REVISTA DE ENSINO E SAÚDE NA AMAZÔNIA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA SOB A INFLUÊNCIA DE FATORES SOCIAIS E CULTURAIS NA SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA

HEALTHY EATING AND QUALITY OF LIFE UNDER THE INFLUENCE OF SOCIAL AND CULTURAL FACTORS ON HEALTH: A LITERATURE REVIEW

Eduarda Alves Teixeira[1]; Gabriel Medeiros Távora[1]; Guilherme Henrique Sena de Paula[1]; Paulo Arthur Carvalho[1]; Ranielly Garcez de Castro[1]; Francieli Mendes Gois Durans[2]; Thander Jacson Nunes Calente[3]

RESUMO

INTRODUÇÃO: A alimentação saudável é um dos principais determinantes da qualidade de vida, sendo influenciada por fatores sociais, culturais, econômicos e comportamentais. **OBJETIVO:** Investigar a influência dos determinantes sociais e culturais nos hábitos alimentares e seus reflexos na saúde e qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvida por acadêmicos do curso de Medicina. Foram realizadas buscas em bases como PubMed, SciELO, LILACS e ScienceDirect, utilizando descritores em inglês e português relacionados à alimentação saudável, qualidade de vida e determinantes sociais da saúde, além de operadores booleanos, com seleção crítica dos estudos mais relevantes. **RESULTADOS:** A alimentação saudável deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, influenciado por fatores individuais, coletivos e emocionais, exigindo estratégias contínuas de educação alimentar, promoção da saúde e fortalecimento das políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade de vida e regulamentação de marketing de alimentos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a promoção de uma alimentação saudável é responsabilidade não só do indivíduo, mas também do Estado, reconhecer a influência dos fatores socioculturais na saúde torna possível desenvolver estratégias mais equitativas e sustentáveis, contribuindo para a melhoria das condições de vida e para a redução das desigualdades em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento alimentar; Educação nutricional; Promoção da saúde; Saúde coletiva; Equidade em saúde.

[1] Acadêmicos do 2º período do curso de Medicina do Centro Universitário Estácio de Ji-Paraná (ESTÁCIO/UNIJIPA). E-mail: eduardateixeira.med@icloud.com

[2] Especialista em Docência do Ensino Superior. Graduação em Gestão Ambiental. Email: francieli.durans@professores.estacio.br

[3] Orientador. Mestre em Farmacologia. Especialista em Imunologia e Microbiologia. Biomédico. Docente do ESTÁCIO/UNIJIPA e Faculdade de Medicina de Ji-Paraná (FAMEJIPA) Email: thandercalente.tj@gmail.com

ABSTRACT

INTRODUCTION: Healthy eating is one of the main determinants of quality of life and is influenced by social, cultural, economic, and behavioral factors. **OBJECTIVE:** To investigate the influence of social and cultural determinants on eating habits and their impacts on health and quality of life. **METHODOLOGY:** This is a narrative literature review, descriptive in nature and with a qualitative approach, developed by medical students. Searches were conducted in databases such as PubMed, SciELO, LILACS, and ScienceDirect, using descriptors in English and Portuguese related to healthy eating, quality of life, and social determinants of health, as well as Boolean operators, with critical selection of the most relevant studies. **RESULTS:** The findings reinforce the idea that healthy eating should be understood as a multifactorial phenomenon, influenced by individual, collective, and emotional factors, requiring continuous strategies for food education, health promotion, and strengthening public policies aimed at improving quality of life and regulating food marketing. **CONCLUSION:** In conclusion, promoting healthy eating is the responsibility not only of the individual, but also of the State; recognizing the influence of sociocultural factors on health makes it possible to develop more equitable and sustainable strategies, contributing to the improvement of living conditions and the reduction of health inequalities.

KEYWORDS: Eating behavior; Nutrition education; Health promotion; Public health; Health equity.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável constitui um dos principais pilares para a promoção da saúde e manutenção da qualidade de vida, exercendo influência direta sobre o crescimento, desenvolvimento, prevenção de doenças e bem-estar físico e mental dos indivíduos. A adoção de hábitos alimentares adequados está associada à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, as quais representam importantes causas de morbimortalidade em escala mundial (MACHADO et al., 2021; LOUZADA et al., 2015).

