



SAÚDE PREVENTIVA E HÁBITOS ALIMENTARES

Angela Maria de Souza¹

Rosângela Aparecida de Souza²

1.INTRODUÇÃO

O texto a seguir apresenta relatos construídos a partir de um trabalho de pesquisa e de ações de conscientização desenvolvidas junto à comunidade. O objetivo é descrever, de maneira reflexiva e fundamentada, as experiências vivenciadas durante o processo de investigação e intervenção, evidenciando os aprendizados obtidos e a relevância social das atividades realizadas.

A metodologia adotada foi organizada em etapas complementares. Inicialmente, realizou-se uma pesquisa exploratória sobre saúde preventiva e hábitos alimentares, com o intuito de reunir informações confiáveis e atualizadas para fundamentar o projeto. Em seguida, o tema foi apresentado aos alunos da instituição, momento em que foram compartilhados os objetivos da proposta, a importância do assunto e os materiais produzidos. Após essa etapa, foram elaborados panfletos informativos, posteriormente distribuídos à comunidade, acompanhados de orientações e conversas voltadas ao esclarecimento de dúvidas e ao incentivo à adoção de hábitos mais saudáveis. Por fim, foi realizada uma apresentação no campus da faculdade, na qual também foram oferecidas opções alimentares saudáveis, como salada de frutas, com o objetivo de reforçar, de forma prática, a mensagem de promoção da saúde. Essa ação buscou orientar, esclarecer dúvidas e incentivar mudanças nos hábitos alimentares que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

Como graduandas de um curso da área da saúde, compreendemos de forma crescente a relevância da alimentação no contexto da promoção da saúde e da prevenção de doenças. Ao longo da pesquisa e da elaboração do projeto, tornou-se

¹ Aluna do curso de Enfermagem da UNIFAMMA.

² Aluna do curso de Enfermagem da UNIFAMMA.



evidente a forte correlação entre hábitos alimentares inadequados e o desenvolvimento de condições crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes e distúrbios metabólicos, reforçando a necessidade de ações educativas voltadas à conscientização da população.

A experiência foi especialmente significativa, não apenas pela construção coletiva do conhecimento, mas também pelo vínculo estabelecido durante o desenvolvimento das atividades. A oportunidade de promover a conscientização de forma leve, acessível e acolhedora, por meio de conversas diretas com a comunidade, contribuiu para tornar o processo mais enriquecedor. Cada dúvida esclarecida, seja de crianças curiosas ou de idosos interessados em melhorar sua qualidade de vida, reforçou o sentimento de propósito e a importância da atuação preventiva. A vivência proporcionou senso de realização ao perceber que a iniciativa contribuiu, ainda que de maneira simples, para ampliar o entendimento sobre a importância dos hábitos alimentares. Além disso, fortaleceu o compromisso com a formação profissional e com a atuação responsável na promoção da saúde.

2. MARCO TEÓRICO

A saúde preventiva tem como objetivo principal evitar o surgimento de doenças, promovendo o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos. Está diretamente relacionada à adoção de hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de atividade física, o controle do estresse, o sono adequado e, especialmente, uma alimentação equilibrada. Nesse contexto, a prevenção envolve ações destinadas a reduzir fatores de risco antes do aparecimento de enfermidades, incluindo campanhas de vacinação, realização de exames periódicos, orientações nutricionais e estímulo a comportamentos saudáveis.

De acordo com o Ministério da Saúde, por meio do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), a promoção da saúde deve ocorrer de forma contínua e acessível a toda a população, constituindo estratégia essencial para reduzir custos com tratamentos e melhorar a qualidade de vida. Assim, investir em prevenção



significa fortalecer políticas e práticas que incentivem escolhas saudáveis e sustentáveis no cotidiano.

A alimentação constitui um dos principais pilares da saúde preventiva, pois os alimentos fornecem nutrientes essenciais ao funcionamento adequado do organismo, como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras. Quando consumidos de maneira equilibrada, esses nutrientes contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico, a regulação do metabolismo energético, o bom funcionamento intestinal, a proteção do sistema cardiovascular e o controle do peso corporal. Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, está associado ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemias.

Ainda segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), uma alimentação saudável deve ser compreendida como um conjunto de práticas que promovem equilíbrio e bem-estar. Para isso, recomenda-se que a dieta seja variada, contemplando alimentos dos grupos energéticos, construtores e reguladores, garantindo o fornecimento adequado de nutrientes ao organismo. Além disso, a alimentação deve ser equilibrada, respeitando as proporções adequadas entre os nutrientes, e colorida, uma vez que a diversidade de cores no prato geralmente indica maior variedade de vitaminas, minerais e compostos bioativos benéficos à saúde.

