. Disponível em: <<https://abrir.link/sBfEm>>. Acessado em 25 de out. de 2023.
5. CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida. **Educação alimentar e nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento**. Revista de Saúde Coletiva; Rio de Janeiro; 26 (1): 225-249; 2016. Disponível em: <<https://abrir.link/FspZt>>. Acessado em 05 de nov. de 2023.
6. COSTA, Maria Clara Ribeiro de Arruda et al. **A educação nutricional como ferramenta da promoção a saúde: um relato de experiência**. V CONEDU - Congresso Nacional de Educação; 2023. Disponível em: < <https://abrir.link/nyX6k>>. Acessado em 04 de nov. de 2023.
7. DANTAS, Willyane Evelyn Limeira. **Educação alimentar e nutricional como ferramenta para mudança de padrão nutricional da população brasileira: foco ao resgate da alimentação tradicional**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Nutrição. 34 págs; Universidade Federal de Pernambuco; Vitória de Santo Antão - PE; 2016. Disponível em: <<https://abrir.link/DO3Vv>>. Acessado em 06 de nov. de 2023.
8. DERAM, Sophie. **O peso das dietas: faça as pazes com a comida dizendo não às dietas**. Editora Sextante; 1ª edição; 256 págs; 2018.
9. DERAM, Sophie. **Os 7 pilares da saúde alimentar: aprenda a resgatar uma relação saudável com a comida e com o corpo por meio da mudança de hábitos**. Editora Sextante; 1ª edição; 192 págs; 2021.
10. DEUS, Raquel Mendonça; MINGOTI, Sueli Aparecida; JAIME, Patrícia Constante; LOPES, Aline Cristine Souza. **Impacto de intervenção nutricional sobre**

**o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia de Saúde.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6):1937-1946, 2015. Disponível em: < <https://abrir.link/rWNkO>>. Acessado em 09 de nov. de 2023.

11. FERREIRA, Juliana Gameiro. **O impacto das estratégias de educação alimentar em jovens e adultos atletas.** 1º ciclo em ciências da nutrição. Faculdade de Ciências da nutrição e alimentação da Universidade do Porto; 25 págs; 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/cwl7o>>. Acessado em 06 de nov. de 2023.

12. FIORENTINO, Isabella Menezes de Roldão. **Sustentabilidade alimentar e nutricional:** os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em nutrição; 37 págs; Faculdade Pernambucana de Saúde; Recife; 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/14mBO>>. Acessado em 06 de nov. de 2023.

13. FRANÇA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde:** uma revisão de literatura. *Saúde e Debate*; Rio de Janeiro; vol. 41; nº 114, págs. 932 - 948; 2017. Disponível em: <<https://abrir.link/mzKUo>>. Acessado em 07 de nov. de 2023.

14. GIUSTI, Lisiane; SCARPARO, Ana Luiza Sander; RUIZ, Eliziane Nicolodi Francescato. **Educação alimentar e nutricional:** análise de ações com adultos a partir do marco de referência. *Revista Contexto & Educação*; ano 36; nº 115; págs. 96-111; 2021. Disponível em: < <https://abrir.link/Z1hRs>>. Acessado em 07 de nov. de 2023.

15. HTANALYZE Consultoria e treinamento. **Revisão Sistemática.** [Site]. 2023. Disponível em: < <https://abrir.link/Jso6H>>. Acessado em 25 de out. de 2023.

16. JOSÉ, Dayane Kanarski Bernardino et al. **Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos:** um relato de experiência. *Revista ciência em extensão*; vol. 16; págs. 443- 455; 2020. Disponível em: < <https://abrir.link/bGqnu>>. Acessado em 30 de out. de 2023.

17. JUNQUEIRA, Gizela Pedroso; CRUZ, Larissa Leandro; SOUZA, Cristina Gomes de Souza Vale. **Oficina de educação alimentar e nutricional na universidade para terceira idade.** *Mundo livre: revista multidisciplinar*, vol. 08; nº 01; págs. 206 - 282; 2022. Disponível em: <<https://abrir.link/YtShY>>. Acessado em 08 de nov. de 2023.

18. LIMA, Amélia Ruth Nascimento et al. **Influência da educação alimentar e nutricional para o grupo de idosas do centro de referência de assistência social (CRAS) do município de Cuité/PB.** VI congresso internacional de envelhecimento humano (CIEH); 2019. Disponível em: < <https://abrir.link/Z38Q9>>. Acessado em 25 de out. de 2023.

