

RESPOSTA
RÁPIDA
2025



Estratégias para a alimentação adequada e saúdável para a juventude

PROMOÇÃO | COMUNICAÇÃO | ENGAJAMENTO

EXECUÇÃO



UMANE

COORDENAÇÃO

MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME





RESPOSTA
RÁPIDA
2025

Estratégias para a alimentação adequada e saudável para a juventude

PROMOÇÃO | COMUNICAÇÃO | ENGAJAMENTO

INSTITUTO VEREDAS

www.veredas.org

UMANE

www.umane.org.br

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

<https://www.gov.br/mds/pt-br>

AUTORIA

Caroline Cardoso
Julio Campos
Leonardo Figueiredo
Vahid Vahdat

REVISÃO TÉCNICA

Gisele Ane Bortolini
Ana Maria Cavalcante De Lima
Gabriela Bioni e Silva
Isabel Albuquerque
Henrique Andrade
Thais Fonseca Veloso de Oliveira
Mariana Zogbi Jardim

DEMANDANTE

Coordenação-Geral de Promoção da Alimentação Saudável/ Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável / Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional/ Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome;

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

Lilian Rahal - Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
Patrícia Chaves Gentil - Diretora de Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável
Gisele Ane Bortolini - Coordenadora-Geral de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável

UMANE

Henrique Andrade - Gerente de Comunicação
Isabel Albuquerque - Coordenadora de Comunicação

PERÍODO DE INVESTIGAÇÃO

12 de maio a 21 de agosto de 2025

PARTICIPANTES DO DIÁLOGO DELIBERATIVO

Adolfo Mendonça (Uni-Diversidade da Quebrada); Aline Chaves (Umane); Ana Andreotti (INFINIS/ Fundação José Luiz Setúbal); Ana Cavalcante (CGSAU/DESAU/SESAN/MDS); Anna Terra (Angola Comunicação); Felipe Neves (CGSAU/DESAU/SESAN/MDS); Fernanda (Nupens-USP); Gabriela Bioni (CGSAU/DESAU/SESAN/MDS); Giorgia Russo (Idec); Gisele Ane Bortolini (CGSAU/DESAU/SESAN/MDS); Isabel Albuquerque (Umane); José Carlos (onutrifavelado); Andrea Rangel; Luisa Hernandez (Instituto Desiderata); Márcia Ribeiro (Secretaria de Saúde do Recife); Maria Luiza Abelardo (Instituto Desiderata); Max Denvir (Slow Food International); Melissa Tarrão (Pastoral das Juventudes); Regicely Ferreira (UNICEF); Yuri Ayres (Prefeitura de Recife).

CITAÇÃO SUGERIDA

VAHDAT, V. S.; CAMPOS, J.; CARDOSO, C.; FIGUEIREDO, L. Estratégias para a alimentação adequada e saudável para a juventude: Resposta Rápida. São Paulo: Instituto Veredas, 2025.

REVISÃO E NORMATIZAÇÃO

Danilo Castro

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Leticia Maria

FOTOS

Bancos de Imagens Gratuitos (Istok, Freepik); Flickr do MDS/Divulgação MDS.

CREATIVE COMMONS

Permitida a reprodução sem fins lucrativos, parcial ou total, por qualquer meio, se citados a fonte e o site no qual pode ser encontrado o original: www.veredas.org e www.umane.org.br

NÚMERO DO ISBN: 978-65-89059-46-2

TÍTULO: Resposta Rápida¹: Estratégias para a alimentação adequada e saudável para a juventude

FORMATO: Livro Digital

VEICULAÇÃO: Digital

¹ **Resposta Rápida** é uma estratégia metodológica do campo das Políticas Informadas por Evidências (PIE) para encontrar caminhos e soluções com celeridade a um problema ou desafio social apresentado pela gestão pública, academia ou sociedade civil.



Sumário

MENSAGENS-CHAVE	8
1. CONTEXTO	15
2. PERGUNTAS DE PESQUISA	28
3. MÉTODOS	30
4. SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS DAS INTERVENÇÕES MAPEADAS	32
4.1. Tipos de intervenções	33
4.2. Tipos de desfechos	36
4.3. O engajamento de jovens e adolescentes	38
5. APRENDIZADOS A PARTIR DA EFETIVIDADE	44
5.1. Intervenções em escolas.....	46
5.2. Intervenções em espaços de alimentação de jovens adultos.....	58
5.3. Intervenções em meios digitais	66
5.4. Intervenções na comunidade local	78
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	86
ANEXO 1: PERGUNTAS QUE ORIENTARAM O DIÁLOGO DELIBERATIVO...	92
REFERÊNCIAS	94



Mensagens-chave

O problema

Adolescentes e jovens entre 15 e 29 anos enfrentam desafios específicos no acesso e na adoção de práticas alimentares saudáveis. Essa etapa da vida, marcada pela busca por autonomia, transições educacionais e pela entrada no mundo do trabalho, é também um período de consolidação de hábitos que impactam a saúde física e mental. A exposição crescente a alimentos ultraprocessados, influências de pares e mídias digitais, somada às desigualdades socioeconômicas e à maior autonomia em relação à família, cria um cenário de desafios e oportunidades. Nesse contexto, promover a alimentação saudável exige estratégias que considerem esses fatores de forma articulada e sensível à realidade dos jovens.

Mais do que informar, é essencial engajar esse público na construção de políticas públicas e escolhas alimentares conscientes. O envolvimento efetivo da juventude contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, reforça a autonomia e amplia o compromisso com ações voltadas à saúde e ao bem-estar. A participação de adolescentes e jovens adultos deve ocorrer de forma segura, inclusiva e colaborativa, por meio de parcerias intergeracionais que valorizem suas vozes nas decisões que os afetam. A valorização do protagonismo juvenil, portanto, não é apenas um caminho estratégico, mas também um direito e uma necessidade para a construção de um futuro mais saudável e sustentável.

Perguntas de pesquisa

1.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS MAIS EFETIVAS PARA PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE JOVENS?

2.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS MAIS PROMISSORAS PARA ENGAJAMENTO E COMUNICAÇÃO COM E ENTRE JOVENS EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



Método

Esta Resposta Rápida se estruturou em duas frentes complementares:

1.

A IDENTIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE JOVENS E ADOLESCENTES e

2.

A ANÁLISE DE ABORDAGENS PROMISSORAS DE ENGAJAMENTO E COMUNICAÇÃO COM ESSE PÚBLICO

A investigação contou com revisão sistemática da literatura em cinco bases de dados e buscas manuais, resultando na seleção de 39 estudos elegíveis. Para consolidar e complementar os achados, foi realizado um Diálogo Deliberativo com representantes do poder público, sociedade civil, especialistas e jovens pesquisadores. O encontro contribuiu para qualificar as evidências reunidas e fortalecer as intervenções propostas nesta Resposta Rápida.

Síntese de evidência das intervenções mapeadas

Intervenções em escolas



As intervenções em escolas são estratégias centrais para promover hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes, especialmente quando estruturadas de forma multicomponente. A literatura aponta que ações isoladas têm impacto limitado, sendo mais eficazes aquelas que combinam educação alimentar, mudanças no ambiente escolar, políticas públicas, envolvimento da família, formação de professores e participação ativa dos próprios adolescentes. Programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), iniciativas de arquitetura de escolha (*choice architecture interventions*), hortas escolares, uso de tecnologias digitais e ações com profissionais de saúde, como enfermeiros escolares, mostram resultados positivos na melhoria da alimentação. O engajamento de jovens no desenho e implementação dessas intervenções aumenta sua aderência e relevância. De forma geral, recomenda-se que as ações envolvam toda a comunidade escolar, promovendo ambientes favoráveis à adoção e sustentação de práticas saudáveis.

Intervenções em espaços de alimentação de jovens adultos



As intervenções em espaços de alimentação frequentados por jovens adultos, como universidades e ambientes de trabalho, têm adotado estratégias voltadas à promoção de escolhas saudáveis de forma prática e não impositiva. Técnicas de *nudging*, como reorganização de alimentos, incentivos econômicos e comunicação visual, têm mostrado bons resultados, especialmente entre jovens com maior conhecimento alimentar. Medidas como rotulagem nutricional, subsídios a alimentos saudáveis e campanhas educativas também contribuem, embora sua eficácia dependa do perfil e do interesse prévio dos jovens no tema. Intervenções baseadas em metas e planejamento pessoal demonstram impacto positivo no curto prazo, mas apresentam limitações na consolidação de hábitos duradouros. Apesar da diversidade de abordagens, nota-se uma lacuna importante: o engajamento ativo de jovens adultos nas etapas de concepção e avaliação das ações é pouco explorado. As estratégias priorizam conveniência e simplicidade, mas deixam de considerar o protagonismo juvenil como fator para sustentabilidade e efetividade das intervenções.

Intervenções em meios digitais



As intervenções digitais voltadas à promoção da alimentação saudável entre adolescentes e jovens têm ganhado destaque, especialmente quando utilizam abordagens multicomponentes que combinam informação sobre alimentação adequada e saudável, gamificação, rastreamento de hábitos, suporte em redes sociais e interação com influenciadores. Estratégias como jogos educativos, aplicativos de monitoramento, campanhas em mídias sociais e envio de conteúdos por SMS ou e-mail mostraram-se eficazes para ampliar o engajamento, promover mudanças comportamentais e desenvolver a autorregulação. No entanto, o seu impacto tende a ser limitado quando aplicadas de forma isolada ou desvinculadas das redes sociais e contextos de vida dos jovens. A literatura reforça que intervenções mais efetivas são aquelas que conectam tecnologia e relações sociais concretas, promovendo não apenas acesso à informação, mas também pertencimento, apoio entre pares e reforço de práticas saudáveis no cotidiano.

O engajamento e a comunicação com e entre jovens



O engajamento de adolescentes e jovens é um elemento central para a efetividade de estratégias voltadas à alimentação saudável. Mais do que público-alvo, eles devem ser reconhecidos como coautores das ações, participando desde o desenho até a implementação e avaliação das intervenções. Experiências bem-sucedidas mostram que a participação ativa amplia a adesão e a relevância das iniciativas, especialmente quando articulada a linguagens acessíveis, formatos participativos e canais de comunicação próximos às suas realidades. A criação de espaços seguros, inclusivos e intergeracionais, onde as contribuições dos jovens são valorizadas e incorporadas, fortalece a autonomia, desenvolve competências sociais e aumenta o compromisso com mudanças duradouras.

A comunicação eficaz com e entre jovens requer não apenas transmitir informações, mas também fomentar vínculos, pertencimento e apoio mútuo. Estratégias de maior impacto conectam-se às redes sociais — tanto digitais quanto presenciais — e aos temas que mobilizam esse público, como questões ambientais, justiça alimentar e identidade cultural. O uso combinado de tecnologias, interações presenciais e narrativas que reconheçam a alimentação como uma escolha também política potencializa o alcance e a ressonância das mensagens. Assim, promover o diálogo entre pares, integrar influenciadores legítimos e articular a alimentação saudável a causas mais amplas são caminhos promissores para ampliar o engajamento e sustentar mudanças no comportamento alimentar juvenil.

Intervenções na comunidade local



As intervenções na comunidade local têm recebido menos atenção na literatura, mas apresentam potencial relevante para promover a alimentação saudável entre adolescentes e jovens, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Iniciativas envolvendo profissionais de saúde, políticas públicas sobre oferta de alimentos, programas de transferência de renda e ações comunitárias promovem resultados positivos quando adaptadas às realidades locais. Medidas como subsídios, regulação de fast-food e campanhas educativas ampliam o acesso a alimentos saudáveis e favorecem mudanças comportamentais. Intervenções ancoradas em instituições no território e lideradas por jovens, como campanhas comunitárias e parcerias com lideranças locais, se destacam por promover pertencimento e legitimidade. No entanto, a participação ativa dos jovens ainda é limitada na maioria dessas ações, sendo comum tratá-los como beneficiários passivos. O fortalecimento de estratégias que envolvam adolescentes como co-criadores e protagonistas permanece um desafio central para ampliar a efetividade e a sustentabilidade das intervenções no nível comunitário.





Considerações finais

As evidências reunidas indicam que as estratégias mais eficazes para promover a alimentação saudável entre jovens combinam ações educativas, ambientais e comunicacionais, articuladas de forma multicomponente e adaptadas ao território. Observa-se que o uso de ferramentas digitais, a valorização do protagonismo juvenil e a conexão com questões do entorno aumentam a adesão e a sustentabilidade das intervenções. No entanto, ainda é necessário incorporar de maneira transversal princípios de equidade e participação ativa, garantindo que adolescentes e jovens não sejam apenas beneficiários, mas também agentes na construção de soluções. Isso implica envolvê-los desde o início no desenho das iniciativas, favorecer a comunicação entre pares e adotar linguagens que inspirem mudanças de comportamento.

1.

Contexto





O desafio de promover uma alimentação adequada e saudável é relevante para todas as faixas etárias, mas tem implicações importantes para aqueles que têm entre 15 e 29 anos.

A adolescência e a juventude representam períodos da vida marcados pela busca por autonomia e independência em relação à família, especialmente durante o início da fase adulta, momento em que hábitos são moldados e práticas alimentares não saudáveis podem se consolidar (Ávila et al., 2019; Rounsefell et al., 2020). Essa etapa da vida, assim como a infância, configura-se como um dos momentos estratégicos para a implementação de intervenções voltadas à promoção de escolhas alimentares saudáveis no longo prazo.

A adolescência e a juventude são um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais.

Nesse período de transição e instabilidade, o indivíduo se afasta gradualmente da infância e constrói a sua identidade adulta. Trata-se de um momento sensível, em que valores, comportamentos e escolhas são moldados sob a influência de fatores individuais, familiares, sociais e culturais, inclusive no que diz respeito à alimentação, com a consolidação de preferências alimentares, padrões de consumo e atitudes em relação à saúde. Além disso, jovens tendem a apresentar maior abertura para mudanças e experimentações, o que pode ser aproveitado para promover escolhas alimentares conscientes, equilibradas e sustentáveis. Conforme explicitado no *Guia Alimentar para Adolescentes do Ministério da Saúde* (2022), tal fase constitui uma “janela oportuna para a alimentação adequada e saudável por toda a vida”.

Nesse cenário de mudanças, adolescentes e jovens também se tornam especialmente vulneráveis à adoção de padrões alimentares inadequados.

A instabilidade característica dessa fase, somada à busca por independência, preocupação com a autoimagem corporal, tendo forte influência das mídias digitais e impactando especialmente mulheres jovens, e à necessidade de pertencimento a grupos sociais, muitas vezes leva os jovens a priorizar alimentos de fácil acesso, rápido consumo e forte apelo mercadológico, particularmente vinculado ao marketing social das grandes indústrias alimentícias (Rounsefell et al., 2020). Como observam diferentes estudos, esse grupo etário apresenta consumo elevado de ultraprocessados (ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio) e reduzida ingestão de frutas, verduras e outros alimentos saudáveis (Rodrigues et al., 2019; Monteiro et al., 2019; Oliveira, 2023). Tais escolhas refletem não apenas preferências individuais, mas também as condições contextuais em que os jovens estão inseridos, desde o marketing agressivo de alimentos ultraprocessados e a influência dos pares, até a facilidade de acesso e o custo relativamente baixo desses produtos (Mozaffarian et al., 2018; Harris et al., 2020).



A inadequação alimentar tem sido apontada como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão, que se manifestam de forma precoce neste grupo etário.

