

# 13<sup>a</sup> FEBRAT

---

## ANÁLISE DOS IMPACTOS DA INTRODUÇÃO PRECOCE DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA VIDA EMOCIONAL DE ESTUDANTES

**Júlia Teodoro Mota Silva**, Santa Maria Minas Pampulha,  
*juliateosilva@gmail.com*

**Leticia Lucas Santos Silva**, Santa Maria Minas Pampulha,  
*leticia03022009@gmail.com*

**Manuela Cardoso de Rezende**, Santa Maria Minas Pampulha,  
*manuelacardosoderezende@gmail.com*

**Nicole Gonçalves Nogueira**, Santa Maria Minas Pampulha,  
*nicole.nnogueira@gmail.com*

**Raissa Araujo Alves (orientadora)**, Santa Maria Minas Pampulha,  
*issaaraujo@gmail.com*

**Categoria:** D – Estudantes do Ensino Médio.

**Palavras-chave:** Bem-estar emocional. Escola. Adolescentes. Alimentação.

### Resumo expandido

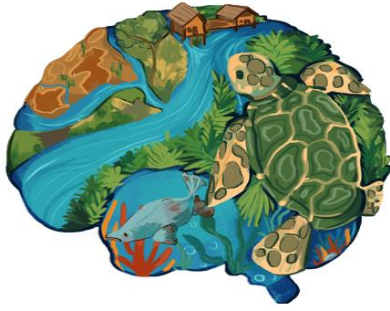
Nas últimas décadas, a alimentação da população brasileira passou por uma transformação significativa, marcada pela substituição gradual de alimentos in natura por produtos ultraprocessados. Para contextualizar, o Ministério da Saúde (2014) define que esses itens não podem ser considerados propriamente alimentos, mas sim formulações industriais compostas por substâncias derivadas de alimentos. Entre os exemplos mais comuns estão refrigerantes, bebidas artificiais, biscoitos recheados, salgadinhos, macarrão instantâneo, sorvetes, refeições congeladas e opções de “fast food”. Essa mudança de padrão alimentar tem atingido não apenas adultos, mas também crianças em idade precoce. Segundo Monteiro (2019), aproximadamente 80% das crianças brasileiras com menos de cinco anos consomem regularmente ultraprocessados, e tal prática ocorre até mesmo entre bebês com menos de dois anos. Isso é preocupante pois os impactos desse consumo na infância podem se estender à vida adulta, aumentando o risco de problemas como dificuldades de memória, baixo desempenho escolar, menor adesão a hábitos saudáveis e até mesmo transtornos mentais, como ansiedade generalizada (MONTEIRO, 2019). Nesse sentido, neste trabalho as autoras se inspiraram em dúvidas geradas a partir de aulas de biologia, projeto de vida e educação e identificaram um ponto de convergência: os impactos psicológicos do consumo desses produtos durante a



# 13ª FEBRAT

---

adolescência. Tal percepção conduziu à formulação da tese central da pesquisa: os efeitos do consumo de ultraprocessados quando introduzidos no período em que o corpo ainda se encontra em intenso desenvolvimento físico e mental. Assim, o objetivo principal deste trabalho foi investigar de que forma a ingestão precoce de ultraprocessados pode influenciar o emocional dos adolescentes na fase escolar, analisando os possíveis impactos positivos e negativos. A escolha por tal enfoque justifica-se pela necessidade de aprofundar o debate sobre a conexão entre alimentação, saúde mental e desempenho escolar, ampliando subsídios para intervenções tanto em âmbito familiar quanto institucional. Para alcançar esse propósito, elaborou-se um questionário composto por dez perguntas, aplicado a estudantes entre 12 e 18 anos, sendo igualmente distribuídos entre homens e mulheres. O instrumento buscou identificar os alimentos mais consumidos no ambiente escolar, avaliar se eram ultraprocessados e investigar possíveis efeitos de longo prazo. O questionário também buscava saber a frequência/quantidade de ultraprocessados na dieta alimentar do estudante, se o aluno obtém diagnóstico de algum transtorno cognitivo ou emocional e se eles apresentam alguma discrepância de quando ingerem ultraprocessados ou alimentos in natura. No total o questionário foi respondido por 190 adolescentes e os resultados revelaram que 92,1% dos estudantes iniciaram o consumo de ultraprocessados antes dos 12 anos. Desses, 46,3% começaram antes dos 5 anos de idade, ambas consideradas fases cruciais do desenvolvimento infantil. Atualmente, 64% relataram consumo frequente (sempre ou semanalmente), enquanto 36% declararam ingerir pouco ou quase nunca. Quanto à saúde emocional, 34% afirmaram possuir diagnóstico de transtornos e 45% nunca realizaram uma avaliação profissional. Em relação aos efeitos imediatos da ingestão, 55% apontaram sensação de alívio temporário seguida de piora emocional, 26% relataram aumento momentâneo de energia e satisfação, e 15% notaram melhora na atenção e memória após reduzir o consumo. Além disso, 48% declararam já ter recebido orientações de profissionais especializados sobre a relação entre alimentação e saúde física ou mental. Esses resultados indicam que o consumo é contínuo e permanece consistente desde a infância até a adolescência, indicando um leve vício nesses alimentos. Apesar de parte deles não perceber impactos diretos, há sinais de que esses alimentos podem influenciar o estado emocional e o bem-estar, como a piora emocional após o consumo ou usam esses produtos como forma de lidar com sentimentos. No entanto, a maioria nunca recebeu orientação profissional sobre alimentação, o que destaca a importância de intervenções educativas e apoio especializado. Conclui-se, portanto, que o consumo precoce e recorrente, aliado à ausência de orientação nutricional adequada, representa risco à saúde mental e ao rendimento escolar, prejudicando concentração e memória. Outro ponto relevante é que muitos adolescentes utilizam esses produtos como forma de lidar com sentimentos. Essa realidade reforça a necessidade de programas



# 13ª FEBRAT

---

educativos e de apoio especializado que orientem sobre os riscos da ingestão descontrolada de ultraprocessados. Permanecem, entretanto, lacunas de pesquisa, como as diferenças de efeitos entre gêneros, a viabilidade de exclusão total desses alimentos no contexto atual e os resultados de mudanças bruscas de dieta em indivíduos com consumo elevado. Por fim, enfatiza-se que a conscientização e a educação alimentar são pilares fundamentais para a construção de hábitos saudáveis e para o favorecimento do desenvolvimento cognitivo e emocional dos jovens. A elaboração de políticas públicas voltadas à qualidade da alimentação infantil e juvenil mostra-se imprescindível para a redução dos riscos associados ao consumo precoce e frequente de produtos ultraprocessados, contribuindo assim para a melhoria da saúde e do desempenho escolar das futuras gerações.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

MONTEIRO, S. 80% das crianças brasileiras consomem alimentos ultraprocessados com frequência. *CNN Brasil*, 7 dez. 2021. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/cnnbrasil-80-das-criancas-brasileiras-consomem-alimentos-ultraprocessados-com-frequencia/>. Acesso em: 10 jun.. 2025.