Nas últimas décadas, observou-se uma importante transição nutricional nos padrões alimentares da população brasileira, marcada pela substituição progressiva de alimentos in natura e minimamente processados por produtos ultraprocessados ricos em sódio, açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos (CATTAFESTA et al., 2020; MONTEIRO et al., 2010). Esse processo está diretamente relacionado às mudanças sociais, econômicas e culturais decorrentes da urbanização, industrialização e globalização alimentar, favorecendo o aumento do consumo de refeições rápidas e industrializadas em detrimento de práticas alimentares tradicionais (LOUZADA; GABE, 2025; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

As mudanças no padrão alimentar, fatores socioeconômicos exercem influência significativa na construção dos hábitos alimentares da população. Aspectos como renda, escolaridade, acesso à informação, condições de moradia e disponibilidade de alimentos saudáveis interferem diretamente na capacidade dos indivíduos de manter uma alimentação equilibrada. Nesse contexto, populações socialmente vulneráveis frequentemente enfrentam maiores dificuldades no acesso a alimentos de qualidade, favorecendo situações de insegurança alimentar e aumento do consumo de produtos ultraprocessados de baixo custo (SANTOS et al., 2021; SILVEIRA et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se à formação dos chamados desertos e pântanos alimentares, fenômenos urbanos caracterizados, respectivamente, pela baixa disponibilidade de alimentos saudáveis e pela predominância de estabelecimentos que comercializam alimentos ultraprocessados e produtos de baixo valor nutricional (HONÓRIO et al., 2021). Essas condições contribuem para a perpetuação de padrões alimentares inadequados e para o aumento das desigualdades em saúde, especialmente em regiões periféricas e economicamente vulneráveis.

Os fatores econômicos e estruturais, os hábitos alimentares também sofrem forte influência cultural, emocional e comportamental. A rotina acelerada, o estresse cotidiano, a

praticidade dos alimentos industrializados e a influência do marketing alimentar favorecem o consumo excessivo de produtos ultraprocessados, especialmente entre crianças e adolescentes (MELO; LISBOA; XAVIER, 2023; BOYLAND; HALFORD, 2013). A exposição frequente à publicidade de alimentos industrializados contribui significativamente para a construção de hábitos alimentares inadequados desde a infância, aumentando o risco de obesidade e doenças crônicas ao longo da vida (HENRIQUES et al., 2012; IKIER, 2023).

Paralelamente, a família e o ambiente escolar desempenham papel fundamental na formação dos hábitos alimentares e na promoção da educação alimentar e nutricional. Estratégias educativas voltadas à conscientização da população têm sido apontadas como importantes ferramentas para o fortalecimento do autocuidado e promoção de escolhas alimentares mais saudáveis (RAMOS; SANTOS; REIS, 2018; BRASIL, 2014). Nesse sentido, a alimentação saudável deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, influenciado não apenas por escolhas individuais, mas também pelos determinantes sociais, econômicos e culturais que permeiam a vida cotidiana.

Diante desse cenário, torna-se fundamental ampliar a discussão acerca da influência dos fatores sociais e culturais sobre a alimentação saudável e sua relação com a qualidade de vida. Assim, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica relacionada aos principais determinantes sociais e culturais que influenciam os hábitos alimentares e seus impactos na saúde e na qualidade de vida da população.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvida por acadêmicos do curso de Medicina, com o objetivo de analisar a influência dos fatores sociais e culturais sobre a alimentação saudável e sua relação com a qualidade de vida.

A escolha da revisão narrativa ocorreu devido à possibilidade de realizar uma abordagem ampla, reflexiva e interdisciplinar acerca da temática proposta, permitindo integrar conhecimentos relacionados à saúde pública, nutrição, promoção da saúde e determinantes sociais da saúde. Esse tipo de revisão possibilita discutir diferentes aspectos envolvidos na construção dos hábitos alimentares e seus impactos na saúde da população.