Como ressaltam Hargreaves et al. (2022), os padrões alimentares adotados durante a juventude tendem a se perpetuar ao longo da vida, o que implica em custos individuais e coletivos significativos para os sistemas de saúde. A relevância do tema, portanto, não se restringe ao plano individual, mas se estende ao impacto estrutural na saúde pública. Outro ponto que evidencia a importância do problema é o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes nas últimas décadas. Segundo Nury et al. (2022), esse fenômeno ocorre em vários países, tanto em contextos de alta renda quanto em nações de renda média, e está relacionado à maior disponibilidade de alimentos ultraprocessados, à diminuição da atividade física e à vulnerabilidade das famílias a determinantes sociais e econômicos da saúde. A pandemia de COVID-19 acentuou ainda mais essa tendência, intensificando comportamentos sedentários e práticas alimentares pouco saudáveis que permanecem pós pandemia.

Além das consequências físicas, uma alimentação inadequada tem efeitos diretos sobre a saúde mental dos adolescentes e jovens.

Uma investigação conduzida por Hemmati et al. (2021) com 347 meninas iranianas, entre 14 e 17 anos, identificou que a adesão a um padrão alimentar ocidental — caracterizado pelo consumo elevado de alimentos processados e ricos em gorduras — está positivamente associada a sintomas depressivos, enquanto um padrão alimentar saudável, com maior ingestão de vegetais, frutas e proteínas magras, apresenta associação inversa. Ademais, Silva et al. (2023), em uma revisão sistemática com meta-análise de 21 estudos observacionais, evidenciaram que a adesão a padrões alimentares saudáveis reduz significativamente o risco de sintomas depressivos em adolescentes. A relação entre alimentação e bem-estar psicológico torna o problema ainda mais complexo e digno de atenção, especialmente em um momento em que os indicadores de saúde mental entre jovens também mostram sinais preocupantes. A interseção entre saúde física e mental, nesse caso, exige abordagens intersetoriais e integradas.





A alimentação dos adolescentes e jovens adultos é influenciada por múltiplos fatores contextuais, individuais e sociais. A partir da revisão da literatura foram identificados cinco fatores relevantes, que são apresentados a seguir:

Condição socioeconômica

A condição socioeconômica influencia os comportamentos alimentares dos jovens principalmente por meio do acesso e da escolha dos alimentos disponíveis. Jovens em periferias urbanas, por exemplo, podem se encontrar em situações que têm sido descritas como desertos alimentares, onde a disponibilidade de alimentos in natura ou minimamente processados é limitado ou inexistente, levando as pessoas a dependerem de alimentos processados e a ter dificuldades em manter uma dieta saudável (Honório et. al, 2024). Esses são contextos marcados pela desigualdade em que a limitação financeira, a oferta restrita de alimentos in natura e a exposição cotidiana a produtos ultraprocessados mais acessíveis e amplamente disponíveis se somam para criar barreiras para a adoção de hábitos mais saudáveis (Oliveira, 2023). Rodrigues et al. (2019) também mostram que estudantes universitários com maior nível socioeconômico tendem a consumir uma dieta mais rica em vegetais, pois possuem maior acesso a alimentos frescos e saudáveis, além de maior conhecimento nutricional. Esse quadro evidencia que a qualidade da alimentação pode ser um sintoma de aspectos estruturais, como a desigualdade econômica e social.



Papel da família

A convivência familiar exerce influência sobre a alimentação dos jovens principalmente por meio das rotinas alimentares. Rodrigues et al. (2019) mostram que estudantes que ainda moram com suas famílias consomem mais vegetais do que aqueles que moram sozinhos ou fora do domicílio familiar. Esse efeito pode ser explicado pela maior oferta de refeições balanceadas, pelo compartilhamento de hábitos alimentares construídos ao longo da infância e pela manutenção de horários e de práticas alimentares regulares. Além disso, Sina et al. (2022) sugerem que o distanciamento da supervisão familiar, especialmente no ambiente digital, dificulta o controle sobre a exposição a conteúdos alimentares prejudiciais, como publicidade de alimentos ultraprocessados, aumentando a vulnerabilidade dos jovens a esses estímulos. Assim, o papel da família aparece tanto como estrutura de apoio à alimentação saudável quanto como mediadora da exposição ao ambiente alimentar contemporâneo.

Transição para o Ensino Superior e mundo do trabalho

Ao sair do Ensino Médio os jovens adultos passam por uma transição crítica em suas vidas que também tem consequências para a sua alimentação. A literatura dá maior atenção à entrada no Ensino Superior e indica que essa transição representa um período crítico em que os jovens adultos enfrentam desafios relacionados à autonomia alimentar, frequentemente exacerbados pela instabilidade habitacional, mudanças no ambiente social, status financeiro limitado e influência de novos grupos de pares (Ashton et al., 2019). A prevalência do consumo de alimentos densos em calorias e pobres em nutrientes, como bebidas adoçadas, *fast-foods* e *snacks*, é maior nesse grupo, comprometendo a qualidade da dieta (Roy et al., 2015). Além disso, fatores psicológicos como o estresse acadêmico, o burnout e a insatisfação corporal contribuem para a adoção de hábitos alimentares prejudiciais e para a manutenção do comportamento sedentário entre estudantes universitários. A desorganização da rotina alimentar, a falta de tempo para cozinhar ou planejar refeições e o distanciamento de ambientes familiares estruturados contribuem diretamente para escolhas alimentares baseadas em conveniência e baixo valor nutricional (Alsharairi; Li, 2024; Puente-hidalgo et al., 2024).



Influência dos pares (*offline* e *online*)

À medida que a influência do convívio familiar se reduz, as escolhas alimentares dos jovens são progressivamente moldadas pelos seus pares (Chatterjee; Nirgude, 2024). Isso ocorre tanto em contextos presenciais quanto digitais, o que é justificado por práticas de comparação, validação social e internalização de normas coletivas. Rounsefell et al. (2020) mostram que a exposição de jovens adultos a conteúdos visuais em mídias sociais — como fotos de corpos idealizados e alimentos “fit” ou indulgentes — estimula comparações com os pares, o que pode gerar insatisfação corporal. Essa insatisfação, por sua vez, está associada a comportamentos alimentares disfuncionais, como comportamentos restritivos, compulsões alimentares ou escolhas motivadas por estética, e não por saúde. Chung et al. (2021) complementam ao indicar que a interação entre adolescentes nas redes sociais contribui para a disseminação de normas sobre o que é considerado aceitável ou desejável comer, influenciando preferências alimentares de forma positiva ou negativa, dependendo do conteúdo circulante.

Propaganda de alimentos

Propagandas de alimentos ultraprocessados influenciam significativamente as escolhas alimentares dos jovens, promovendo produtos pouco saudáveis. Rounsefell et al. (2020) apontam que jovens adultos são expostos a campanhas de *marketing* em mídias sociais que utilizam influenciadores e celebridades para associar alimentos a padrões de beleza, sucesso e bem-estar. Esse tipo de conteúdo visualmente apelativo estimula a identificação do jovem com a imagem projetada e o desejo de reproduzir aquele estilo de vida, o que pode levar ao consumo de produtos com baixa qualidade nutricional. A divulgação de padrões estéticos irreais e dietas restritivas pelas mídias contribui para a pressão sobre os jovens, afetando sua relação com a alimentação e a imagem corporal. Sina et al. (2022) destacam ainda que a exposição a imagens digitais de alimentos calóricos e altamente palatáveis ativa áreas do cérebro ligadas à recompensa, aumentando o apetite e a preferência por esses produtos, mesmo quando não há fome fisiológica. Esse mecanismo reforça escolhas alimentares impulsivas e desreguladas.



Reconhecer essa multiplicidade de influências é fundamental para que o desenho de estratégias de promoção de alimentação adequada e saudável considere as condições reais de vida e os dilemas enfrentados pelos jovens em seu cotidiano. Mais do que isso, é importante compreender que esses fatores não atuam de maneira isolada e podem exercer múltiplos tipos de influência sobre o cotidiano dos jovens. Estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável que ignoram essa complexidade tendem a fracassar. Por isso, é fundamental que políticas, programas e intervenções voltadas a esse público considerem a existência de condicionantes culturais, econômicos e sociais que precedem o comportamento alimentar.

Para concluir esta seção, o Box 1 oferece algumas considerações sobre raça e gênero, a partir das discussões que surgiram no diálogo deliberativo.

Box 1 - Considerações sobre marcadores sociais e alimentação adequada e saudável

A dimensão de raça e gênero das intervenções alimentares é um tema pouco discutido na literatura encontrada. Apesar disso, o tópico foi levantado por múltiplos participantes presentes na discussão do diálogo deliberativo como um fator que influencia a alimentação dos jovens. Durante o debate foi destacado que podem existir diferenças na relação com o alimento com base nas expectativas sociais, que devem ser consideradas no desenho de intervenções. Por exemplo, muitas mulheres já estão sobrecarregadas com a preparação de alimentos para suas famílias. As intervenções precisam ser sensíveis a essas realidades e não reforçar estereótipos que posicionem a mulher como a única responsável pelo preparo de alimentos no ambiente domiciliar. Isso pode ser especialmente relevante para intervenções que apelam a temas tipicamente associados a divisões de gênero. Exemplos incluem mensagens que associam alimentos ricos em proteína para homens, e de baixa caloria, para as mulheres.

Essa relação entre gênero e alimentação foi percebida na literatura ao abordar que a exposição recorrente a imagens corporais nas redes sociais pode favorecer a internalização de ideais de magreza, gerando o desejo de alcançá-los e, em consequência, podendo desencadear problemas de saúde, como a bulimia. Além disso, interações negativas, como comentários depreciativos em postagens em redes sociais, têm sido associadas a um aumento das preocupações com a forma física e à adoção de comportamentos alimentares disfuncionais. É importante observar, ainda, que os impactos dessa exposição não são homogêneos: mulheres afro-americanas, por exemplo, demonstraram menor insatisfação corporal e menor prevalência de distúrbios alimentares em comparação às mulheres brancas, sugerindo que variáveis como raça e pertencimento cultural desempenham um papel importante na mediação desses efeitos (Rounsefell et al., 2020).

Além de ser um período decisivo para a formação de hábitos alimentares, o período da juventude também é uma fase em que se pode produzir um engajamento significativo, necessário para as mudanças sociais.

Esse engajamento passa não apenas pelo fortalecimento de habilidades sociais e emocionais, mas também por estimular a consciência crítica e a corresponsabilização frente às escolhas alimentares e às políticas públicas que as influenciam. Assim, entender as estratégias que podem favorecer uma alimentação adequada e saudável na juventude é estratégico tanto para a geração atual como para o futuro de nossa sociedade.





2.

Perguntas de pesquisa

Esta pesquisa busca responder duas perguntas de pesquisa inter-relacionadas:

1.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS MAIS EFETIVAS PARA PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE JOVENS?

2.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS MAIS PROMISSORAS PARA ENGAJAMENTO E COMUNICAÇÃO COM E ENTRE JOVENS EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



3.

Métodos

Esta Resposta Rápida estruturou-se em duas linhas de investigação que se complementam. A primeira investigou as estratégias mais efetivas para a promoção da alimentação saudável entre jovens e adolescentes, enquanto a segunda teve como foco a identificação das abordagens mais promissoras para o engajamento e a comunicação com e entre esse público. Para subsidiar a análise, foram realizadas buscas abrangentes e sistemáticas em cinco bases de dados eletrônicas - PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO, The Lancet e Periódicos da CAPES - além de buscas manuais.

A estratégia de busca combinou termos e palavras-chave em português e inglês, como “adolescentes”, “jovens adultos”, “alimentação saudável”, “educação nutricional”, “educação alimentar e nutricional”, “comunicação em saúde”, “aconselhamento nutricional”, “mudança de comportamento”, “comportamento alimentar”, “segurança alimentar”, “mídia social”, entre outros. Em algumas estratégias de busca foram incluídos filtros de temporalidade, idioma (inglês, espanhol e português) e tipo de estudo.

Foram identificados 3.040 estudos, dos quais 161 foram selecionados para a triagem e 39 considerados elegíveis para a extração de dados. Os critérios de elegibilidade priorizaram, de modo geral, estudos com maior rigor científico (respostas rápidas, revisões sistemáticas, revisões de escopo, meta-análise, estudos randomizados etc.) e publicados a partir de 2000. No caso do segundo foco de análise, voltado ao engajamento e à comunicação com e entre jovens e adolescentes, foram também priorizados estudos realizados no território brasileiro, dada a relevância contextual das intervenções analisadas.

O processo de extração buscou identificar as informações mais pertinentes para subsidiar as análises subsequentes. Tendo como enfoque as estratégias, os responsáveis pela sua implementação, o contexto em que ela ocorre, os fatores de sucesso, o papel desempenhado pelos adolescentes e jovens adultos, os desfechos alcançados, as aprendizagens adquiridas e as limitações identificadas, além de considerar aspectos relacionados à equidade.

Ao buscar sintetizar os resultados, os dois esforços de pesquisa convergiram em uma discussão integrada. As categorias utilizadas para agrupar as intervenções foram em parte identificadas na literatura e em parte elaboradas pela equipe de pesquisa, oferecendo um panorama amplo dos diferentes tipos de intervenções e as evidências disponíveis.

Em busca da consolidação das evidências encontradas, foi realizado um Diálogo Deliberativo (DD) com diferentes atores sociais engajados na promoção da alimentação saudável entre jovens. A atividade reuniu representantes do poder público, especialistas, organizações da sociedade civil e jovens pesquisadores, criando um espaço participativo, e colaborativo, para validar achados, compartilhar percepções e identificar estratégias mais eficazes de engajamento e comunicação. As perguntas utilizadas podem ser encontradas no Anexo 1. As contribuições trazidas nesse momento foram fundamentais para consolidar o entendimento sobre os desafios enfrentados no cotidiano e para qualificar as intervenções apresentadas nesta Resposta Rápida.

4.

Síntese de evidência das intervenções mapeadas

4.1. Tipos de intervenções

Diante desse contexto, a literatura aponta diferentes tipos de intervenções que podem ser empreendidas, as quais são agrupadas de diversas maneiras. Lai et. al (2021), por exemplo, propõem que as intervenções sejam divididas em quatro tipos, abordando diferentes dimensões de influência: as intrapessoais, relacionadas com as preferências alimentares e os valores pessoais; as interpessoais, relacionadas com a influência social das escolhas alimentares, como a pressão exercida pelas famílias e pela comunidade; os fatores do ambiente, como a disponibilidade de alimentos saudáveis em locais de compra e consumo de alimentos; e o macro ambiente, relacionado com a exposição aos meios de comunicação e ao ambiente econômico e político. Deliens et al. (2016) analisam as intervenções em ambientes universitários e dão maior destaque ao uso da mídia nas intervenções e assim definem quatro categorias: intervenções intrapessoais baseadas em mídias; não baseadas em mídias; ambientais e combinações de intervenções. Hargreaves et al. (2022), por sua vez, exploram as evidências disponíveis em quatro domínios amplos: setor da educação, da saúde, sistemas alimentares e influências comunitárias e sociais.

Nesta resposta rápida optamos por definir quatro grandes contextos em que as intervenções para promover a alimentação saudável de jovens podem ocorrer. Em primeiro lugar estão as escolas, as quais reúnem os adolescentes e seus pares em uma fase formativa e exerce forte influência sobre seus comportamentos e valores. Um segundo espaço, também associado à educação, são os espaços de alimentação de jovens adultos que acessam o Ensino Superior. Um terceiro espaço identificado na literatura é a comunidade onde os jovens vivem e que reúne (ou não) uma série de serviços e espaços de alimentação. E finalmente está o contexto dos meios de comunicação, com destaque para as redes sociais. Essa definição nos parece útil para agrupar as evidências levantadas pela revisão da literatura, ao mesmo tempo em que diferencia áreas de atuação para gestores públicos.