O guia também orienta a priorização de alimentos naturais ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, grãos e preparações caseiras. A alimentação deve, ainda, ser adequada ao contexto social e cultural, considerando hábitos regionais, tradições familiares e condições econômicas, de modo que as escolhas alimentares sejam viáveis e compatíveis com a realidade de cada indivíduo.

Os nutrientes presentes nos alimentos desempenham funções fundamentais nos processos fisiológicos do organismo. Os carboidratos atuam como principal fonte de energia, sendo essenciais para o funcionamento do cérebro e dos músculos. As proteínas são responsáveis pela construção e reparação dos tecidos, além de participarem da produção de enzimas e hormônios. As gorduras insaturadas contribuem para a absorção de vitaminas lipossolúveis e auxiliam na proteção



cardiovascular. As fibras alimentares regulam o trânsito intestinal e promovem maior sensação de saciedade. As vitaminas e minerais participam de diversos processos metabólicos e fortalecem o sistema imunológico. Por fim, a água é indispensável para as reações bioquímicas do organismo e para a manutenção da hidratação adequada das células, sendo essencial para o equilíbrio fisiológico geral.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao nos envolvermos com a comunidade em ações de conscientização, percebemos como os hábitos alimentares estão diretamente relacionados a diversos fatores que compõem a vida do indivíduo. O contexto cultural, profundamente enraizado no imaginário social, exerce forte influência sobre as escolhas alimentares. Nesse sentido, compreende-se que a construção de bons hábitos deve ser estimulada desde a infância, de modo que a mentalidade de uma alimentação equilibrada possa se estender à vida adulta.

Ao considerar os fatores que influenciam os hábitos alimentares, é possível identificar indivíduos que cresceram em contextos culturais ou religiosos que incentivam práticas específicas, como a abstinência de determinados alimentos, por exemplo, a carne vermelha. Mesmo quando ocorre uma mudança de percepção em relação ao consumo desses alimentos, muitas pessoas enfrentam dificuldades para inseri-los na rotina alimentar, pois hábitos adquiridos ao longo da vida tendem a permanecer fortemente enraizados.

No contexto histórico e cultural brasileiro, observa-se que cada região do país desenvolveu práticas alimentares próprias, influenciadas por fatores como clima, disponibilidade de ingredientes, tradições familiares e heranças culturais. Essa diversidade é evidente quando se comparam os costumes alimentares regionais. Em algumas localidades, por exemplo, o uso frequente de frituras, gorduras e preparações mais calóricas faz parte da identidade culinária local. Essas práticas, transmitidas de geração em geração, moldam não apenas o sabor das refeições, mas também a relação das pessoas com a alimentação. Embora essa diversidade represente uma riqueza cultural, ela também evidencia como diferentes padrões alimentares podem impactar diretamente a saúde da população.



Os fatores socioeconômicos também exercem papel determinante na formação dos hábitos alimentares. Muitas famílias convivem com orçamento limitado e, diante dessa realidade, acabam priorizando alimentos mais acessíveis, frequentemente ultraprocessados e com menor valor nutricional. Promoções e facilidades de compra direcionam escolhas que nem sempre favorecem uma alimentação equilibrada. Mesmo quando há tentativa de incluir frutas e verduras, as opções podem ser restritas pela disponibilidade e pelo custo. Além disso, a rotina de trabalho intensa constitui outro obstáculo para a adoção de hábitos saudáveis, dificultando a manutenção de horários regulares para as refeições e favorecendo escolhas rápidas e pouco nutritivas. Observa-se, ainda, que anos de condutas alimentares inadequadas tornam o processo de mudança mais desafiador, reforçando a importância da educação alimentar desde a infância.

A infância representa um período essencial para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Nessa fase, a criança depende diretamente das escolhas dos responsáveis, que devem oferecer opções nutritivas e estimular uma educação alimentar adequada. Entretanto, uma parte significativa do dia das crianças é vivenciada no ambiente escolar, o que torna o cardápio oferecido pelas instituições um elemento relevante na construção desses hábitos. Algumas escolas priorizam cardápios nutricionalmente equilibrados, considerando as necessidades de cada faixa etária. Em outros casos, a alimentação depende do lanche enviado pela família, e, por questões de praticidade e conservação, muitos responsáveis optam por alimentos industrializados e ultraprocessados, que possuem maior durabilidade e exigem menos cuidados no armazenamento.

Durante as ações de conscientização, observamos diferentes grupos e contextos, o que evidenciou que os hábitos alimentares são construídos por uma combinação de fatores culturais, socioeconômicos, rotinas de trabalho e experiências ao longo da vida. Entre adultos, a rotina intensa dificulta a manutenção de horários regulares para as refeições, resultando em padrões alimentares pouco saudáveis. Além disso, tornou-se evidente a presença da chamada “recompensa alimentar” ou “recompensa emocional”, quando, ao final de um dia cansativo, recorre-se a doces ou bebidas alcoólicas como forma de alívio ou prazer. Expressões comuns como



“trabalhei muito, preciso de um docinho” ou “nada como uma bebida gelada no fim do dia” ilustram comportamentos que, embora socialmente aceitos, podem trazer riscos à saúde quando frequentes.