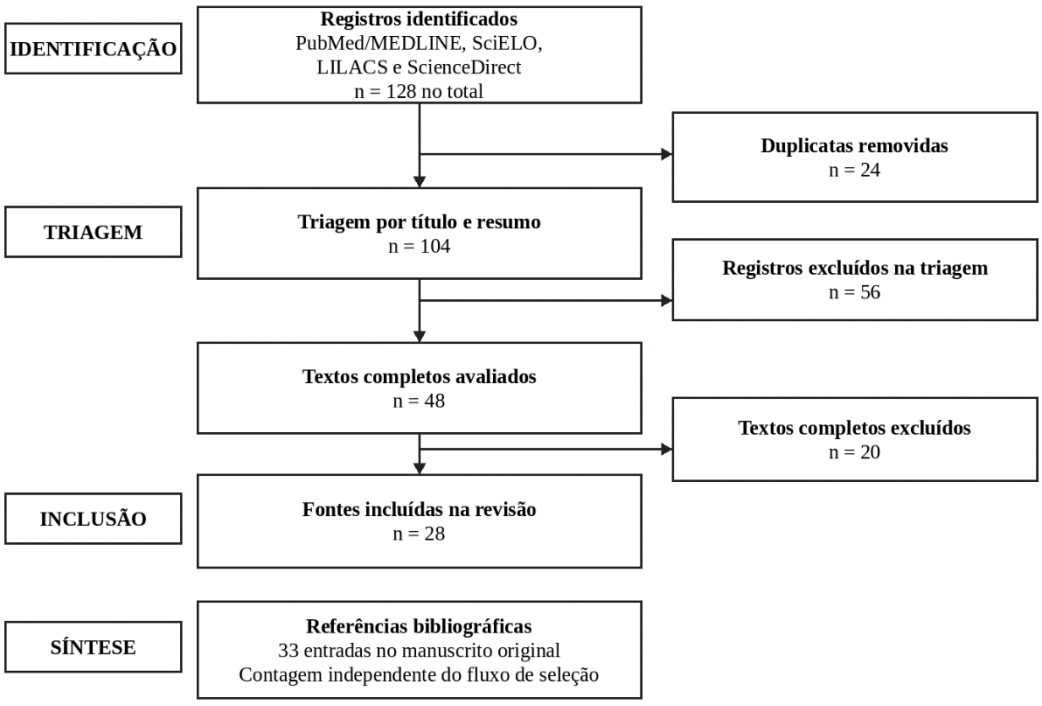
O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de março e abril de 2026, por meio de buscas eletrônicas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

(LILACS) e ScienceDirect. Para a realização das buscas foram utilizados descritores em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”, incluindo os termos: “alimentação saudável”, “hábitos alimentares”, “qualidade de vida”, “determinantes sociais da saúde”, “ultraprocessados”, “healthy eating”, “quality of life”, “eating habits” e “social determinants of health”.

O manuscrito original informa como critérios de inclusão a disponibilidade gratuita do texto completo, os idiomas português e inglês, o período de 2015 a 2026 e a pertinência aos temas da revisão. A bibliografia também contém publicações anteriores ao recorte informado e fontes de diferentes tipos. A identificação das referências de contextualização e sua distinção das fontes incluídas na síntese dependem de conferência do registro de seleção.

Foram excluídos artigos duplicados, resumos simples, cartas ao editor, dissertações, teses e estudos que não apresentavam relação direta com os objetivos da pesquisa. Após a leitura dos títulos e resumos, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura completa, sendo selecionadas as produções científicas consideradas mais relevantes para composição da revisão.

Figura 1 – Identificação, triagem, exclusão e inclusão das fontes.



Fonte: Elaboração própria (2026).