Na análise de Hargreaves et al. (2022), os autores também diferenciam intervenções que estão voltadas para melhorar o ambiente alimentar e nutricional daquelas mais associadas à agência nutricional. Apesar dos autores não oferecerem uma definição precisa desses conceitos, há indicações de que as intervenções relacionadas à **agência nutricional**² são aquelas que ampliam a capacidade dos adolescentes de fazer escolhas alimentares saudáveis de forma informada e autônoma, enquanto aquelas que visam melhorar o **ambiente alimentar e nutricional** estão associadas a aprimorar as condições externas que influenciam o acesso e a escolha dos alimentos. Usar essas categorias nos parece útil para reforçar que a melhora na alimentação saudável dos jovens precisa necessariamente passar pelo avanço nas duas dimensões. Ou seja, mesmo em um ambiente saudável, adolescentes precisam ter agência para se engajar em escolhas alimentares saudáveis; e, ao mesmo tempo, a agência é limitada se o ambiente for hostil a essas escolhas.

A Tabela 2 a seguir apresenta as intervenções mapeadas nos quatro contextos definidos e diferenciando aquelas mais associadas à agência ou ao ambiente. As próximas seções deste documento abordarão cada um dos quatro contextos identificados, detalhando melhor as intervenções, oferecendo exemplos e abordando seus aprendizados.

² Na sociologia, o termo agência se refere à capacidade dos indivíduos de agir de forma independente, de tomar decisões e de impor essas decisões ao mundo. No contexto da alimentação, a agência nutricional pode ser entendida como a capacidade de tomar decisões sobre a própria alimentação de forma deliberada e a despeito das influências externas.

Tabela 2: Tipos de intervenções para melhorar a alimentação saudável de jovens agrupadas por contexto

	AGÊNCIA NUTRICIONAL	AMBIENTE ALIMENTAR E NUTRICIONAL
Escolas	• Educação alimentar e nutricional • Atividades práticas com alimentos	• Programas de alimentação escolar • Mudanças no ambiente escolar • Fortalecimento dos agentes educativos
Espaço de alimentação de jovens adultos	• Intervenções fáceis de aprender • Campanhas educativas	• Estratégias de <i>nudging</i> • Rotulagem nutricional • Melhoria da oferta alimentar • Campanhas de marketing
Meios digitais	• Fornecimento de informações educativas • Gamificação • Rastreamento de comportamentos de saúde • Espaços de suporte social nas redes sociais • Apoio social mediado por outros meios de comunicação	• Marketing digital e uso de influenciadores
Comunidade local	• Atuação comunitária de profissionais de saúde • Intervenções comunitárias enraizadas no território	• Marketing digital e uso de influenciadores

Fonte: Elaboração própria.



4.2. Tipos de desfechos

A efetividade dessas intervenções são acompanhadas por meio de diferentes tipos de desfechos. As estratégias de monitoramento e avaliação dos aprendizados das estratégias são diversas e refletem a heterogeneidade das intervenções discutidas na literatura acadêmica. Os indicadores empregados para a mensuração da efetividade das estratégias podem estar baseados em critérios de melhoria da alimentação, das condições de saúde, no aprendizado, ou nos padrões de consumo. Critérios como variações no consumo de frutas e vegetais e no Índice de Massa Corporal (IMC) figuram entre os indicadores mais citados nos estudos. A Tabela 3 resume e organiza os indicadores por categoria.

Tabela 3: Indicadores mencionados no monitoramento de efetividade das intervenções

AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO	Conhecimento geral sobre nutrição
COMPRA DE ALIMENTOS	Compra de alimentos nas escolas Compra de frutas e vegetais
CONSUMO DE ALIMENTOS	Escolha do prato principal Ingestão ou não de café da manhã Número de refeições diárias Pontuação de qualidade da dieta (<i>diet quality score</i>) Variação na ingestão diária de proteínas Variação no consumo calórico diário Variação no consumo de álcool Variação no consumo de bebidas açucaradas Variação no consumo de fibras alimentares Variação no consumo de frutas Variação no consumo de gorduras Variação no consumo de macronutrientes Variação no consumo de ultraprocessados Variação no consumo de vegetais Variação no consumo de vitaminas
SAÚDE	Percentual de gordura corporal Variação da hemoglobina glicada Variação na circunferência da cintura Variação no IMC Variações na pontuação Z do IMC Variação nos níveis de colesterol

Fonte: Elaboração própria.

4.3. O engajamento de jovens e adolescentes

O engajamento de adolescentes e jovens em pautas relacionadas à sua saúde e bem-estar, como a alimentação saudável, tem sido crescentemente reconhecido como um elemento essencial tanto do desenvolvimento individual quanto da construção de políticas mais eficazes. A participação juvenil é compreendida não apenas como expressão de cidadania, mas como um componente fundamental do próprio processo de desenvolvimento na adolescência. Patton et al. (2018) destacam que os adolescentes estão biologicamente, emocionalmente e cognitivamente predispostos para se engajar além do ambiente familiar. Esse engajamento é considerado crucial para o fortalecimento de competências sociais e emocionais, além de contribuir para a responsabilização de instituições e sistemas.

De forma complementar, o relatório da UNICEF (2020) argumenta que a participação adolescente deve ser reconhecida como um direito assegurado pela Convenção sobre os Direitos da Criança. Para além disso, defende que o envolvimento juvenil contribui para tornar políticas e programas mais relevantes, sustentáveis e com maior adesão. A Organização Mundial da Saúde (2022) também enfatiza o papel central do engajamento juvenil, reconhecendo-o como um dos padrões globais de qualidade em serviços de saúde para adolescentes. Por sua vez, Sawyer et al. (2012) ressaltam que o envolvimento cívico está entre os principais aspectos desenvolvidos da adolescência na dimensão social, com impactos duradouros sobre a construção da identidade, da autonomia e do senso de agência.



As formas que o engajamento pode assumir são diversas e devem ser adaptadas a diferentes contextos socioculturais e níveis de maturidade. A UNICEF (2020) propõe um espectro de participação que vai desde a consulta até a liderança de iniciativas conduzidas por adolescentes. Defende, para isso, a criação de espaços seguros, acessíveis e acolhedores para o exercício da participação. O engajamento pode ocorrer por meio de conselhos de juventude, mobilizações comunitárias, fóruns escolares, coprodução de políticas públicas ou campanhas nas redes sociais. A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) (2017), e outros autores como Viner et al. (2012), recomendam que adolescentes sejam envolvidos de maneira sistemática e contínua em processos de planejamento, implementação e avaliação dos serviços de saúde, inclusive participando de comitês consultivos e da criação de campanhas educativas. Sawyer et al. (2012) argumentam que o engajamento se inicia na família e se amplia progressivamente para a escola, a comunidade e a esfera pública.

O Box 2 reúne considerações a partir do diálogo deliberativo sobre o papel central que os jovens têm a desempenhar nas intervenções e a necessidade de conectar o tema da alimentação saudável a questões sociopolíticas.

Box 2 - O papel ativo do jovem na interação com a intervenção

A construção de intervenções direcionadas aos jovens com frequência os exclui da mesa de debate. Especialistas no tema destacaram, durante o diálogo deliberativo, a importância de posicionar o jovem no centro do processo, como uma figura ativa na co-criação de políticas e de intervenções. A imposição de narrativas, sobretudo pela indústria de alimentos, tende a excluí-los do processo de tomada de decisão, com potenciais implicações negativas sobre a sua educação alimentar e nutricional.

A inclusão do jovem no processo pode ajudar a tornar os conteúdos mais acessíveis, a delimitar estratégias e formas de linguagens simples, acessíveis e, até mesmo, com inclusão de expressões regionais, capazes de promover o engajamento dos seus pares. O posicionamento tipicamente questionador desse grupo etário deve ser considerado como um fator estruturante, na medida em que é comum campanhas sobre o tema adotarem posturas impositivas e discursos moralizadores. Isso envolve também reconhecer e respeitar os seus interesses e canais de comunicação.

Foi destacado no diálogo deliberativo que mais do que uma questão de saúde individual, a alimentação saudável precisa ser compreendida como parte de uma transformação sociopolítica mais ampla, que envolve disputas por padrões

de consumo, modelos de produção e questões ambientais. A comunicação sobre a alimentação saudável a partir dessa abordagem mais crítica foi considerada um caminho possível para engajar jovens com o tema a partir de uma lógica de transformação social. Os participantes afirmaram que o acesso à informação é importante, porém esse acesso precisa vir a partir de uma educação emancipatória para que a alimentação passe a ser compreendida como uma questão também política para que seja estimulado o desejo de engajamento e de transformação de sua própria realidade.

Nesse sentido, incentivar o engajamento da juventude em práticas alimentares sustentáveis exige aproximar esse debate de seus modos de vida, rotinas e inquietações do cotidiano. Formuladores de intervenções destacaram que a identificação com debates contemporâneos, como as questões ambientais, podem ser aspectos-chave na comunicação com esse público. A conexão com temas emergentes e sociopolíticos, como a justiça alimentar e ambiental ou a emergência climática, é essencial para dar sentido às escolhas alimentares como decisões políticas, posicionando os jovens não apenas como consumidores, mas também como atores ativos na reorganização das estruturas econômicas, políticas e sociais.

Segundo Patton et al., (2018), o envolvimento juvenil é mais eficaz quando estruturado como uma parceria intergeracional. Isso requer o treinamento dos jovens para expressarem suas opiniões de forma informada, assim como a capacitação dos adultos para escutar e incorporar essas contribuições. Entre os obstáculos para o engajamento dos jovens é destacada a persistência de normas adultocêntricas, que deslegitimam ou restringem a voz dos mais jovens. A UNICEF (2020) adverte contra práticas simbólicas de participação — conhecidas como tokenização — e a ausência de estruturas institucionais que garantam continuidade aos processos participativos. A OPAS (2017) também aponta como barreiras a falta de preparo dos profissionais de saúde para facilitar o envolvimento dos adolescentes e a escassez de recursos para apoiar iniciativas participativas. Sawyer et al. (2012) argumentam que relações mais horizontais entre jovens e adultos exigem mudanças culturais, compromisso institucional e investimentos em formação e infraestrutura.

Com base nas diretrizes internacionais da UNICEF, foi desenvolvido um conjunto de nove requisitos básicos que devem ser considerados por todos os profissionais, organizações e instituições que promovem o engajamento de adolescentes em espaços de escuta, consulta e tomada de decisão. Esses requisitos visam assegurar que a participação não seja simbólica ou manipulativa, mas sim autêntica, respeitosa, inclusiva e transformadora. A Tabela 1 a seguir lista e descreve esses requisitos.

Tabela 1: Nove diretrizes da UNICEF para fomentar a participação de adolescentes

REQUISITO	DESCRIÇÃO
Transparente e informativa	Adolescentes devem receber informações completas, acessíveis, sensíveis à diversidade e apropriadas à idade sobre seu direito de expressar opiniões e sobre o propósito e escopo das oportunidades de participação.
Voluntária	A participação deve ser livre de coerção. Os adolescentes devem saber que podem se retirar a qualquer momento.
Respeitosa	Adultos devem reconhecer e valorizar as ideias, ações e contribuições dos adolescentes em suas famílias, escolas, culturas e ambientes de trabalho.
Relevante	A participação deve permitir que adolescentes usem seus conhecimentos, habilidades e experiências em questões significativas para suas vidas.
Amigável para adolescentes	Ambientes e métodos de trabalho devem ser adaptados às capacidades e interesses em evolução dos adolescentes.
Inclusiva	Deve incluir adolescentes marginalizados de diferentes idades, gêneros, habilidades e contextos.
Apoiada por treinamento	Devem ser oferecidos treinamentos e mentorias a adolescentes e adultos para facilitar processos participativos.
Segura e sensível ao risco	A expressão de opiniões pode envolver riscos. Adolescentes devem participar da avaliação e mitigação desses riscos e saber onde buscar ajuda, se necessário.
Responsável	Adolescentes devem receber feedback claro sobre como sua participação influenciou os resultados.

Fonte: UNICEF (2020).

Dar atenção ao engajamento dos jovens no campo da alimentação saudável pode ser tanto um fator de sucesso das intervenções, como uma oportunidade para o seu desenvolvimento, já que quando inseridos em contextos que promovem o engajamento construtivo, eles e elas tendem a desenvolver trajetórias saudáveis e comprometidas com o bem comum. A ausência de oportunidades de engajamento social e emocional significativo pode aumentar o risco de transtornos mentais, como a depressão, tornando ainda mais urgente a criação de espaços e iniciativas que reconheçam e valorizem o protagonismo juvenil.



5.

Aprendizados a partir da efetividade



Esta seção reúne os aprendizados que podem ser extraídos a partir das publicações que discutem a efetividade das intervenções mapeadas. As referências utilizadas são em sua maioria revisões sistemáticas da literatura, que reúnem um número importante de estudos e discutem a efetividade de intervenções. Entre os quatro contextos discutidos a seguir, é importante mencionar que o terceiro, relacionado à atuação na comunidade local, foi o que apresentou resultados mais limitados, indicando uma lacuna importante na literatura. O diálogo deliberativo provocou debates que ajudaram a preencher essa lacuna, com contribuições sobre questões de pertencimento, realidade local e territorialidade. Ao abordar cada um desses contextos, também se busca fazer considerações sobre o engajamento dos jovens com o tema da alimentação saudável.

5.1. Intervenções em escolas

As intervenções no ambiente escolar são estratégias essenciais para promover a alimentação saudável e prevenir problemas crônicos de saúde no longo prazo, como a hipertensão e a obesidade. Intervenções escolares podem ser eficazes pois permitem combinar ajustes ambientais, educação, envolvimento comunitário e mudanças institucionais. As intervenções analisadas se inserem em sete dimensões complementares, conforme descrito na Tabela 4. Dado o contexto escolar, em geral as intervenções se referem a jovens menores de 18 anos. Os exemplos incluídos não são exaustivos, apenas buscam ilustrar cada tipo de intervenção.



Tabela 4: Intervenções para promover alimentação saudável em escolas

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
Programas de alimentação escolar	Envolvem a oferta ou venda subsidiada de refeições dentro do ambiente escolar, com o objetivo de melhorar a nutrição e o desenvolvimento dos estudantes.	• Fornecimento gratuito de refeições. • Cantinas escolares com cardápios balanceados e acessíveis economicamente.
Educação alimentar e nutricional (EAN)	Buscam modificar atitudes, conhecimentos e comportamentos alimentares dos adolescentes por meio de conteúdos educativos, atividades didáticas e estratégias comportamentais. O conteúdo abrange desde conceitos básicos de nutrição até habilidades como a leitura de rótulos.	• Aulas e oficinas sobre alimentação saudável. • Materiais educativos personalizados. • Jogos educativos e quizzes. • Dramatizações, atividades lúdicas, teatro, clubes escolares. • Uso de tecnologias.
Atividades práticas com alimentos	Buscam reforçar o conhecimento nutricional por meio da experiência direta com o cultivo e o preparo de refeições saudáveis, promovendo mudanças no comportamento alimentar e maior valorização de alimentos naturais no cotidiano escolar.	• Hortas escolares. • Preparo de alimentos no ambiente escolar. • Feiras culturais desenvolvido dentro da sala de aula com disponibilização de frutas e alimentos adequados e saudáveis.
Mudanças no ambiente escolar	Baseiam-se na premissa de que muitas decisões alimentares são tomadas de forma habitual, emocional e com pouca deliberação consciente. Assim, ao tornar as opções saudáveis mais visíveis, acessíveis ou atraentes, busca-se orientar a escolha sem impor limites.	• Alteração de propriedades dos produtos, como porções, embalagens, aspectos visuais, rótulos e formas de consumo. • Alteração da colocação do produto, aumentado por exemplo o número de frutas disponíveis e sua visibilidade e posição.
Fortalecimento dos agentes educativos	Buscam mobilizar e qualificar os principais adultos responsáveis pela formação dos adolescentes, tanto no ambiente escolar quanto familiar, para que atuem de maneira coordenada na promoção de comportamentos saudáveis. Podem envolver professores, pais e responsáveis, profissionais de saúde.	• Envio de boletins informativos. • Oficinas com familiares ou responsáveis. • Tarefas para serem feitas em casa com os pais. • Distribuição de alimentos <i>in natura</i>. • Formação continuada de professores. • Envolvimento de enfermeiros escolares.