19. MARTINE, Emily Barbosa; COUTINHO, Vanessa Fernandes; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira. **Impacto da intervenção nutricional no hábito alimentar em praticantes de Pilates.** *Revista Saúde em foco*; edição nº 11; págs. 782 - 788; 2019. Disponível em: <<https://abrir.link/V2mP8>>. Acessado em 26 de out. de 2023.

20. PAGE, Matthew J. et al. **A declaração PRISMA 2020**: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. Rev. Panam. Salud Publica; v. 46; 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/WQjmY>>. Acessado em 25 de out. de 2023.
21. RECH, Eduarda Luísa; NICOLETTO, Bruna Bellincanta. **Conhecimento nutricional de adultos e idosos do município de Caxias do Sul - RS**. DEMETRA. Alimentação e nutrição em saúde coletiva; 18: e69103; 2023. Disponível em: < <https://abrir.link/lfixa>>. Acessado em 29 de out. de 2023.
22. **REVISÃO sistemática x revisão narrativa**. Acta paul. enferm. 20 (2); Jun 2007. Disponível em: < <https://abrir.link/cvNzW>>. Acessado em 05 de nov. de 2023.
23. RIBEIRO, Cristiana; MESQUITA, Cristina. **Os media como fator influenciador das escolhas alimentares das famílias**. INNODOCT, Instituto Politécnico de Valencia; Portugal; págs. 1037 - 1048; 2018. Disponível em: <<https://abrir.link/hCGwc>>. Acessado em 29 de out. de 2023.
24. RIBEIRO, Victor Emanuel França. **Impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de nutrição em uma universidade pública**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em nutrição. 61 págs. Universidade Federal de Pernambuco - Vitória de Santo Antão - PE; 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/onZbf>>. Acessado em 10 de nov. de 2023.
25. SABIÃO, Thais da Silva; MORAIS, Rafaela Nogueira Gomes; SILVA, Isabela Aparecida Ferreira; FIALHO, Cristiane Oliveira. **Educação nutricional de adultos e idosos do bairro Nossa Senhora Aparecida, zona leste da cidade de Juiz de Fora**. Revista APS; 19(1): 163 -163; 2016. Disponível em: < <https://abrir.link/KP9DX>>. Acessado em 29 de out. de 2023.
26. SANTOS, Alana Leandro; PATAXÓ, José Santos; SPIER, Andrea. **Educação alimentar e nutricional: ações realizadas por meio das tecnologias digitais da informação e da comunicação (TDICS) durante a pandemia do COVID-19**. Graduação em movimento. Ciências da Saúde; vol 01; nº 01; págs 101-117; 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/uSQLo>>. Acessado em 09 de nov. de 2023.
27. SANTOS, Viviane Pereira; PIRES, Carolina Roberta Freitas. **Educação alimentar e nutricional para aquisição de novos hábitos alimentares em servidores da educação da rede municipal de Palmas - TO**. Revista Ciências & Ideias; vol. 13, nº 01; págs. 2016 - 227; 2022. Disponível em: <<https://abrir.link/02omK>>. Acessado em 30 de out. de 2023.
28. SILVA, Carolina Vilela dos Santos et al. **Experiências de educação nutricional pela enfermagem, de forma remota, em tempos de pandemia da COVID-19**. Research, Society and Development, vol. 11; nº 11; e538111134021, 2022. Disponível em: < <https://abrir.link/1RZZm>>. Acessado em 01 de nov. de 2023.
29. SILVA, Daniela Marta; AVELINO, Dewelyn Dias; PEREIRA, Estefânia Maria Soares. **Ações de educação alimentar e nutricional com idosos em tempos de**

**pandemia:** impactos e desafios. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, vol. 04; nº 03; págs. 13961 - 13972; 2021. Disponível em: <<https://abrir.link/NDteK>>. Acessado em 30 de out. de 2023.

30. VASCONCELOS, Emanuele Barros Domingos et al. **A importância das redes sociais na educação nutricional em adultos.** Conexão UNIFAMETRO; XVI semana acadêmica; 2020. Disponível em: <https://abrir.link/oWnK2>>. Acessado em 02 de nov. de 2023.