Os estudos incluídos foram analisados de forma descritiva e interpretativa, permitindo a organização das informações em categorias temáticas relacionadas aos hábitos alimentares, influência dos fatores sociais e culturais, consumo de alimentos ultraprocessados, desigualdades em saúde, educação alimentar e impactos da alimentação na qualidade de vida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Fatores associados às dificuldades na consolidação de hábitos alimentares saudáveis

Fatores associados	Impactos observados na saúde
Ausência de orientação nutricional	Maior risco de desenvolvimento precoce de distúrbios nutricionais
Consumo de alimentos ultraprocessados	Aumento da obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares
Baixo acesso a alimentos saudáveis	Piora da qualidade alimentar e insegurança nutricional
Excesso de sódio e gorduras saturadas	Elevação do risco cardiovascular e hipertensão arterial
Sedentarismo	Ganho de peso e desenvolvimento de doenças crônicas
Rotina acelerada e praticidade alimentar	Maior consumo de refeições industrializadas
Influência familiar e cultural	Formação de hábitos alimentares inadequados
Envelhecimento associado à má alimentação	Agravamento de doenças crônicas e redução da qualidade de vida

Fonte: Elaboração própria (2026).

3.1. Dificuldades na consolidação de hábitos alimentares saudáveis

A consolidação de hábitos alimentares saudáveis representa um dos principais desafios contemporâneos relacionados à promoção da saúde e qualidade de vida. A ausência de orientação nutricional adequada, especialmente durante a infância, pode comprometer o desenvolvimento metabólico e favorecer o surgimento precoce de distúrbios nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis. Esse cenário torna-se ainda mais preocupante diante da ampla disponibilidade e acessibilidade de alimentos ultraprocessados de baixo custo, frequentemente associados ao aumento da obesidade infantil, diabetes mellitus e alterações cardiovasculares (SOUZA et al., 2025; LOUZADA et al., 2015).

As dificuldades relacionadas à alimentação saudável não se restringem às fases iniciais da vida. No contexto do envelhecimento populacional, o excesso de peso e a baixa qualidade alimentar também se apresentam como fatores relevantes para o agravamento das condições de saúde. A redução da prática de atividade física, associada ao elevado consumo de sódio, gorduras saturadas e produtos industrializados, contribui significativamente para o aumento do risco cardiovascular e desenvolvimento de doenças crônicas em idosos (MARQUES et al., 2007; DONG, 2018).

Outro aspecto refere-se à influência dos fatores sociais, econômicos e culturais na construção dos hábitos alimentares. Elementos como renda familiar, escolaridade, ambiente doméstico, rotina acelerada e facilidade de acesso a alimentos industrializados interferem diretamente nas escolhas alimentares da população, dificultando a adoção de práticas nutricionais adequadas ao longo da vida (MEDINA et al., 2019; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Dessa forma, os achados reforçam que a alimentação saudável deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, influenciado por fatores individuais e coletivos, exigindo estratégias contínuas de educação alimentar, promoção da saúde e fortalecimento das políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade de vida. Os principais fatores associados às dificuldades na consolidação de hábitos alimentares saudáveis e seus impactos na saúde encontram-se descritos na Tabela 1.

3.2. Impactos da má alimentação na saúde e nas doenças crônicas

As dietas inadequadas, especialmente aquelas ricas em carboidratos refinados, açúcares, sódio e gorduras saturadas, estão diretamente associadas ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. A má alimentação não deve ser compreendida apenas como uma escolha individual, mas como um importante fator de risco relacionado ao desenvolvimento de processos inflamatórios sistêmicos, alterações metabólicas e comprometimento progressivo da qualidade de vida da população (MACHADO et al., 2021; LOUZADA et al., 2015; OPAS, 2023).

O elevado consumo de alimentos ultraprocessados tem contribuído significativamente para o aumento dos índices de morbimortalidade relacionados às doenças crônicas. Esses produtos apresentam alta densidade energética e baixo valor nutricional, favorecendo o ganho de peso, alterações glicêmicas e aumento do risco cardiovascular. A substituição de alimentos

in natura por produtos industrializados está associada à piora dos indicadores nutricionais e ao agravamento das condições de saúde da população, especialmente em grupos socialmente vulneráveis (MONTEIRO et al., 2010; LOUZADA; GABE, 2022; COSTA et al., 2026).

Nesse contexto, a Organização Pan-Americana da Saúde destaca que uma alimentação equilibrada ao longo da vida é fundamental para prevenção de doenças crônicas e promoção do envelhecimento saudável. A adoção de hábitos alimentares adequados contribui para melhora da qualidade de vida, fortalecimento do sistema imunológico e redução das complicações associadas às doenças cardiovasculares e metabólicas (OPAS, 2023; MARTINELLI; CAVALLI, 2019; MENDES et al., 2025).