Fonte: Elaboração própria.



Os programas de alimentação escolar visam ampliar o acesso à alimentação saudável para os estudantes e tem sido reconhecida a importância de ir além da provisão de alimentos.

Hargreaves et al. (2022) apontam que historicamente, muitas dessas iniciativas não estavam ligadas a objetivos nutricionais claros e incluíam alimentos de baixa qualidade (tanto em termos nutricionais quanto em seu apelo aos jovens) e não eram acompanhadas de educação nutricional. A avaliação dos autores, baseada em múltiplas revisões sistemáticas, sugere que esses programas geralmente têm efeito mínimo na mudança alimentar ou nos resultados nutricionais. Com o tempo foram incluídos componentes adicionais para aumentar a eficácia dos programas nesse sentido, incluindo: diretrizes que proíbem a venda de bebidas açucaradas nas escolas, como parte de uma política mais ampla de alimentação escolar; melhoria dos cardápios escolares com inclusão de alimentos fortificados e mais saudáveis; e o uso de estratégias de “arquitetura de escolha”³ nas cantinas escolares para tornar opções saudáveis mais visíveis e atrativas aos educandos. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um exemplo de programa deste tipo e que incorpora uma preocupação com a definição dos cardápios.

³ Arquitetura de escolha (em inglês “choice architecture”) diz respeito à organização do ambiente para tornar a decisão das pessoas mais fáceis e melhores, sem, no entanto, tirar sua liberdade de escolha (Olfert et al, 2019). No contexto das intervenções, o termo está relacionado com ações que alteram as opções de escolha, como por exemplo, disponibilizar alimentos saudáveis na altura dos olhos das pessoas em buffets.

Os programas de educação alimentar e nutricional também têm sido apontados como efetivos, especialmente quando acompanhados por intervenções complementares no âmbito da escola e da comunidade.

Nury et al. (2022) apontam que intervenções de educação e alfabetização nutricional⁴ – envolvendo, por exemplo, alterações curriculares, jogos educativos, sessões de degustação – são efetivas para a redução do escore-z de IMC e no aumento do consumo de frutas e vegetais, mas intervenções multicomponentes, são mais efetivas na redução do IMC e na diminuição da ingestão de gorduras. Similarmente, Samad et al. (2024)⁵ apontam que as atividades educativas são mais efetivas quando também é dada atenção às mudanças no ambiente escolar e/ou no envolvimento das famílias e comunidades. As atividades educativas incluem, por exemplo, a oferta de conhecimento nutricional⁶ e o uso de experiências de aprendizagem com elementos de gamificação (Samad et al, 2024). A combinação de intervenções a nível do ambiente e individual pode criar ambientes de apoio que sustentam e perpetuam mudanças no comportamento individual.

⁴ A alfabetização nutricional (do inglês *nutrition literacy*) pode ser definida como “um conjunto de habilidades cognitivas e sociais que influenciam a motivação e a capacidade do indivíduo de acessar, compreender e gerenciar informações que possibilitam a promoção e a manutenção de um estado saudável” (Silva et al., 2023).

⁵ Os autores se baseiam no *framework* Escola Promotora da Saúde, da Organização Mundial da Saúde (OMS), que é estruturado a partir de três pilares: ambiente escolar, comunidade e família e educação em saúde.

⁶ A aprendizagem se dá por meio de palestras, folhetos personalizados, manuais, mensagens de texto, jogos de tabuleiro, dramatizações e/ou visitas motivacionais de atletas e outras pessoas capazes de influenciar a juventude (Samad et al, 2024).



Atividades práticas com alimentos têm sido associadas a intervenções multicomponentes efetivas, mas não há análises específicas sobre a efetividade desses componentes.

Tanto nas discussões de Nury et al. (2022) como de Samad (2024), as hortas escolares e a preparação de alimentos na escola figuram no conjunto de intervenções que têm se mostrado promissoras. Ávila et al. (2019) ilustram o potencial de engajamento através de uma educação pedagógica que combine atividades lúdicas e educação alimentar, como, por exemplo, o ensino de como diferenciar alimentos saudáveis de ultraprocessados. Esse tipo de ação pode facilitar a compreensão dos efeitos da alimentação sobre o organismo e estimular que os adolescentes tirem suas próprias conclusões, por meio do diálogo entre pares. Apesar das evidências levantadas, é preciso mais estudos para entender a sua contribuição para os resultados a médio e longo prazo.

O uso de tecnologias⁷ também tem sido apontado como uma estratégia promissora na educação nutricional e alimentar dentro das escolas.

Alcântara et al. (2019) realizaram uma revisão integrativa da literatura científica sobre tecnologias digitais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes e constataram que, na comparação entre os grupos, o uso da web demonstrou aumentar a eficácia na adoção de hábitos alimentares saudáveis por parte dos jovens. As autoras reforçam que ambientes virtuais são potentes porque são muito utilizados por esse público. Essas ferramentas tendem a ser eficazes em captar a sua atenção, podem ser implementadas com poucos recursos e ser um meio de interação e lazer. Ao mesmo tempo, as autoras alertam que é necessário que as tecnologias se adequem às vivências dos adolescentes e que os professores precisam estar capacitados para utilizar a tecnologia. De maneira mais ampla, reforçam que se deve evitar o uso excessivo de tecnologias por conta dos efeitos no seu desenvolvimento psicossocial e afetivo. A análise de Samad et al. (2024) também concluiu que os currículos impulsionados pelo uso de tecnologia foram eficazes em incentivar comportamentos alimentares saudáveis a nível individual, ainda que a falta de professores capacitados, infraestrutura restrita e baixo acesso à internet podem prejudicar as intervenções.

⁷ O uso das tecnologias é aprofundado nas intervenções que utilizam os meios digitais, tais como a utilização de sites informativos, gamificação e outros. Além disso, as tecnologias abrangem o uso de tecnologias extra-social media, como é o caso do CD-ROM interativo (SyberShop) que podem ser utilizados pelos professores em suas aulas como ferramenta de ensino suplementar, de forma individual ou coletiva (Alcântara et al., 2019).

Outro conjunto de intervenções aplicado nas escolas são as de arquitetura de escolha (*choice architecture interventions*), que precisam ser bem direcionadas para serem efetivas.

Schulte et al. (2023) analisaram esse tipo de intervenções e identificaram doze estudos que relataram mudanças desejadas nas escolhas alimentares, especialmente no aumento da seleção e no consumo de frutas e água. Os efeitos sobre o consumo de vegetais também foram positivos, porém, nem sempre significativos. Schulte et al. (2023) reforçam que é importante entender os motivos pelos quais os estudantes não consomem alimentos saudáveis para definir as ações de acordo, como, por exemplo, a dificuldade de comer frutas. Foi observado que, embora a maioria dos estudos tenha aplicado múltiplas intervenções simultaneamente, intervenções únicas, como rotulagem ou modificação da apresentação, também mostraram efeitos positivos. A eficácia de intervenções simples e bem direcionadas sugere que a clareza e o foco nos objetivos podem ser mais importantes do que a complexidade ou número de ações. Ter objetivos claros e de fácil compreensão, como no caso da intervenção para aumento do consumo de água, são mais eficazes do que campanhas amplas e genéricas. O engajamento dos adolescentes parece estar ligado à praticidade e à clareza das mensagens e mudanças propostas. No entanto, o estudo alerta que ambientes alimentares são dinâmicos, exigindo atualizações e ajustes constantes nas intervenções para sustentar os efeitos desejados a longo prazo.

A educação de pais é outro componente que tem recebido atenção em estratégias multicomponentes efetivas, mas não há estudos que isolem o seu efeito.

Jacob et al. (2021) observou que, para adolescentes com idades entre 10 a 19 anos, o envolvimento dos pais variou desde o recebimento passivo de informações até formas mais ativas, como a realização de atividades domiciliares em parceria com os filhos e filhas, como planilhas sobre preferências alimentares da família, ou ainda a participação em reuniões em dupla (pais e filhos/as). Os resultados da revisão indicam que intervenções escolares com participação dos pais, e responsáveis, tendem a ser mais eficazes na redução do índice de massa corporal entre adolescentes, especialmente quando integradas ao cotidiano escolar e conduzidas por profissionais de ensino capacitados. O uso de materiais informativos e recursos educativos interativos voltados aos pais e responsáveis - como kits pedagógicos, equipamentos e orientações - demonstrou uma estratégia promissora para ampliar o impacto das ações além dos muros da escola. Os autores observam que há formas de envolvimento menos exigentes, como boletins informativos enviados para casa ou mensagens por e-mail ou mensagens de texto - que podem mais facilmente ganhar escala -, enquanto estratégias mais intensivas, como oficinas familiares, enfrentam risco de baixa participação. O envolvimento dos pais se mostrou efetivo em intervenções que empregaram mensagens de e-mail e de texto para os pais, realização de lições de casa em conjunto com os filhos e educação nutricional direcionada aos pais. No entanto, há pouca evidência direta sobre a efetividade isolada do componente parental.

O envolvimento dos professores também é apontado como um elemento-chave das intervenções efetivas, o que reforça a importância da sua formação continuada.

Os resultados da revisão de Jacob et al. (2021) destacam a importância da integração ao cotidiano escolar e que as intervenções sejam conduzidas por professores capacitados. Eles reforçam a importância da relação entre professores e educandos, que pode sustentar o engajamento dos estudantes ao longo da intervenção. Assim, a capacitação docente foi um fator decisivo: a maioria dos estudos eficazes contou com professores que receberam formação continuada presencial, o que contribuiu para sua confiança e competência na implementação das ações. A pedagogia adotada - com materiais atrativos, estratégias participativas e foco no ambiente familiar - também favoreceu a efetividade da intervenção. Os autores alertam, no entanto, que a sobrecarga dos professores, a escassez de tempo, a ausência de formação específica em nutrição e a incerteza sobre o seu papel na prevenção de questões de saúde podem ser barreiras à implementação.



Por fim, os profissionais de saúde no âmbito escolar também têm sido considerados importantes nas intervenções.

Francis et al. (2025) explicam que os enfermeiros escolares desempenham um papel central em muitas das intervenções descritas, seja por meio de triagens de saúde, orientação sobre nutrição ou apoio à implementação das políticas alimentares. O estudo também aponta que podem ser responsáveis por monitorar o progresso dos estudantes e fornecer informações personalizadas. Os resultados da revisão apontaram efeitos positivos consistentes nas intervenções que incluíram enfermeiros escolares, com quatro dos dez estudos incluídos relatando reduções significativas no IMC ou em seus escores e percentis, sendo que dois deles eram ensaios clínicos randomizados. Algumas intervenções também promoveram mudanças significativas na alimentação e atividade física, como aumento da ingestão de frutas e vegetais, aumento no número de passos diários e redução no consumo de bebidas açucaradas e leite achocolatado. Além disso, melhorias foram observadas no conhecimento sobre alimentação e saúde, na percepção de autoeficácia, autoestima, atitudes e crenças relacionadas a hábitos saudáveis.



Ao longo das análises das diferentes intervenções também foram identificadas indicações sobre o papel do engajamento juvenil.

Samad et al. (2024) apontam que o envolvimento de partes interessadas é essencial, incluindo adolescentes, pais e responsáveis, professores e especialistas em políticas, no desenho da intervenção e garante a adaptação às necessidades dos adolescentes, a viabilidade e a implementação bem-sucedida. Na medida em que os adolescentes oferecem *insights* sobre os seus hábitos e preferências alimentares, os pais moldam os comportamentos alimentares de seus filhos, os professores garantem a compatibilidade com os recursos escolares e os formuladores de políticas promovem políticas de apoio a longo prazo. Alcântara et al. (2019) também argumentam que o engajamento é importante para que as intervenções tenham maior adesão dos adolescentes e adequem aos contextos dos sujeitos envolvidos. Samad et al. (2024) descreve que o engajamento dos adolescentes foi ampliado por meio de atividades práticas, interativas e culturalmente significativas, que valorizam suas experiências e preferências alimentares. Esses achados reforçam que a promoção da alimentação saudável entre adolescentes não deve se limitar à transmissão de informações, mas sim se estruturar como um processo contínuo de transformação do ambiente escolar e fortalecimento de vínculos entre escola, família e comunidade. Dessa forma, cria-se uma rede de apoio que não apenas facilita a adoção de hábitos saudáveis, mas também sustenta essas mudanças ao longo do tempo.



De maneira geral, é importante ressaltar a recomendação da literatura sobre a adoção de intervenções multicomponentes.

Ainda que intervenções individuais possam produzir efeitos positivos, esses são limitados em comparação com as intervenções que mobilizam diferentes instrumentos de engajamento. As diferentes revisões discutidas nesta seção evidenciam que intervenções integradas - com foco em educação, políticas, ambiente e apoio comunitário - são mais eficazes para promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares dos adolescentes (Alcântara et al., 2019; Jacob et al., 2021; Nury et al., 2022; Schulte et al., 2023; Samad et al., 2024; Francis et al., 2025). Como indicam Hargreaves et al. (2022), é preciso adotar abordagens que envolvam “toda a escola” e que promovam a alimentação saudável por meio de todos os meios. “Isso inclui mudanças nos currículos de classe para incorporar nutrição; facilitação de atividade física e transporte ativo; criação de um ambiente alimentar saudável; apoio a programas de monitoramento, triagem e suplementação, quando necessário; e reforço por meio do envolvimento individual da equipe escolar” (Hargreaves et al., 2022, p. 200, tradução nossa).





5.2. Intervenções em espaços de alimentação de jovens adultos

Ao deixar o Ensino Médio, uma parcela dos jovens dará continuidade aos seus estudos em universidades, ou outras instituições de ensino e começarão a frequentar espaços de alimentação no ambiente, por exemplo, de trabalho. A literatura aponta que esses espaços também são arenas importantes para melhorar a alimentação saudável de jovens. Ainda que em alguns casos as intervenções se assemelham às apresentadas em escolas, também há características específicas. Aqui tipicamente se tem em mente jovens maiores do que 18 anos. A Tabela 5 apresenta o conjunto de intervenções mapeadas e indica exemplos ilustrativos de cada tipo.

Tabela 5: Intervenções para promover alimentação saudável em espaços de alimentação de jovens adultos

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
Estratégias de nudging ⁸	Alterações sutis no ambiente alimentar e na forma de apresentação dos alimentos com o objetivo de induzir escolhas mais saudáveis sem restringir a liberdade de escolha.	• Reorganização da ordem dos alimentos (colocando frutas e saladas em locais de maior visibilidade). • Uso de sinais visuais (como setas ou adesivos) destacando opções saudáveis. • Nomes atrativos para os pratos.
Rotulagem nutricional	Intervenções que fornecem informações nutricionais diretamente nos cardápios ou nos pontos de escolha dos alimentos, com o objetivo de tornar os estudantes mais conscientes do que consomem.	• Inclusão de calorias e teores de gordura, sal e açúcar ao lado do nome dos pratos no cardápio. • Uso de sistemas visuais simplificados, como: semáforo nutricional; ícones de coração ou folha verde para indicar “escolhas saudáveis”.
Melhoria da oferta alimentar	Intervenções diretas no cardápio e na qualidade da alimentação oferecida, tornando alimentos saudáveis mais atrativos e acessíveis.	• Aumento da oferta de frutas, legumes, leguminosas e água • Redução de alimentos ultraprocessados • Substituições por opções mais saudáveis • Desconto de preços



⁸ *Nudging* é uma abordagem das ciências comportamentais que busca influenciar o comportamento das pessoas de maneira sutil e não coercitiva, preservando sua liberdade de escolha. A ideia central do nudging é modificar a “arquitetura da escolha” — ou seja, a forma como as opções são apresentadas — para tornar determinados comportamentos mais prováveis. Essa estratégia parte do reconhecimento de que as pessoas muitas vezes tomam decisões de forma rápida, com base em atalhos mentais (heurísticas), e podem ser influenciadas por aspectos aparentemente triviais do contexto.