Entre pessoas que estão ingressando ou já fazem parte da terceira idade, observamos maior preocupação com a alimentação. Contudo, muitas vezes essa mudança não ocorre como prática preventiva, mas como tentativa de controlar condições de saúde já instaladas, decorrentes de hábitos inadequados ao longo da vida e da falta de atividade física. Nessa fase, as transformações alimentares tendem a ser mais difíceis, pois os comportamentos já estão consolidados.

Dessa forma, percebe-se que, enquanto as crianças dependem das escolhas dos responsáveis e do ambiente escolar, os adultos enfrentam limitações relacionadas ao tempo, às condições financeiras e ao uso da alimentação como compensação emocional. Já na terceira idade, as mudanças geralmente acontecem tardiamente, motivadas por problemas de saúde. Esses aspectos demonstram a complexidade da construção dos hábitos alimentares e a necessidade de intervenções educativas contínuas.

É importante destacar que uma alimentação saudável vai além da ideia simplificada de “fazer dieta” ou apenas inserir frutas e saladas de forma isolada. Alimentar-se adequadamente envolve equilíbrio, variedade e escolhas conscientes, contemplando diferentes grupos alimentares e formas de preparo que atendam às necessidades do organismo. Nesse sentido, a nutricionista Fabiana Nalon, mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília, ressalta a importância da variedade alimentar:

[...] Quando falamos de uma alimentação saudável, precisamos pontuar que isso significa também variedade. Não existe um alimento perfeito. A pessoa diz que come fruta, mas se for somente banana e mamão não resolve [...]. Quanto mais variada e colorida a alimentação, maiores as chances de ter um sistema imunológico bem-preparado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Assim, reafirma-se a importância de promover a educação alimentar desde a infância, fase em que o aprendizado é mais efetivo e capaz de gerar impactos duradouros. Ao incentivar hábitos saudáveis precocemente, torna-se possível



construir uma relação mais consciente, equilibrada e sustentável com a alimentação ao longo de toda a vida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso objetivo com esta pesquisa e com as ações de conscientização foi demonstrar que, por meio de atitudes simples, como o consumo de alimentos naturais, a redução do sal e do açúcar e a prática regular de atividade física, é possível promover uma vida mais longa, ativa e saudável. Pequenas mudanças no cotidiano podem gerar impactos significativos na saúde, contribuindo para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida.

A saúde preventiva, aliada a hábitos alimentares equilibrados, mostra-se essencial para a manutenção do bem-estar e para a redução dos riscos de adoecimento. A conscientização da população sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis deve iniciar-se desde cedo, sendo incentivada no ambiente familiar, escolar e comunitário. Dessa forma, torna-se fundamental que esse tema seja abordado com maior ênfase tanto nos espaços educacionais quanto nos serviços de saúde, ampliando o acesso à informação e promovendo a construção de uma cultura voltada à alimentação saudável. O ideal é que esse conhecimento seja continuamente difundido até se tornar parte do cotidiano da população, fortalecendo práticas que possam ser mantidas e transmitidas às futuras gerações.

A experiência de desenvolver e divulgar esse tema foi extremamente gratificante. Esperamos que as pessoas da comunidade abordadas durante a ação de conscientização no bosque, bem como os colegas e amigos do campus que acompanharam a palestra, tenham levado consigo uma reflexão significativa sobre a importância de repensar seus hábitos. Desejamos que esse contato inicial desperte o interesse por mudanças e estimule a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis, favorecendo a construção de uma rotina que contribua para o bem-estar e para a saúde a longo prazo.

Manter hábitos alimentares saudáveis constitui um dos caminhos mais eficazes para a promoção da saúde preventiva, especialmente quando associado à prática



regular de atividades físicas. Cuidar da alimentação e manter o corpo ativo contribui para o funcionamento adequado do organismo, fortalece o sistema imunológico, reduz o risco de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida de forma geral. Assim, nutrir-se de maneira equilibrada e adotar um estilo de vida ativo representam importantes estratégias de autocuidado, permitindo que cada indivíduo invista em seu bem-estar presente e futuro.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade e pode prevenir doenças**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2017/alimentacao-adequada-e-saudavel-aumenta-a-imunidade-e-pode-prevenir-doencas>. Acesso em: nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Álcool**. Washington, DC: OPAS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>. Acesso em: nov. 2025.

SENSIBILIDADE ALIMENTAR. **O que acontece no seu corpo quando você come muito açúcar?** Disponível em: <https://sensibilidadealimentar.com.br/noticias/o-que-acontece-no-seu-corpo-quando-voce-come-muito-acucar/>. Acesso em: nov. 2025.