Outro aspecto, refere-se ao impacto econômico e social das doenças relacionadas à má alimentação. O crescimento das doenças crônicas gera aumento dos custos assistenciais e sobrecarga dos sistemas públicos de saúde, além de comprometer a produtividade e qualidade de vida dos indivíduos acometidos. O enfrentamento desse problema exige ações intersetoriais envolvendo políticas públicas, promoção da saúde e fortalecimento das estratégias de prevenção nutricional em diferentes contextos sociais (ALBUQUERQUE, 2009; SANTOS et al., 2021; SILVEIRA et al., 2022).

3.3. Determinantes sociais, culturais e desigualdades em saúde

Os padrões alimentares são fortemente influenciados por determinantes sociais, econômicos e culturais, como renda, escolaridade, acesso à informação e disponibilidade de alimentos saudáveis. Populações em situação de vulnerabilidade social enfrentam maiores dificuldades para manter hábitos alimentares adequados, principalmente devido à limitação financeira e à menor oferta de alimentos in natura em determinadas regiões urbanas e periféricas. Esse cenário contribui para o aumento da insegurança alimentar e piora da qualidade nutricional da população (MEDINA et al., 2019; PROENÇA, 2025; SILVEIRA et al., 2022).

Os fatores culturais desempenham papel relevante na construção dos hábitos alimentares ao longo da vida. Tradições familiares, costumes regionais e práticas culturais influenciam diretamente as escolhas alimentares, demonstrando que a alimentação ultrapassa aspectos biológicos e assume importante dimensão social e simbólica. Nesse sentido, as mudanças nos padrões alimentares também refletem transformações culturais decorrentes da urbanização e globalização alimentar (MARTINELLI; CAVALLI, 2019; CATTAFESTA et al., 2020; PARADA; COELHO, 2024).

Outro aspecto frequentemente discutido refere-se à desigualdade no acesso à alimentação saudável. Indivíduos com menor nível de escolaridade e renda tendem a consumir maior quantidade de alimentos ultraprocessados devido ao menor custo e maior praticidade desses produtos. Paralelamente, alimentos saudáveis apresentam custo elevado em diversas regiões, dificultando sua inclusão na rotina alimentar das famílias economicamente vulneráveis (VILLAS BÔAS; SOARES, 2020; HONÓRIO et al., 2021; KELLY et al., 2024).

Dessa forma, os resultados demonstram que a má alimentação está diretamente relacionada às desigualdades sociais e econômicas presentes na sociedade contemporânea. O enfrentamento desse problema exige fortalecimento das políticas públicas voltadas à segurança alimentar, ampliação do acesso a alimentos saudáveis e desenvolvimento de estratégias educativas que considerem as particularidades sociais e culturais da população (SANTOS et al., 2021; ALBUQUERQUE, 2009; BRASIL, 2023).

3.4. Transição alimentar e consumo de ultraprocessados

A transição nutricional observada nas últimas décadas evidencia mudanças significativas nos padrões alimentares da população, marcadas principalmente pela substituição progressiva de alimentos in natura e minimamente processados por produtos ultraprocessados. Esse processo está associado às transformações econômicas, urbanização acelerada e mudanças no estilo de vida da população, favorecendo o aumento do consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sódio (LOUZADA; GABE, 2022; MONTEIRO et al., 2010; CATTAFESTA et al., 2020).

Os alimentos ultraprocessados apresentam elevada densidade energética e baixo valor nutricional, estando diretamente relacionados ao aumento da obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. O consumo frequente desses produtos contribui significativamente para alterações metabólicas e piora da qualidade alimentar da população, especialmente entre crianças e adolescentes (LOUZADA et al., 2015; MOURA; ABREU, 2025; SOUZA et al., 2025).

Nesse contexto, a classificação NOVA surge como importante ferramenta para compreensão do grau de processamento dos alimentos e seus impactos na saúde. Os alimentos ultraprocessados possuem formulações industriais complexas, contendo aditivos químicos, conservantes e substâncias associadas à hiperpalatabilidade, o que favorece seu consumo excessivo e dificulta a adesão a padrões alimentares saudáveis (MONTEIRO et al., 2010; MENDES et al., 2025; KELLY et al., 2024).