TIPO DE INTERVENÇÃO

DESCRIÇÃO

EXEMPLOS

Campanhas educativas e de marketing

Campanhas informativas voltadas à promoção de hábitos saudáveis.

- Cartazes, vídeos, redes sociais, panfletos e oficinas presenciais.
- Estratégias de comunicação integradas aos espaços do campus (ex: campanhas visuais nos refeitórios, melhoria na qualidade e no acesso aos alimentos saudáveis nos espaços de alimentação dos jovens).

Intervenções fáceis de aprender

Intervenções que podem ser completamente ensinadas em até 1 hora. Ou seja, envolvem comportamentos alimentares simples, práticos e rápidos de aprender — não exigindo treinamento longo ou intensivo.

- *Implementation intentions*: criar um plano do tipo “Se for ao restaurante universitário, escolho a salada como acompanhamento”.
- Lembretes físicos: escrever a intenção e manter em local visível (carteira, geladeira).

Fonte: Elaboração própria.

Uma tendência nas intervenções em ambientes de alimentação de jovens adultos são as intervenções baseadas em técnicas de nudging.

Trata-se de intervenções baseadas na arquitetura de soluções que alteram o comportamento das pessoas em uma determinada direção, sem envolver alguma proibição, multa ou obrigação (Thaler; Sunstein, 2009). O uso desse mecanismo foi observado em diversas intervenções realizadas no ambiente universitário, com resultados promissores. Um levantamento de 13 estudos sobre o tema realizados em universidades revelou que 10 deles apresentaram resultados estatisticamente significativos nas mudanças de comportamentos alimentares pós-intervenção (Cesareo et. al, 2022). Outra revisão sistemática sobre o tema revelou que as ações de arquitetura de escolha tendem a ter mais efetividade quando são delimitados grupos alimentares específicos. O número de intervenções e o seu tipo não foram fatores determinantes para a efetividade (Schulte et. al, 2023).

A estratégia de nudging também apresentou bons resultados em intervenções realizadas no Brasil.

Uma intervenção desse tipo realizada em uma universidade brasileira combinou estratégias de nudging arquitetônico com incentivos econômicos e disponibilização de informações nutricionais. Os nudges consistiram na reorganização dos alimentos no buffet do restaurante universitário de modo a tornar as opções mais saudáveis, mais visíveis e acessíveis. Paralelamente, foram oferecidos descontos para as escolhas alimentares mais saudáveis e inseridas mensagens informativas sobre os benefícios nutricionais dos alimentos. Os resultados indicaram uma melhora na seleção de alimentos mais saudáveis, especialmente entre estudantes com maior literacia nutricional. Mulheres demonstraram maior sensibilidade às intervenções, enquanto os nudges arquitetônicos mostraram-se mais eficazes do que os informativos e econômicos. No entanto, a intervenção foi menos efetiva entre estudantes com baixo conhecimento nutricional (Silva et al., 2025).

A presença de direcionadores e incentivos na escolha pelo alimento, na ocasião da compra ou do consumo, também pode constituir um importante componente das intervenções.



A disponibilização de informações sobre a saudabilidade dos alimentos nos rótulos tende a ter efeitos positivos sobre a composição da dieta (Roy et al., 2015; Christoph et al., 2016). No Brasil, um exemplo é a obrigatoriedade, a partir de 2022, da adição da rotulagem frontal com alimentos que apresentam alto teor de três ingredientes: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio. Um estudo realizado antes da implementação da rotulagem obrigatória revela que esse instrumento pode melhorar o conhecimento do conteúdo nutricional, a percepção sobre a saudabilidade e intenção de compra dos produtos rotulados (Bandeira et al., 2021). A rotulagem tem maior impacto quando é simples, visualmente acessível e de fácil compreensão, por isso se sugere o uso de semáforos nutricionais e ícones. No entanto, os resultados tendem a ser mais consistentes se os estudantes já contam com uma conscientização prévia sobre o significado das informações nutricionais, por isso é sugerida a complementação com a educação alimentar (Silva et al., 2025).

Intervenções que consideram o acesso a alimentos, por meio de doações, ofertas e subsídios, podem ser consideradas no desenho de intervenções que tenham como objetivo a melhoria da alimentação da população de baixa renda.

Na alimentação escolar, um exemplo comum é a oferta de merendas. Para jovens adultos, que tendem a possuir renda própria, as intervenções que buscam disponibilizar descontos e subsídios a alimentos saudáveis podem ser caminhos possíveis para formuladores de políticas. O caminho inverso, isto é, a imposição de taxas e impostos sobre alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados, também podem ser considerados como instrumentos possíveis (Hargreaves et. al, 2022). Silva et al. (2025) também observam que os estudantes foram mais propensos a consumir opções saudáveis quando estas estavam disponíveis de forma atrativa e acessível e indicam que combinar esta intervenção com *nudging* e ações de comunicação aumenta a visibilidade e aceitação.



No caso das campanhas educativas e de marketing, essas têm se mostrado especialmente efetivas com jovens previamente engajados com o tema da alimentação saudável.

O alto número de jovens engajados em redes sociais e plataformas web tem direcionado as iniciativas baseadas em campanhas para esses canais. Uma revisão sistemática sobre campanhas de marketing social mostrou que as estratégias baseadas em comunicação visual foram efetivas em aumentar a escolha de alimentos saudáveis e melhorar as atitudes dos estudantes em relação à alimentação. No entanto, essa efetividade se concentra em estudantes com interesse prévio na temática da saúde ou maior receptividade à comunicação visual, revelando o papel da segmentação de público (Deliens et. al, 2016). Em uma revisão mais recente, os resultados apontaram que determinados perfis de estudantes, como aqueles dedicados a estilos de vida saudáveis e fisicamente ativos, responderam positivamente às campanhas, demonstrando maior propensão a alterações em suas escolhas alimentares, sobretudo quando expostos a mensagens personalizadas. Por outro lado, grupos com menor interesse em saúde ou baixa responsividade à comunicação visual apresentaram pouca alteração de comportamento (Alsharairi; Li, 2024).

Por fim, o estabelecimento de metas e o planejamento de ações relacionadas com a alimentação saudável podem trazer resultados imediatos, mas podem não se traduzir em novos hábitos.

Nesses tipos de intervenções, os participantes registram metas e planejamento sobre a sua alimentação e buscam cumpri-las em um determinado período. Esses objetivos podem ser registrados em meios físicos, como fichas em papel, ou digitais, como aplicativos (Moore et. al, 2023). Revisões sistemáticas evidenciam que as mudanças observadas na composição da dieta dos participantes apontam para bons resultados no que se refere ao aumento no consumo de alimentos saudáveis e no aumento da prática de atividades físicas no curto prazo (Ashton et. al, 2019; Moore et. al, 2023). As intervenções fáceis de aprender devem focar em comportamento-alvo específico e realista (ex: escolher salada, evitar refrigerante, etc.) e os planos devem ser formulados pelo próprio participante, com base em suas rotinas e ambientes. Isso aumenta o engajamento e a viabilidade. No entanto, outra revisão aponta que intervenções curtas podem melhorar hábitos alimentares, mas não necessariamente melhorar o conhecimento nutricional no longo prazo (Berger et. al, 2021).

No conjunto de intervenções analisadas, é interessante notar a ausência do tema do engajamento juvenil, dado que os esforços se concentram em facilitar o acesso e a conveniência da alimentação saudável.

Seja no caso das estratégias de *nudging* ou nas intervenções fáceis de aprender, o intuito das intervenções é obter resultados para uma alimentação mais saudável de jovens adultos sem depender de processos mais longos de formação ou de conscientização. A estratégia é que não haja barreiras ou passos adicionais para que os usuários possam participar da intervenção. Os estudantes universitários também parecem valorizar o modo não impositivo com que houve a indução pelas escolhas alimentares saudáveis. Ao mesmo tempo, intervenções puramente educativas têm resultados maiores para aqueles que já foram previamente sensibilizados sobre o tema. Esses resultados indicam uma lacuna importante sobre o tema de engajamento de jovens adultos. As revisões analisadas não discutem de forma aprofundada a participação ativa dos estudantes no desenho, implementação ou avaliação das ações propostas, tampouco consideram formas de cocriação, escuta ou protagonismo juvenil nos processos. Essa lacuna pode tanto indicar uma dificuldade de gerar engajamento nessa fase da vida, ou a ênfase de uma abordagem fortemente pragmática de atuação nesses ambientes onde ocorre a alimentação.





5.3. Intervenções em meios digitais

O eixo de meios digitais constitui uma categoria de intervenções que têm recebido atenção crescente na literatura e no desenho de políticas. Com a disseminação e o uso de ferramentas tecnológicas e a popularização de plataformas na internet, especialmente entre adolescentes e jovens, esta é uma área de especial atenção. As estratégias se mostraram especialmente efetivas quando combinavam múltiplos recursos digitais de forma integrada, potencializando o engajamento dos usuários e a personalização das ações. Apesar de muitas das intervenções terem resultados apenas no curto prazo, os aprendizados tornaram-se uma importante ferramenta não somente para sua implementação, mas, também, para a continuidade do processo. Neste conjunto de intervenções os autores com frequência consideram tanto adolescentes (10 a 19 anos) como jovens adultos (18 a 25 anos) em suas análises (Chau et al., 2018). A Tabela 6 apresenta os tipos de intervenções mapeadas e oferece exemplos ilustrativos.



Tabela 6: Intervenções para promover alimentação saudável por meios digitais

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
Fornecimento de informações educativas	Uso de canais de mídia para a disseminação de conteúdo educativo sobre alimentação saudável. As mensagens costumam ser unidirecionais, com foco em conscientização e habilidades práticas para escolhas alimentares saudáveis.	• Páginas ou grupos em rede social com atualizações regulares sobre alimentação. • Campanhas em blogs e redes sociais sobre educação alimentar e nutricional. • Websites educacionais com informações sobre alimentação saudável e nutricional.
Gamificação	Buscaram promover o aprendizado sobre nutrição e a prática de hábitos saudáveis por meio do uso de elementos de jogos, visando também o envolvimento e motivação dos participantes. Em plataformas de aplicativos no celular ou em navegadores web.	• Quizzes de conhecimento nutricional. • Desafios comportamentais relacionados à alimentação e à atividade física. • Pontos podem ser trocados por recompensas.
Marketing digital e uso de influenciadores	Buscam disseminar mensagens nutricionais, promover alimentos saudáveis e estimular mudanças de comportamento por meio de postagens de figuras públicas, como influenciadores digitais e atletas.	• Perfis de influenciadores no Instagram promovendo alternativas saudáveis. • Páginas que compartilham dicas de nutrição, receitas ou exposição de imagens de alimentos saudáveis. • Conteúdo publicitário de alimentação saudável.



TIPO DE INTERVENÇÃO

DESCRIÇÃO

EXEMPLOS

Rastreamento de comportamentos de saúde

Monitoramento de comportamentos alimentares, atividade física e hábitos de vida, com ou sem feedback automatizado ou profissional. O conteúdo e feedback podem ser personalizados, baseados nos dados obtidos ou em características pessoais.

- Aplicativos que permitem registro de refeições, tempo de tela, alimentação e/ou atividades físicas.
- Uso de dispositivos como Fitbits e relógio inteligente (*smartwatch*) para monitoramento das práticas alimentares.

Espaços de suporte social nas redes sociais

Uso de plataforma de mídias sociais para criar espaços de apoio mútuo entre participantes, com trocas de experiências, metas, dificuldades e refeições. São uma estratégia para encorajamento e reforço positivo de pares para melhorar a qualidade da alimentação.

- Grupos de discussões online públicos e privados no Facebook, Twitter e WhatsApp
- Blogs com comentários e fóruns de discussão

Apoio social mediado por outros meios de comunicação

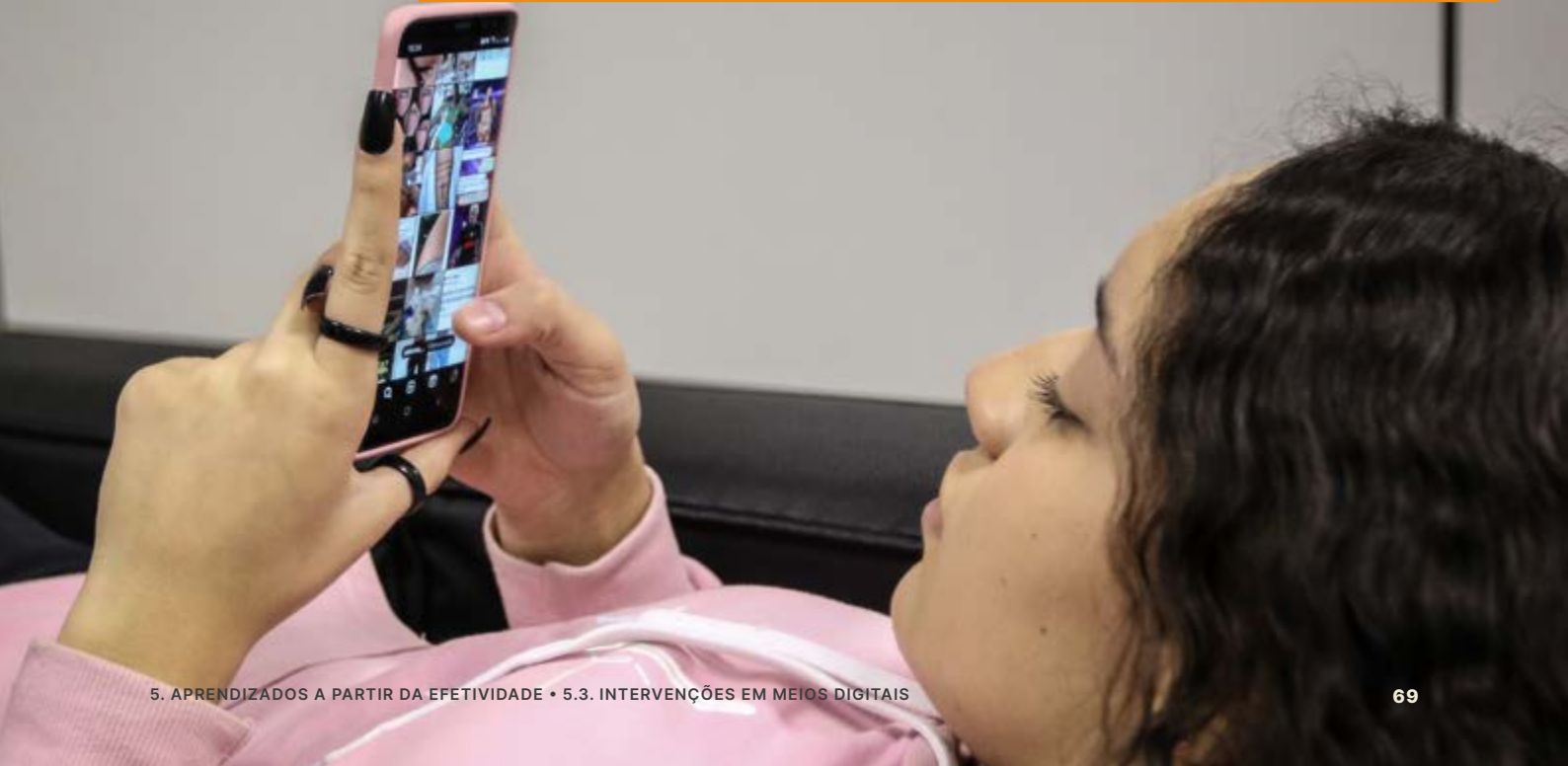
Uso de canais de comunicação privados entre participantes e equipe da intervenção (pesquisadores, nutricionistas, *coaches*) ou pares, familiares ou mentores, podendo incluir interações presenciais para reforçar comportamentos saudáveis.

- Mensagens privadas, e-mails, correio, SMS, televisão, chamadas telefônicas com orientação profissional, sessões presenciais com profissionais de saúde
- Mentorias entre colegas, coaching por pares e telefonemas motivacionais

Fonte: Elaboração própria.

As intervenções baseadas no fornecimento de informações utilizam as mídias sociais como veículo de disseminação de conhecimento para o estímulo e fortalecimento de uma educação alimentar e nutricional.

Essas intervenções podem ser veiculadas por diferentes meios, como aplicativos, plataformas digitais e programas televisivos de culinária. O seu conteúdo pode tomar a forma de textos, vídeos e infográficos, incluindo receitas, dicas e campanhas voltados para a alimentação saudável e práticas de atividades físicas (Deliens et al., 2016; Chau et al., 2018; Klassen et al., 2018; Alcântara et al., 2019; Jacob et al., 2021; Ghammachi et al., 2022; Sina et al., 2022; Domene et al., 2023; Oliveira, 2023). Nessa forma de intervenção os jovens recebem de maneira passiva os conteúdos, pois o canal de recebimento dessas informações é, em grande medida, unilateral. É importante que essas estratégias educativas tenham uma frequência previsível de postagens e utilizem formatos visuais e linguagem acessível e atraente para manter o interesse dos jovens (Chau et al., 2018; Klassen et al., 2018). No entanto, se as estratégias educativas forem oferecidas isoladamente, seu efeito é limitado ou nulo. Os resultados são melhores se combinados com atividades de gamificação e trocas em redes sociais, o que permite um aumento do conhecimento e favorece mudanças de comportamento.



A gamificação tem sido apontada como uma estratégia para ampliar o engajamento e a comunicação no campo da alimentação saudável.

A aprendizagem por meio da gamificação é aquela que se dá em ambiente virtual através de jogos que envolvem o indivíduo. Esses jogos têm teor educativo e podem ser desenvolvidos em diferentes níveis de aprendizagem⁹ (Alcântara et al., 2019; Domene et al., 2023). Os ambientes no qual são desenvolvidos esses jogos são diversos, como plataformas web e aplicativos de celulares¹⁰ (Chau et al. 2018; Oliveira, 2023; Samad et al., 2024). Nesta intervenção, a pessoa jogadora tem um papel ativo, especialmente nos jogos de aprendizagem por níveis, visto que é necessário engajamento e motivação para que possa evoluir (“passar de fase”) no jogo e, conseqüentemente, no aprendizado. Chau, et al. (2018) indicam o aumento da motivação e melhoria em comportamentos alimentares e físicos por meio da gamificação, já que essa cria um ambiente mais leve e motivador para mudanças de hábitos. Desafios sociais e recompensas reforçam o comportamento desejado, ainda que o engajamento tende a cair com o tempo se os desafios não forem renovados. O estudo também aponta que a participação ativa foi maior quando os jogos estavam integrados à rotina digital dos jovens, especialmente com reconhecimento público e recompensas tangíveis. O diálogo deliberativo também apontou a gamificação como uma abordagem promissora por combinar elementos lúdicos, tecnológicos e participativos que dialogam com o repertório da juventude. Klassen et al. (2018), no entanto, alertam para o risco de comparações negativas, levando a sentimentos de inadequação.

⁹ Por exemplo o *Serious Game - Criatura 101* e *Gustavo no planeta de Gnam*.

¹⁰ Há, também, a aprendizagem baseada em jogos que as pessoas participantes utilizam o jogo para adquirir conhecimento sobre a alimentação saudável, como são os Quiosques de Nutrição e Aconselhamento. (Wickham; Carbone, 2018; Alcântara et al., 2019).

A intervenção por marketing digital e influenciadores é uma estratégia ambígua, na medida em que pode ser usada para impulsionar práticas alimentares saudáveis e não saudáveis.

Esse tipo de intervenção é comumente liderada por pessoas que têm influência social pública para o engajamento do serviço ou material divulgado (Rounsefell et al., 2020; Sina et al., 2022). Para além de influenciadores públicos, as pessoas próximas, como colegas, também podem atuar como influenciadores visto que rotinas de alimentação geram engajamento (Sina et al., 2022). Esses indivíduos acabam por influenciar comportamentos alimentares por meio de postagens da sua rotina nas redes sociais, tal como instagram, facebook e youtube, e ao compartilhar imagens publicitárias de alimentação saudável e não saudáveis (Sina et al., 2022; Domene et al., 2023). Domene et al. (2023) indicam que é preciso realizar mais estudos nesse campo para avaliar os resultados dessas intervenções. Um estudo realizado na Bélgica apontou que houve maior ingestão de alimentos saudáveis por parte de adolescentes frequentemente expostos a mensagens sobre alimentos saudáveis postadas por colegas, influenciadores e celebridades em redes sociais (Sina et al., 2022). Esse efeito foi mediado por maior alfabetização nutricional¹¹, indicando que o impacto positivo dessas mensagens dependeu, em parte, da capacidade dos adolescentes de compreender e utilizar as informações recebidas.

¹¹ A alfabetização nutricional (do inglês *nutrition literacy*) pode ser definida como “um conjunto de habilidades cognitivas e sociais que influenciam a motivação e a capacidade do indivíduo de acessar, compreender e gerenciar informações que possibilitam a promoção e a manutenção de um estado saudável” (Silva et al., 2023).

Outro tipo de intervenção é o monitoramento do comportamento de saúde por meio de diferentes aplicativos e dispositivos.

Os meios mais utilizados para esse monitoramento são os aplicativos e as plataformas digitais que registram a alimentação e as atividades físicas (Domene et al., 2023; Oliveira, 2023), além de dispositivos eletrônicos como os relógios inteligentes (*smartwatch*) (Moore et al., 2023)¹³. Para o desenvolvimento dessa intervenção, a pessoa deve exercer um papel ativo, por meio da inserção de informações no aplicativo, definição de metas, monitoramento e avaliação¹² (Chau et al., 2018; Alcântara et al., 2019; Domene et al., 2023). Chau et al. (2018) observam que nas intervenções em que foi incluída a possibilidade de rastreamento houve maior autoconsciência e mudanças no comportamento alimentar e na atividade física. Além disso, também foi observado o desenvolvimento da autorregulação e da consciência sobre hábitos. Quando há a possibilidade de personalização, os resultados são mais positivos tanto em termos de engajamento, como redução de IMC e ingestão de frutas e vegetais. O estudo aponta a importância de feedbacks em tempo real ou baseados em dados comportamentais e com componentes visuais para tornar os objetivos mais concretos e motivadores. Um obstáculo que pode ser enfrentado é a queda de engajamento devido à necessidade constante de inserir informações nos aplicativos.

¹² São exemplos de aplicativos de rastreamento de comportamento de saúde o Fitbits, mHealth, VeggieBook e o eHealth (Jacob et al., 2021; Domene et al., 2023), além dos aplicativos guiados por meta utilizando chatbot, como é o caso do Assistant to Lift your Level of activityY (Ally), Healthy Lifestyle Coaching, Tess (Zhang et al., 2020) e o CoachAI (Zhang et al., 2020; Domene et al., 2023).

¹³ É o caso do Programa Health [e] Teen, que inclui Feedbacks visuais e textuais personalizados com base nos dados rastreados e automonitoramento com lições, definição de metas e autoavaliação (Alcântara et al., 2019).



As intervenções do espaço de suporte nas redes sociais são direcionadas aos espaços coletivos criados nas mídias sociais que estimulam ambientes de apoio entre os participantes.

Esses espaços de suporte são relacionados a grupos privados e públicos no Facebook, Twitter e WhatsApp onde os participantes compartilham suas práticas alimentares, suas refeições, metas e dificuldades em dietas¹⁴ (Chau et al., 2018; Klassen et al., 2018; Domene et al., 2023). Além disso, essas plataformas são usadas para compartilhamento de informações (Chau et al., 2018). As pessoas que participam desse espaço atuam de forma ativa no compartilhamento de suas experiências alimentares enquanto constroem relações sociais de suporte. Na análise conduzida por Chau et al. (2018), grande parte das intervenções consideradas como efetivas incluíam mídias sociais para promover o apoio entre pares e disseminar informações, facilitando trocas espontâneas e voluntárias de aspectos cotidianos. Apesar disso, a maioria não avaliou separadamente o efeito das mídias sociais em relação a outros componentes. A análise de Klassen et al. (2018) sugere que as intervenções em mídia social são associadas a resultados positivos, mas isoladamente podem não ser significativas. O estudo evidencia que a interação ativa é um fator-chave, mas requer incentivos, moderação e estratégias de motivação. Caso contrário, a participação se concentra em poucos usuários e se constata dificuldade de manter interações significativas ao longo do tempo.

¹⁴ Como é o caso do Programa Hábitos Saudáveis, Meninas Saudáveis-Brasil que inclui mensagens informativas e motivacionais do WhatsApp duas vezes por semana para usuários e bate-papo em grupo. (Chau et al., 2018).

Box 3 - Plataformas e tipos de conteúdo

Apesar do reconhecimento da importância dos meios digitais na comunicação dos jovens, é importante destacar que, dentro desse universo, existem múltiplas plataformas e linguagens possíveis para a implementação de intervenções. Redes sociais, como o Instagram e o TikTok, foram as mais citadas pelos participantes do diálogo deliberativo. Eles também reforçaram que reconhecer as redes sociais como o principal canal de mobilização juvenil implica ir além do uso instrumental dessas plataformas, exigindo escuta ativa e co-criação com os próprios jovens, inclusive no mapeamento de quais redes utilizam e como as percebem. Vale ressaltar que embora o TikTok tenha surgido como um espaço com potencial de alcance, um dos participantes do diálogo deliberativo considera que sua credibilidade entre os pares ainda é ambígua, reforçando a necessidade de articulação com outras formas de engajamento.

Deve-se considerar, ainda, que podem existir diferenças no uso, faixa etária e tipo de conteúdo acessado em cada rede social. Também existem dúvidas sobre o conteúdo e o formato, com respostas variadas dadas pelos especialistas presentes no diálogo deliberativo, com menções a memes, músicas e vídeos. Em plataformas com grande apelo visual, os vídeos curtos foram apontados como promissores. Há uma preocupação em como tornar o conteúdo atrativo, capaz de se destacar e de ser compartilhado entre os próprios jovens. Nesse cenário, a atuação de influenciadores digitais pode ser explorada estrategicamente, ainda que com criticidade, diante da força persuasiva e, por vezes, apelativa, da publicidade da indústria de ultraprocessados, além da confiabilidade das informações repassadas dentro das redes sociais online.

As intervenções de comunicação em ambientes alternativos às mídias sociais - *extra-social media* - são aquelas em que especialistas, como nutricionistas e *coaches*, disponibilizam informações sobre alimentação.

As intervenções identificadas se dão por meio eletrônico, digital e podem incluir encontros presenciais. São fornecidas informações alimentares e nutricionais por via e-mail, correio, SMS, televisão, chamadas telefônicas e sessões presenciais com profissionais de saúde (Deliens et al., 2016; Chau et al., 2018; Ghammachi et al., 2022; Domene et al., 2023; Oliveira, 2023; Samad et al., 2024)¹⁵. Nesse processo, o papel do jovem é ativo e central, já que além de serem receptores das informações, também são agentes encarregados da formação de hábitos frente a esses estímulos. Enquanto essas intervenções enfrentam o desafio da escalabilidade, elas parecem contribuir para o sentimento de pertencimento, aumento da motivação e melhor retenção em intervenções. O apoio social reforça normas e expectativas positivas e pode ajudar a superar barreiras emocionais e práticas. Outro desafio desse tipo de intervenção é que existam pessoas que possam oferecer apoio de qualidade e manter seu engajamento ao longo do tempo, tendo em vista que nem todos os jovens têm redes de suporte eficazes (Chau et al., 2018).

¹⁵ Um exemplo é o YOUTH Project, que inclui, entre outras coisas, coach de educação alimentar, além de disponibilização de informações para alimentação saudável como recomendações específicas para cálcio, frutas e hortaliças e atividade física (Domene et al., 2023).

Assim como discutido nos contextos anteriores, aqui também os estudos convergem que a adoção de abordagens multicomponentes tendem a ser mais efetivas do que estratégias isoladas.

Destaca-se aquelas que unem o fornecimento de informações nutricionais com espaços de suporte social nas redes sociais. Da mesma forma é observado o uso de mais de um meio de comunicação ao mesmo tempo como a utilização combinada, por exemplo, de sites e mensagens de texto (Ghammachi et al., 2022), ou mesmo o compartilhamento de conteúdo focado em alimentação saudável e práticas de atividade física entre os pares por meio de sessões presenciais com suporte de programas online (Domene et al., 2023). A junção de multicomponentes tem como objetivo aumentar a eficácia das ações, combinando diferentes estratégias que se complementam para reforçar a mensagem e ampliar o alcance e o impacto sobre o comportamento e engajamento dos jovens.

Embora muitos programas busquem promover interações em ambientes digitais - como aplicativos, plataformas de mídia social e jogos online -, é comum que essas estratégias não se articulem suficientemente com os perfis das redes sociais dos jovens, como amigos próximos, família e grupos escolares ou comunitários.

Esse descompasso pode limitar o potencial de transformação dos comportamentos alimentares, uma vez que os pares e contextos sociais cotidianos são influências fundamentais na alimentação dos adolescentes e jovens adultos. Além disso, quando as intervenções digitais não mobilizam ou não dialogam com essas redes concretas, perdem a oportunidade de gerar apoio social mais robusto, reforço coletivo de normas saudáveis e senso de pertencimento a práticas alimentares positivas. Portanto, embora as tecnologias digitais ampliem o alcance das intervenções, o seu impacto pode ser ampliado quando se conectam com os vínculos e as relações que os jovens cultivam fora do ambiente virtual.

Para concluir esta seção, parece importante mencionar o destaque que os participantes do diálogo deliberativo deram às artes e ao humor na comunicação sobre alimentação saudável.

Box 4 - Uso das artes na comunicação

O diálogo deliberativo reforçou a potência das linguagens artísticas como formas privilegiadas de comunicação com a juventude, por sua capacidade de conectar mensagens críticas a elementos do cotidiano. Ao incorporar expressões culturais, saberes intergeracionais e a participação de lideranças comunitárias, as intervenções podem fortalecer vínculos, mobilizar afetos e ampliar o sentido político da alimentação. A música, o teatro, a dança e outras formas criativas, quando ancoradas em elementos do cotidiano e mediadas pelo humor ou pela crítica social, demonstram maior capacidade de capturar a atenção e provocar reflexão.