Outro aspecto relevante refere-se à praticidade e acessibilidade econômica desses produtos, fatores que favorecem sua ampla aceitação na rotina da população. A falta de tempo para preparo das refeições, associada à praticidade dos alimentos industrializados, contribui para mudanças importantes nos hábitos alimentares contemporâneos. Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de estratégias voltadas à educação alimentar e conscientização da população acerca dos riscos relacionados ao consumo excessivo de ultraprocessados (MARQUES et al., 2024; OPAS, 2023; BRASIL, 2014).

3.5. Influência de fatores psicológicos, marketing e ambiente social

Outro aspecto relevante refere-se à influência dos fatores psicológicos sobre o comportamento alimentar. Emoções como ansiedade, estresse e sobrecarga emocional estão frequentemente associadas ao aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras e produtos ultraprocessados, caracterizando o fenômeno conhecido como alimentação emocional. Esse padrão alimentar pode favorecer ganho de peso, alterações metabólicas e agravamento de doenças crônicas ao longo da vida (MELO; LISBOA; XAVIER, 2023; GOES; FERREIRA; FIGUEIREDO, 2022; CORTES et al., 2021).

Os fatores emocionais, o marketing alimentar exerce forte influência sobre as escolhas alimentares da população, especialmente entre crianças e adolescentes. Estratégias publicitárias frequentemente associam alimentos ultraprocessados à praticidade, felicidade e bem-estar, estimulando o consumo precoce desses produtos. A exposição contínua à publicidade de alimentos industrializados contribui significativamente para formação de hábitos alimentares inadequados e aumento do risco de obesidade infantil (BOYLAND; HALFORD, 2013; HENRIQUES et al., 2012; IKIER, 2023).

O ambiente social também apresenta importante influência sobre os padrões alimentares. O contexto familiar, os grupos sociais e as rotinas cotidianas interferem diretamente nas escolhas alimentares e na consolidação dos hábitos ao longo da vida. Ambientes familiares com baixa valorização da alimentação saudável tendem a favorecer o consumo de refeições industrializadas e hábitos inadequados, especialmente durante a infância e adolescência (SCAGLIONI et al., 2018; PARADA; COELHO, 2024; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Dessa forma, os resultados demonstram que o comportamento alimentar é multifatorial e influenciado por fatores emocionais, sociais, econômicos e culturais. O enfrentamento dessa problemática exige estratégias integradas envolvendo educação alimentar, regulamentação da

publicidade infantil e fortalecimento das ações de promoção da saúde voltadas à construção de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2014; OPAS, 2023; SANTOS et al., 2021).

3.6. Educação alimentar, ambiente escolar e papel da família

A educação alimentar e nutricional como uma importante estratégia para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, especialmente no ambiente escolar. Intervenções educativas desenvolvidas durante a infância e adolescência contribuem significativamente para formação de hábitos alimentares saudáveis e fortalecimento do pensamento crítico em relação às escolhas alimentares (RAMOS; SANTOS; REIS, 2018; BRASIL, 2014; NORTE, 2023).

O ambiente escolar configura-se como espaço estratégico para implementação de ações voltadas à promoção da alimentação saudável, permitindo integração entre conhecimento teórico e práticas cotidianas. A escola possui papel fundamental na construção de comportamentos saudáveis, podendo estimular reflexões sobre qualidade alimentar, consumo consciente e prevenção de doenças relacionadas à má alimentação (BRASIL, 2014; RAMOS; SANTOS; REIS, 2018; OPAS, 2023).

Paralelamente, a família exerce influência decisiva na formação dos hábitos alimentares desde os primeiros anos de vida. O padrão alimentar familiar, a introdução precoce de alimentos ultraprocessados e o comportamento alimentar dos responsáveis impactam diretamente as escolhas alimentares das crianças e adolescentes. Estudos apontam que ambientes familiares saudáveis favorecem maior consumo de alimentos naturais e melhor qualidade nutricional (SCAGLIONI et al., 2018; MOURA; ABREU, 2025; SOUZA et al., 2025).

Dessa forma, os resultados indicam que a promoção da alimentação saudável depende de ações integradas entre escola, família, comunidade e políticas públicas. Estratégias de educação alimentar associadas ao fortalecimento da atenção à saúde e da segurança alimentar apresentam importante potencial para redução das desigualdades nutricionais e melhoria da qualidade de vida da população (ALBUQUERQUE, 2009; BRASIL, 2023; SANTOS et al., 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável vem sendo apontada como um dos principais pilares para a promoção da saúde e prevenção de DCNT’s, sendo fortemente influenciada por fatores socioeconômicos, étnicos e culturais. Apesar de sua relevância, a adoção de hábitos alimentares equilibrados ainda enfrenta diversos desafios, especialmente em contextos marcados por

desigualdades sociais, insegurança alimentar e ampla disponibilidade de alimentos ultraprocessados.

Além disso, destaca-se que o enfrentamento dessa problemática exige estratégias amplas e integradas, que vão além de intervenções pontuais. A promoção da alimentação saudável depende do fortalecimento de políticas públicas, da ampliação do acesso a alimentos de qualidade e da implementação de ações educativas eficazes, especialmente no ambiente escolar, com a participação ativa da família e da comunidade.

Dessa forma, conclui-se que a promoção de uma alimentação saudável deve ser compreendida como uma responsabilidade coletiva, que envolve não apenas o indivíduo, mas também o Estado, a sociedade e as instituições de ensino. Ao reconhecer a influência dos fatores sociais e culturais na saúde, torna-se possível desenvolver estratégias mais equitativas e sustentáveis, contribuindo para a melhoria das condições de vida e para a redução das desigualdades em saúde.

CONFLITOS DE INTERESSE

Declaração de conflitos de interesse a confirmar pelos autores.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, M. de F. M. de. A segurança alimentar e nutricional e o uso da abordagem de direitos humanos no desenho das políticas públicas para combater a fome e a pobreza. Revista de Nutrição, v. 22, n. 6, p. 895-903, 2009. Disponível em: Revista de Nutrição. Acesso em: 16 maio 2026.

BOYLAND, E. J.; HALFORD, J. C. G. Television advertising and branding: effects on eating behaviour and food preferences in children. Appetite, v. 62, p. 236-241, 2013. Disponível em: Appetite Journal. Acesso em: 16 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: Ministério da Saúde. Acesso em: 16 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: Vigitel Brasil 2023. Acesso em: 16 maio 2026.

CATTAFESTA, M. et al. Dietary patterns of Brazilian farmers and their relation with sociodemographic, labor and lifestyle conditions. Nutrition Journal, v. 19, n. 54, 2020. Disponível em: Nutrition Journal. Acesso em: 16 maio 2026.

CORTES, M. L. et al. Unhealthy food and psychological stress: the association between ultra-processed food consumption and perceived stress in working-class young adults. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 8, p. 3863, 2021. Disponível em: IJERPH. Acesso em: 16 maio 2026.

COSTA, T. P. et al. Evidências científicas sobre os efeitos da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial: uma revisão narrativa. Gerontologia Brasil, v. 2, n. 2, p. 132-145, 2026.

DONG, O. M. Excessive dietary sodium intake and elevated blood pressure: a review of current prevention and management strategies and the emerging role of pharmaconutrigenetics. BMJ Nutrition, Prevention & Health, v. 1, n. 1, p. 7-16, 2018. Disponível em: BMJ Nutrition Prevention & Health. Acesso em: 16 maio 2026.

GOES, S. J. C.; FERREIRA, J. C. S.; FIGUEIREDO, R. S. Alta ingestão de alimentos ultraprocessados durante a pandemia em pessoas com ansiedade e depressão. Research, Society and Development, v. 11, n. 14, 2022. Disponível em: Research Society and Development. Acesso em: 16 maio 2026.

HENRIQUES, P. et al. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 2, p. 481-490, 2012. Disponível em: Ciência & Saúde Coletiva. Acesso em: 16 maio 2026.

HONÓRIO, O. S. et al. Social inequalities in the surrounding areas of food deserts and food swamps in a Brazilian metropolis. International Journal for Equity in Health, v. 20, n. 168, 2021. Disponível em: International Journal for Equity in Health. Acesso em: 16 maio 2026.

IKIER, F. S. O consumo alimentar infantil e as influências do marketing. Revista Primeira Evolução, v. 1, n. 47, p. 93-99, 2023.

KELLY, R. et al. Consumo de alimentos in natura e ultraprocessados em adultos: uma análise dos determinantes sociais, metabólicos e de estilo de vida. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 27, 2024. Disponível em: Revista Brasileira de Epidemiologia. Acesso em: 16 maio 2026.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 49, n. 38, p. 1-11, 2015. Disponível em: Revista de Saúde Pública. Acesso em: 16 maio 2026.

LOUZADA, M. L. C.; GABE, K. T. Classificação de alimentos Nova: uma contribuição da epidemiologia brasileira. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 28, 2025.

MACHADO, I. E. et al. Carga de doença atribuível a fatores de risco dietéticos no Brasil: Global Burden of Disease Study 2019. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, 2021. Disponível em: Revista Brasileira de Epidemiologia. Acesso em: 16 maio 2026.

MARQUES, A. P. O. et al. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 10, n. 2, p. 231-242, 2007. Disponível em: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Acesso em: 16 maio 2026.

MARQUES, L. C. A. S. et al. Consumo alimentar saudável no processo de envelhecimento: fatores que se interpõem conforme a classe social. In: Ciências da Saúde: Bem-estar integral e qualidade de vida. Ponta Grossa: Atena, 2024.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, 2019. Disponível em: Ciência & Saúde Coletiva. Acesso em: 16 maio 2026.

MEDINA, L. P. B. et al. Desigualdades sociais no perfil de consumo de alimentos da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 22, supl. 2, 2019. Disponível em: Revista Brasileira de Epidemiologia. Acesso em: 16 maio 2026.

MELO, L. S.; LISBOA, C. S.; XAVIER, C. C. A relação entre o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2023.

MENDES, L. H. M. et al. Conversando sobre alimentação saudável: o papel dos alimentos ultraprocessados. RevistaFT: Ciências da Saúde, v. 29, n. 142, 2025.

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de Saúde Pública, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010. Disponível em: Cadernos de Saúde Pública. Acesso em: 16 maio 2026.

MOURA, V. C.; ABREU, W. H. Introdução alimentar e obesidade infantil: os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados. RevistaFT: Ciências da Saúde, v. 29, n. 152, 2025.

NORTE, P. C. de F. Alimentação saudável na infância e seus benefícios. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 3, p. 1832-1837, 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Folha informativa - Alimentação saudável. Brasília: OPAS, 2023. Disponível em: OPAS Brasil. Acesso em: 16 maio 2026.

PARADA, J. P. C.; COELHO, F. J. F. Entre o comer e reduzir danos: mapeando práticas alimentares de estudantes. Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar, v. 11, n. 35, 2024.

PROENÇA, M. Uma dieta saudável é acessível? Questão de Ciência, 2025. Disponível em: Questão de Ciência. Acesso em: 16 maio 2026.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Revista de Nutrição, v. 31, n. 2, p. 213-223, 2018. Disponível em: Revista de Nutrição. Acesso em: 16 maio 2026.

SANTOS, M. V. A. et al. Insegurança alimentar e nutricional: uma análise sobre as políticas públicas de interface com alimentação e nutrição em meio à pandemia por Sars-CoV-2. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 28, 2021.

SCAGLIONI, S. et al. Determinants of children's eating behavior. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 107, n. 4, p. 706-713, 2018. Disponível em: American Journal of Clinical Nutrition. Acesso em: 16 maio 2026.

SILVEIRA, D. R. et al. Insegurança alimentar e nutricional nas periferias urbanas: um estudo de caso. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 5, p. 1820-1835, 2022. Disponível em: Ciência & Saúde Coletiva. Acesso em: 16 maio 2026.

SOUZA, D. S. et al. Impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde infantil: uma revisão sobre obesidade e doenças crônicas. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 18, n. 5, 2025.