O uso de expressões artísticas, sobretudo aquelas que dialogam com o repertório cultural dos jovens, permite que as mensagens sobre alimentação saudável circulem de forma mais acessível, leve e significativa, sem abrir mão da densidade crítica. Nesse sentido, a valorização da estética, do riso e de demais elementos artísticos pode funcionar como vetor de aproximação, especialmente quando articulada a experiências vividas, tensões sociais e aspirações coletivas. Incorporar essas linguagens nas intervenções não apenas amplia o alcance comunicacional das ações, mas também reforça a escuta, a participação e o protagonismo juvenil na construção de sentidos sobre seus hábitos alimentares.



5.4. Intervenções na comunidade local

Por fim, parece importante destacar uma categoria que parece receber atenção menor em comparação com os demais contextos analisados: a comunidade local. As revisões sistemáticas e demais referências desta pesquisa se concentram predominantemente nos três contextos anteriores - escolas, espaços de alimentação de jovens adultos e meios digitais -, enquanto a comunidade local aparece de forma mais indireta ou marginal nas discussões. Ainda que não tenham sido mapeadas evidências de efetividade sobre as intervenções nesse contexto, parece importante identificar um grupo de intervenções que também pode receber a atenção de tomadores de decisão neste âmbito. A Tabela 7 sintetiza o conjunto de intervenções mapeadas com exemplos ilustrativos.

Tabela 7: Intervenções para promover alimentação saudável no contexto da comunidade local

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
Atuação comunitária de profissionais de saúde	De maneira direta ou integrada a outros setores locais (como escolas e organizações comunitárias), profissionais de saúde promovem ações individuais e coletivas para melhorar a nutrição de jovens e adolescentes.	• Aconselhamento individual por profissionais de saúde. • Campanhas de promoção da saúde em parceria com líderes e instituições locais.
Ações estruturais no abastecimento alimentar	Buscam modificar as condições estruturais que determinam a oferta e o acesso a alimentos. Seu foco está na regulação, produção, distribuição e comercialização de alimentos no nível populacional, buscando garantir que alimentos saudáveis sejam mais disponíveis, acessíveis e atrativos, ao mesmo tempo em que se restringe a presença e o consumo de produtos ultraprocessados.	• Subsídios para alimentos saudáveis. • Taxação de alimentos não-saudáveis. • Restrições a restaurantes de fast-food perto de escolas. • Licenciamento de vendedores ambulantes de comida.
Apoio à capacidade de consumo saudável	Visam fortalecer a capacidade de famílias e jovens de adquirir alimentos saudáveis, especialmente em contextos de vulnerabilidade econômica, por meio de acesso financeiro e maior autonomia para a escolha.	• Programas de transferência condicionada ou incondicionada de renda. • Programas de assistência alimentar. • Distribuição de alimentos nas escolas para levar para casa. • Cozinhas solidárias e restaurantes populares.
Intervenções comunitárias enraizadas no território	Buscam transformar normas sociais e ambientes alimentares de maneira participativa e culturalmente sensível, promovendo a apropriação local e o engajamento direto dos jovens.	• Mentoria por membros da comunidade. • Campanhas lideradas por jovens com mobilização local. • Ações de advocacy local.

Fonte: Elaboração própria.

As intervenções que envolvem a atuação de profissionais de saúde em comunidades locais mostraram-se capazes de gerar resultados positivos na alimentação e nutrição de adolescentes, especialmente quando adaptadas ao contexto e às necessidades específicas dos jovens.

Hargreaves et al. (2022) destacam que profissionais de saúde podem ser fontes confiáveis de aconselhamento e que a sua atuação em ambientes comunitários ou escolares pode ampliar o alcance e a personalização das intervenções. O estudo cita como exemplo programas como a suplementação semanal de ferro e ácido fólico, que, quando implementados em centros comunitários e voltados para adolescentes dentro e fora da escola, demonstraram ser eficazes na redução da anemia, com impactos de até 35% de redução em contextos de alta prevalência. Profissionais de saúde podem servir como uma ponte entre políticas públicas e práticas cotidianas de adolescentes e suas famílias, especialmente em contextos de vulnerabilidade.



As intervenções estruturais que atuam sobre a oferta de alimentos têm demonstrado potencial significativo para influenciar positivamente os padrões alimentares de jovens e adolescentes, ao modificar os incentivos econômicos e o ambiente alimentar ao seu redor.

Uma revisão sistemática sobre o tema revelou que uma diminuição de 10% no preço de alimentos saudáveis aumentou o seu consumo em 12%, enquanto um aumento de 10% no preço de alimentos não saudáveis diminuiu o seu consumo em 6% (Niebylski et. al, 2015). Além disso, experiências em locais como Seattle/EUA, Reino Unido e Chile mostraram quedas significativas na venda ou no teor de açúcar em bebidas após a implementação de impostos e regulações. No caso de ambientes escolares, políticas urbanas que restringem o número de estabelecimentos de *fast-food* nas imediações ou regulam o comércio ambulante mostraram-se promissoras ao reduzir a exposição dos adolescentes a opções de baixa qualidade nutricional, como evidenciado em um estudo canadense, que associou a proximidade de *fast-food* ao maior consumo de alimentos ultraprocessados. Um aprendizado central é que essas intervenções tendem a ser mais efetivas quando combinadas com campanhas de educação alimentar e mudanças no ambiente social, maximizando seu alcance e reforçando escolhas saudáveis.





As intervenções de apoio à capacidade de consumo saudável têm mostrado impacto relevante na melhoria da segurança alimentar e na promoção de dietas mais nutritivas entre jovens e suas famílias, especialmente em contextos de vulnerabilidade econômica.

Hargreaves et al. (2022) destacam que programas de transferência de renda, mesmo quando não são direcionados exclusivamente a adolescentes, podem influenciar positivamente múltiplos desfechos, como maior permanência na escola, adiamento da maternidade precoce e redução de riscos à saúde, além de favorecer a adesão a suplementações nutricionais. Um exemplo é o programa SNAP-Ed¹⁶ nos Estados Unidos, que demonstrou eficácia ao combinar assistência alimentar com educação nutricional, resultando em ganhos sustentados na qualidade da dieta e na segurança alimentar familiar. Em outros contextos, como na Índia, a distribuição de alimentos em escolas como benefício estendido a membros da família ajudou a alcançar adolescentes fora da escola. No entanto, o estudo também alerta que, sem planejamento adequado, essas intervenções podem gerar efeitos indesejados, como ganho de peso excessivo. Um aprendizado importante, portanto, é a necessidade de integrar essas ações a estratégias nutricionais mais amplas, ajustadas ao estágio de desenvolvimento dos jovens e ao contexto local, garantindo que os recursos financeiros ampliem efetivamente o acesso a alimentos saudáveis.

¹⁶ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education (SNAP-Ed).

As intervenções comunitárias enraizadas no território têm potencial significativo para promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares de adolescentes, sobretudo quando se baseiam em relações de confiança, relevância cultural e participação ativa da comunidade.

Hargreaves et al. (2022) destacam que intervenções realizadas em parceria com instituições locais, como organizações religiosas, clubes ou grupos culturais, podem criar ambientes mais favoráveis à alimentação saudável e aumentar o alcance das ações de educação nutricional, especialmente entre populações historicamente marginalizadas. Um exemplo citado é o uso de mentores da própria comunidade afro-americana em programas nos EUA, o que aumentou a efetividade das intervenções para jovens negros ao tornar a mensagem mais próxima e legitimada pelo contexto social dos participantes. Da mesma forma, campanhas lideradas por jovens, como *Bhalo Khabo Bhalo Thakbo*¹⁷ em Bangladesh, mostram como o engajamento comunitário e o protagonismo juvenil podem ampliar o impacto, ao conectar ações locais com mobilização em redes sociais e pressionar por mudanças sistêmicas. Um aprendizado central é que essas intervenções tendem a ser mais bem-sucedidas quando promovem senso de pertencimento, reforçam normas sociais positivas e são adaptadas às especificidades culturais e sociais da comunidade onde ocorrem.

¹⁷ O *Bhalo Khabo Bhalo Thakbo* (em tradução livre do bengali: “Comer Bem, Viver Bem”) é uma campanha de promoção da nutrição entre adolescentes em Bangladesh, implementada pela GAIN em parceria com escolas, comunidades e jovens. Ela foi co-criada com adolescentes entre fevereiro de 2018 e agosto de 2019, com base em pesquisa que descobriu duas motivações centrais dos jovens: seus sonhos de futuro e o reconhecimento de que um corpo saudável é essencial para alcançá-los. Durante a pandemia de COVID-19, a campanha se adaptou ao ambiente virtual e escolar, continuando a engajar jovens através de redes sociais, concursos culinários e plataformas online.

Ainda que essas intervenções aconteçam no território, o engajamento de adolescentes ainda é um componente variável e, muitas vezes, sub-explorado nas intervenções.

As ações estruturais e de apoio à capacidade de consumo tendem a tratar os jovens como beneficiários passivos, com pouca ênfase em sua participação ativa na formulação ou implementação das políticas. Por outro lado, as intervenções comunitárias enraizadas no território se destacam justamente por promover espaços de protagonismo juvenil, como ilustrado por campanhas lideradas por jovens, que combinam ação local com ativismo digital e defesa de mudanças sistêmicas. Já a atuação de profissionais de saúde em comunidades pode favorecer formas de engajamento mais individualizadas ou mediadas por relações de confiança, embora o artigo aponte que a maior parte dessas ações ainda não incorpora sistematicamente mecanismos participativos. Assim, embora se reconheça a importância de parcerias com jovens e sua agência para o sucesso das intervenções, há uma lacuna na incorporação transversal de estratégias que mobilizem sua participação significativa em todas as frentes de ação. O fortalecimento de formas de engajamento ativo e corresponsável permanece, portanto, um desafio e uma oportunidade para aumentar a efetividade e a sustentabilidade das intervenções nutricionais voltadas a essa faixa etária.

No Box 5 são destacadas considerações dos participantes do diálogo deliberativo sobre a necessidade de considerar as especificidades territoriais para gerar engajamento dos jovens.

Box 5 - Incorporando a especificidade territorial no desenho da intervenção

As estratégias de promoção da alimentação saudável devem considerar as realidades dos territórios e os vínculos socioculturais que influenciam as práticas alimentares. No diálogo deliberativo foi ressaltado que em um ambiente de comunicação e engajamento dominado pelas redes sociais, dialogar com o sentimento de pertencimento é uma estratégia-chave para se comunicar com os jovens. Isso é especialmente relevante no contexto brasileiro, em que coexistem múltiplas realidades socioeconômicas e regionais, que se refletem também nas culturas alimentares. Por isso, os hábitos de alimentação relacionados com o contexto local devem ser considerados e incorporados para cada tipo de intervenção, não havendo um formato generalizável que atenda à diversidade cultural brasileira.

No diálogo deliberativo, foram mencionadas experiências como programas de educação alimentar em escolas, hortas educativas, oficinas sensoriais e políticas públicas de alimentação escolar. Essas iniciativas não apenas qualificam o acesso ao alimento, mas também contribuem para ressignificar sua origem e o seu papel na vida cotidiana, por meio da conexão com a origem do alimento. Para que as intervenções produzam engajamento, é fundamental que dialoguem com a

realidade local e provoquem reflexão crítica e, até mesmo, provoquem questionamentos sobre hábitos alimentares enraizados. Esse tipo de questionamento pode ser mobilizador, sobretudo quando articulado à transmissão intergeracional de saberes e à valorização de referências coletivas.

Intervenções realizadas presencialmente no território e com participação ativa dos jovens no manuseio e preparo dos alimentos foram mencionadas por mais de um participante do diálogo deliberativo. Em contextos de vulnerabilidade socioeconômica, as intervenções podem ser mais eficazes quando incorporam possibilidades concretas de geração de renda, tornando-se, assim, mais atrativas para os participantes. Exemplos citados no diálogo deliberativo incluem a remuneração direta pela participação e a realização de oficinas profissionalizantes. A realização de intervenções presenciais também foi destacada como uma alternativa possível aos meios digitais, por favorecer uma participação mais ativa e evitar a dispersão provocada pela concorrência com os múltiplos estímulos das plataformas online.



6.

Considerações finais



A fase da vida que abrange a adolescência e o início da vida adulta é marcada pela sua relevância na construção de hábitos alimentares duradouros e constitui um período estratégico para o desenho de intervenções sobre alimentação saudável. É durante esse período que as pessoas tendem a enraizar hábitos relacionados com o acesso, o preparo e consumo de alimentos. Por se tratar de um período da vida marcado por mudanças de diversos tipos, é comum que abrigue contextos específicos sobre as formas de se alimentar. Considerações de equidade, sobretudo no que se refere à incidência sobre a população de baixa renda, constitui uma agenda de pesquisa relevante e pouco explorada no âmbito das intervenções. Considerações de equidade, tais como gênero, raça e renda, foram encontradas em poucos estudos, evidenciando a necessidade de incluir equidade nos desenhos de intervenções que busquem maior efetividade. Nesse sentido, os formuladores de intervenções devem adequar os mecanismos da intervenção de acordo com o cenário vivenciado pelo grupo de jovens que irão fazer parte do seu público-alvo.

Diante desse contexto, as intervenções de alimentação saudável direcionadas a esse público podem ser ferramentas importantes de saúde pública, com diversos tipos de formatos e objetivos possíveis. A heterogeneidade de intervenções foi um aspecto evidenciado por esta resposta rápida, que oferece formas de organizar e sintetizar o que é proposto pela literatura especializada. Em termos gerais, este estudo delineou divisões estruturantes que ajudaram a organizar o debate, como os conceitos de agência nutricional e ambiente alimentar. Por meio deles, foi possível discutir a forma de incidência da intervenção em termos mais amplos. Outra organização proposta foi a divisão do tipo de intervenção: alimentação escolar de adolescentes; em espaços de alimentação de jovens adultos; meios digitais; e comunidade local. Essa divisão sugere que, apesar da diversidade de intervenções possíveis, estas têm se concentrado sobretudo nesses quatro espaços de influência.



Um aspecto que ficou evidente é o aumento na experimentação e no uso de ferramentas digitais. A forte presença digital do público jovem demonstra que as intervenções têm que se adaptar às mudanças de comportamento dessa faixa etária, que tem respondido de maneira favorável às implementações de estratégias em ambientes digitais em que estão familiarizados, como aplicativos e redes sociais. Essa transição, do ambiente físico para o digital, traz novos desafios e oportunidades para formuladores de intervenções no que se refere à efetividade e ao engajamento dos jovens com as ações propostas. A participação ativa do jovem nas intervenções baseadas em mídias digitais, em especial, é um aspecto importante para o engajamento e destacado por múltiplos estudos. As estratégias que combinam ações no meio físico e no digital também se mostraram promissoras, embora os aprendizados sobre a sua efetividade ainda seguem em desenvolvimento.

Nos ambientes alimentares, estratégias simples e capazes de guiar o comportamento alimentar na direção das opções saudáveis foram identificadas como tendências relevantes. Intervenções baseadas em aspectos intrapessoais e ancoradas em aspectos como motivações individuais e valores intrínsecos compõem um campo em aberto e com resultados promissores para a alimentação. O acesso e a conveniência na interação com essas intervenções constituem um aspecto-chave do sucesso do engajamento com os jovens. Isso pode ser demonstrado pela escolha por ambientes familiares e que fazem parte do cotidiano, como cantinas escolares e restaurantes universitários.

Uma característica comum às intervenções nos diferentes contextos é a ênfase em estratégias multicomponentes, reforçando a necessidade de se adotar caminhos abrangentes. Os arranjos propostos são marcados pela interdisciplinaridade e pela incidência sobre mais de um tipo de categoria, podendo agir simultaneamente sobre a agência nutricional e o ambiente alimentar, por exemplo. A combinação de ações relacionadas com outras dimensões da saúde, como a prática de atividades físicas, também é um caminho que pode ser considerado no desenho de intervenções. Similarmente, a combinação de ações presenciais e de monitoramento ou reforço via dispositivos digitais pode abrir novas oportunidades de influência.

Promover a alimentação saudável entre adolescentes e jovens exige uma abordagem que combine, de forma estratégica, a busca por efetividade com a promoção de engajamento significativo. As evidências indicam que intervenções multicomponentes, com ações educativas, ambientais e de comunicação articuladas, são mais eficazes para produzir mudanças duradouras nos comportamentos alimentares. No entanto, a efetividade dessas ações tende a ser limitada quando se desconsidera o engajamento ativo dos jovens, não apenas como beneficiários, mas como protagonistas na construção, implementação e avaliação das estratégias.

Incorporar o engajamento juvenil de maneira qualificada não apenas amplia o potencial de adesão às intervenções, como também contribui para o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cívicas. Assim, enfrentar os desafios alimentares contemporâneos requer abandonar abordagens meramente informativas ou prescritivas e avançar em direções que valorizem a escuta, a cocriação e o protagonismo das juventudes, especialmente em contextos marcados por desigualdades. Alinhar efetividade e engajamento é, portanto, não só uma aposta em melhores resultados, mas uma escolha ética e política com vistas à construção de sistemas alimentares mais justos e sustentáveis.

Ainda que o engajamento de jovens permaneça como um desafio, a revisão da literatura e o diálogo deliberativo apontaram um conjunto de considerações relevantes. Primeiro, é estratégico que os jovens possam ser envolvidos desde o início no planejamento, implementação e avaliação de intervenções e evitar formas de participação que sejam apenas simbólicas. Segundo, é necessário considerar a realidade específica que os jovens enfrentam - a cultura alimentar do território e como a alimentação se relaciona com a sua dinâmica de vida - assim como suas aspirações. Para engajar os jovens pode ser estratégico conectar o tema da alimentação saudável com outras questões que podem ser relevantes, como as possibilidades de geração de renda, a questão climática, justiça social ou padrões de beleza, reforçando sua capacidade crítica de pensar a alimentação. Terceiro, em termos dos canais de comunicação, as redes sociais aparecem como espaços relevantes, mas essas parecem mais potentes se fazem a conexão com a realidade concreta e os desafios que os jovens e seus pares se inserem. E quarto, em termos da linguagem, é importante evitar uma abordagem moralista e utilizar formatos acessíveis e culturalmente adequados. O uso das artes e do humor podem ser especialmente promissores e ter os jovens como seus protagonistas.



Anexo 1: Perguntas que orientaram o Diálogo Deliberativo

A elaboração desta resposta rápida incluiu a condução de um Diálogo Deliberativo. Dada a lacuna de evidências sobre os temas de engajamento e comunicação, foi decidido junto aos demandantes da pesquisa que este seria o tema central de discussão. A equipe de pesquisa organizou o diálogo em três blocos principais abordando os temas de comunicação, engajamento e caminhos estratégicos. A seguir são compartilhadas as perguntas que orientaram as discussões.



Bloco 1

Engajamento: o que mobiliza os jovens?

Objetivo: Compreender motivações, barreiras e oportunidades para o engajamento de jovens no tema da alimentação saudável.

Perguntas orientadoras:

- O que faz com que os jovens **se interessem** por temas relacionados à alimentação?
- Quais são os principais **obstáculos** para engajar os jovens nesse tema?
- Como o tema pode se conectar às **aspirações, preocupações ou identidades** dos jovens?
- Vocês conhecem experiências ou estratégias que tenham conseguido mobilizar jovens de forma efetiva? Que aprendizados podemos trazer para o campo da alimentação saudável?



Bloco 2

Comunicação: como conversar com os jovens?

Objetivo: Explorar linguagens, canais e formatos adequados para dialogar com jovens sobre alimentação saudável.

Perguntas orientadoras:

- Por quais **canais** os jovens se informam e se expressam hoje? Quais são confiáveis para eles?
- Quais **linguagens e formatos** de comunicação parecem mais ressoar com os jovens (memes, vídeos, influenciadores, desafios, rodas de conversa...)?
- Como garantir que a comunicação não seja percebida como **impositiva ou moralista**?
- Vocês conhecem **campanhas ou iniciativas** que conseguiram comunicar com sucesso esse tema?



Bloco 3

Caminhos estratégicos: o que pode funcionar?

Objetivo: Identificar direções promissoras para o engajamento e a comunicação com jovens no campo da alimentação saudável, com base nas experiências dos participantes e nas reflexões anteriores.

Perguntas orientadoras:

- Pensando em tudo o que discutimos até aqui, que **estratégias parecem mais promissoras** para envolver jovens com o tema da alimentação saudável?
- Que tipo de estratégias podem permitir que os jovens tenham **protagonismo**, e não se restrinjam a ser beneficiários?
- Que tipo de espaços, ferramentas ou formatos seriam necessários para criar um engajamento **real dos jovens** nesse campo?
- O que vocês consideram que **não funciona** e que por isso deveria ser evitado para não afastar os jovens desse debate?

Referências Bibliográficas

ALCÂNTARA, C. M. et al. Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. **Rev Bras Enferm**. 2019;72(2):513-20. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0352>. Acesso em: 21 maio 2025.

ALSHARAI, N. A.; LI, L. Social marketing targeting healthy eating and physical activity in young adult university students: a scoping review. **Heliyon**, v. 10, e31930, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31930>. Acesso em: 29 mai. 2025.

ASHTON, L. M. et al. Effectiveness of interventions and behaviour change techniques for improving dietary intake in young adults: a systematic review and meta-analysis of RCTs. **Nutrients, Basel**, v. 11, n. 4, p. 825, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu11040825>. Acesso em: 23 maio 2025.

ÁVILA, R. S. de et al. Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 39-48, 30 out. 2019. Acesso em: 21 maio 2025.

BANDEIRA, L. M. et al. Performance and perception on front-of-package nutritional labeling models in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 19, 2021. Acesso em: 21 maio 2025.

BERGER, T. D. et al. The impact of a short-term intervention on adolescent eating habits and nutritional knowledge. **Israel Medical Association Journal**, v. 23, n. 11, p. 720-724, 2021. Acesso em: 21 maio 2025.

CESAREO, M. et al. The effectiveness of nudging interventions to promote healthy eating choices: a systematic review and an intervention among Italian university students. **Appetite**, v. 168, p. 105662, 2022. Acesso em: 21 maio 2025.

CHATTERJEE, P.; NIRGUDE, A. A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. **Cureus**, v. 16, n. 1, e53127, 2024. DOI: 10.7759/cureus.53127. Acesso em: 21 maio 2025.

CHAU, M. M.; BURGERMASTER, M.; MAMYKINA, L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults: a systematic review. **International Journal of Medical Informatics**, v. 120, p. 77-91, 2018. DOI: 10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001. Acesso em: 30 maio 2025.

CHRISTOPH, M. J.; AN, R.; ELLISON, B. Correlates of nutrition label use among college students and young adults: a review. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 19, n. 12, p. 2135-2148, 2016. DOI: 10.1017/S1368980015003183. Acesso em: 29 maio 2025.

CHUNG, L. M. Y.; FONG, S. S. M.; LAW, Q. P. S. Younger adults are more likely to increase fruit and vegetable consumption and decrease sugar intake with the application of dietary monitoring. **Nutrients, Basel**, v. 13, n. 2, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13020333>. Acesso em: 23 maio 2025.

DELIENS, T. et al. Dietary interventions among university students: A systematic review. **Appetite**, v. 105, p. 14-26, 2016. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.003>. Acesso: 21 mai 2025.

DOMENE, F. et al. **Alimentação saudável: efetividade de estratégias de comunicação**. Brasília; Fiocruz Brasília, 17 de julho de 2023. 69 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/biblio-1572442>. Acesso em: 16 jun. 2025.

FRANCIS, L. et al. Nurse-involved policy, systems, and environmental school-based interventions for supporting healthy nutrition and obesity prevention among children and adolescents: a systematic review. **The Journal of School Nursing**, v. 41, n. 1, p. 5-35, 2025. DOI: 10.1177/10598405241288538. Acesso em: 30 maio 2025.

GHAMMACHI, N. et al. Investigating Web-Based Nutrition Education Interventions for Promoting Sustainable and Healthy Diets in Young Adults: A Systematic Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, p. 1691, 1 fev. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162714/>. Acesso: 11 jun. 2025.

HARGREAVES, D. et al. Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. **The Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 198-210, 2022. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01593-2/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01593-2/abstract). Acesso: 21 de mai 2025.

HARRIS, J. L.; GRAFF, S. K.; USTJANAUSKAS, A. E. Effects of fast food branding on young adults' food choices. **Public Health Nutrition**, v. 23, n. 1, p. 151-158, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980019003177>. Acesso em: 11 jun. 2025.

HEMMATI, A. et al. The association between dietary patterns and depressive symptoms among adolescent girls: a cross-sectional study. **Journal of Affective Disorders**, v. 293, p. 530-537, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34857208/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

HONÓRIO, O. S. et al.. Evolution of food deserts and food swamps in a Brazilian metropolis between 2008 and 2020. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 10, p. e09582023, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7MpLq9gM6dLQsr8xzLH6Hqx>. Acesso em: 16 jun. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>. Acesso em: 3 jun. 2025.

JACOB, C. M. et al. A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 18, n. 1, p. 1, 2021. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01065-9>. Acesso em: 21 maio 2025.

KLASSEN, K. M. et al. Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 15, p. 70, 24 jul. 2018. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30041699/>. Acesso: 11 jun. 2025.

LAI, I.-J. et al. Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: evidence from a cross-sectional study. **Nutrients, Basel**, v. 13, n. 10, p. 3451, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13103451>. Acesso em: 23 maio 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para adolescentes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_adolescentes.pdf. Acesso em: 11 jun. 2025.

MONTEIRO, C.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; et al. **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system**. FAO and PAHO, 2019. Disponível em: <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MOORE, D. M. et al. Systematic review of easy-to-learn behavioral interventions for dietary changes among young adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 55, n. 7, p. 509–522, 2023. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37162435/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MOZAFFARIAN, D. et al. Role of government policy in nutrition — Barriers to and opportunities for healthier eating. **BMJ Medicine**, v. 361, k2426, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.k2426>. Acesso em: 11 jun. 2025.

NIEBYLSKI, M. L. et al. Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: a systematic review of the evidence. **Nutrition**, v. 31, n. 6, p. 787–795, 2015. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25933484/>. Acesso: 11 jun. 2025.

NURY, E. et al. Effects of nutritional intervention strategies in the primary prevention of overweight and obesity in school settings: systematic review and network meta-analysis. **BMJ Medicine**, v. 1, e000346, p. 1–14, 2022. Disponível em: <https://bmjmedicine.bmj.com/content/1/1/e000346>. Acesso em: 21 maio 2025.

OLIVEIRA, F. B. de. **Alimentação saudável com adolescentes por meio de tecnologia da informação e comunicação: revisão de escopo**. 2023. 68 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2023. Disponível: <https://repositorio.ufrn.br/items/b9782d82-ccbc-40df-93ff-c337b925925b>. Acesso: 11 jun. 2025.

OLFERT, Melissa D. et al. **Choice Architecture in Appalachian High Schools: Evaluating and Improving Cafeteria Environments**. **Nutrients**, v. 11, n. 1, p. 147, 11 jan. 2019.

ONU. **Convenção sobre os Direitos da Criança**. Assembleia Geral das Nações Unidas, 1989. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/convencao-sobre-os-direitos-da-crianca>. Acesso em: 04 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Padrões globais para serviços de saúde de qualidade para adolescentes: uma estrutura para serviços de saúde amigos dos adolescentes**. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34155/9789275719046_v1-por.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

PATTON, G. C. et al. Nosso futuro: uma comissão da Lancet sobre saúde e bem-estar de adolescentes. **The Lancet**, Manuscrito do autor; disponível em PMC 2 mar. 2018. Tradução para o português. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5845002>. Acesso em: 3 jun. 2025.

PUENTE-HIDALGO, S. et al. Promotion of Healthy Habits in University Students: Literature Review. **Healthcare, Basel**, v. 12, n. 993, p. 1–24, 11 maio 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare12100993>. Acesso em: 29 maio 2025.

RODRIGUES, V. et al. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. **Nutrients**, 11(7), 1634, 2019. <https://doi.org/10.3390/nu11071634>. Acesso: 11 jun. 2025.

ROUNSEFELL, K. et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. **Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Australia**, v. 77, n. 1, p. 19–40, fev. 2020. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31583837/>. Acesso: 21 maio 2025.

ROY, R. et al. Food environment interventions to improve the dietary behavior of young adults in tertiary education settings: a systematic literature review. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 115, n. 10, p. 1647-1681. e1, 2015. Disponível: <https://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.06.380>. Acesso: 21 mai 2025.

SAMAD, N. et al. Intervenções de alimentação saudável em escolas para adolescentes de 10 a 19 anos: uma revisão abrangente. **Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.**, v. 21, 117, 2024. DOI: 10.1186/s12966-024-01668-6. Acesso: 21 maio 2025.

SAWYER, S. M. et al. Adolescence: a foundation for future health. **The Lancet**, v. 379, n. 9826, p. 1630-1640, 2012. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5). Acesso: 21 maio 2025.

SCHULTE, E. A. et al. Choice architecture interventions promoting sustained healthier food choice and consumption by students in a secondary school setting: a systematic review of intervention studies. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 26, n. 9, p. 1896-1906, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980023001118>. Acesso em: 21 maio 2025.

SILVA, L. E.; et al. Dietary patterns and depression risk among adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Nutrition Reviews**, v. 81, n. 2, p. 202-214, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40233215/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

SILVA, P. et al. **Nutrition and Food Literacy: Framing the Challenges to Health Communication. Nutrients**, v. 15, p. 4708, 2023. DOI: 10.3390/nu15224708. Acesso em: 4 março 2026.

SILVA, S. S.; ROCHA, A.; VIEGAS, C. Strategies for increased adherence to the Mediterranean or healthy diet in university food services: a systematic review. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 76, n. 3, p. 239-264, 2025. DOI: 10.1080/09637486.2025.2472216. Acesso: 21 maio 2025.

SINA, E. et al. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. **Advances in Nutrition**, v. 13, n. 3, p. 913-937, 1 maio 2022. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35218190/>. Acesso: 11 jun. 2025.

THALER, R.; SUNSTEIN, C. **Nudging: improving decisions about health, wealth and happiness**. New York: Penguin Books, 2009.

UNESCO. **International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach**. Paris: UNESCO, 2018. Disponível em: <https://www.unesco.org/en/articles/international-technical-guidance-sexuality-education>. Acesso em: 3 jun. 2025.

UNICEF. **Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement**. New York: United Nations Children's Fund, 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/documents/engaged-and-heard-guidelines-adolescent-participation-and-civic-engagement>. Acesso: 03 jun. 2025.

VINER, R. M. et al. Adolescence and the social determinants of health. **The Lancet**, v. 379, n. 9826, p. 1641-1652, 2012. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4). Acesso: 21 maio 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation**. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343>. Acesso em: 3 jun. 2025.

WICKHAM, C. A.; CARBONE, E. T. What's technology cooking up? A systematic review of the use of technology in adolescent food literacy programs. **Appetite**, v. 125, p. 333-344, 1 jun. 2018. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29471069/>. Acesso: 11 jun. 2025.

ZHANG, J. et al. Artificial Intelligence Chatbot Behavior Change Model for Designing Artificial Intelligence Chatbots to Promote Physical Activity and a Healthy Diet: Viewpoint. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, p. e22845, 30 set. 2020. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32996892/>. Acesso: 11 jun. 2025.



EXECUÇÃO



UMANE

COORDENAÇÃO

MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME

