

PRATICIDADE E QUALIDADE VIDA

NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO



UNIVERSIDADE FEDERAL
do TOCANTINS



ENGENHARIA DE
ALIMENTOS

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Praticidade e qualidade de vida no ambiente
universitário / organizadores Alana Ferreira
Conceição, Lucas Cunha Borges Vitória Cristian
Carneiro Santos. -- 1. ed. -- Palmas :

Universidade

Federal do Tocantins - Sistema de Bibliotecas,
2025.

Bibliografia

ISBN 978-65-87246-82-6

1. Alimentação 2. Alimentação - Qualidade
3. Alimentação escolar 4. Ambiente escolar 5. Hábitos
alimentares 6. Qualidade de vida I. Conceição, Alana
Ferreira. II. Borges, Lucas Cunha. III. Santos,
Vitória Cristian Carneiro.

25-293171.0

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Hábitos alimentares : Promoção da saúde 613.2

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

SUMÁRIO

• INTRODUÇÃO SOBRE A VIDA UNIVERSITÁRIA E SEUS DESAFIOS	02
• O QUE SÃO ALIMENTOS PROCESSADOS.....	04
• POR QUE OS ESTUDANTES ESCOLHEM ALIMENTOS PRÁTICOS	06
• INFLUÊNCIA DAS TECNOLOGIAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES	07
• ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DO ESTUDANTE	10
• COLOCANDO EM PRÁTICA!	12
• REFERÊNCIAS	16

ORGANIZADORES



Alana Ferreira Conceição
Estudante de graduação em engenharia
de alimentos



Lucas Cunha Borges
Estudante de graduação em engenharia
de alimentos



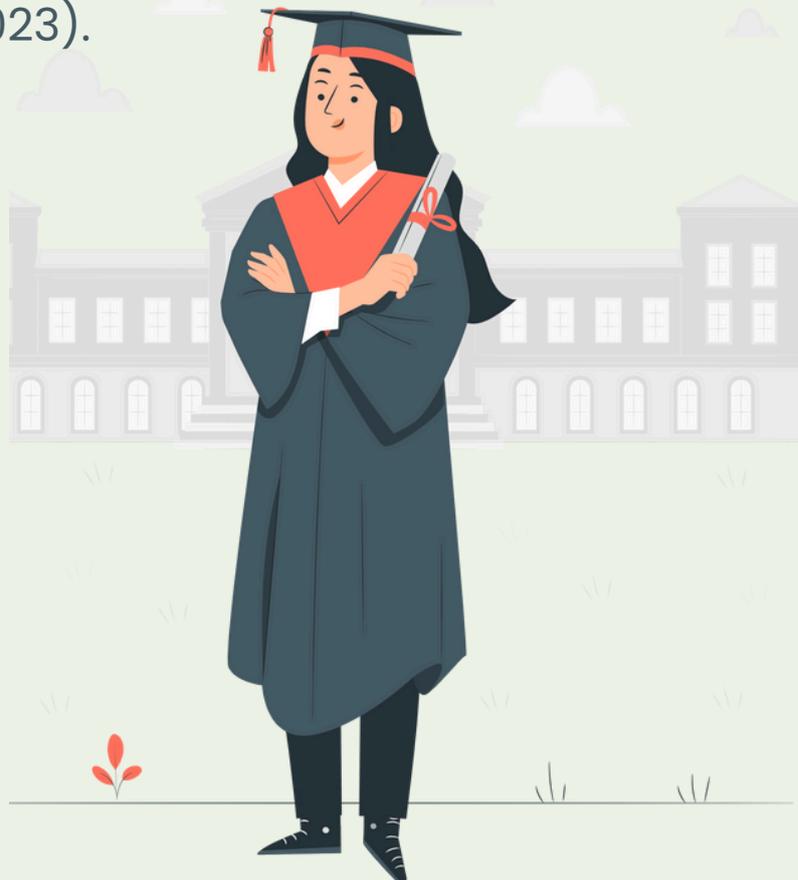
Vitória Cristian Carneiro Santos
Estudante de graduação em engenharia
de alimentos

Trabalho desenvolvido na disciplina: Tópicos avançados em Engenharia de Alimentos: Gestão do tempo e qualidade de vida no ensino superior 2025/01
Orientação: Profa. Dra. Erika da Silva Maciel

A VIDA UNIVERSITÁRIA E SEUS DESAFIOS

A jornada na universidade é um período de grandes mudanças, trazendo consigo novas obrigações, a pressão dos estudos, alterações no dia a dia e, em muitos casos, a distância da família. Tudo isso influencia diretamente os hábitos alimentares dos alunos o que faz muitos universitários optarem por comidas rápidas, fáceis de encontrar e de baixo custo, em sua maioria ultraprocessadas e com poucos nutrientes (Maciel et al., 2022; Souza, 2023).

A pandemia de COVID-19 intensificou hábitos de vida prejudiciais à saúde, como o consumo de produtos industrializados,. Além disso, houve crescimento de estresse e os sinais de ansiedade e depressão (Galvão, 2023; Silva, 2023).





Fonte: google.com

O estudo de Lima et al. (2021), realizado com 142 estudantes de uma instituição pública do Piauí, identificou fatores associados à desesperança em universitários da área da saúde. Os resultados mostraram que a desesperança está fortemente associada à ideação suicida, sendo que 77,4% dos estudantes com pensamentos suicidas apresentaram nível severo de desesperança. Além disso, maiores escores de desesperança foram observados entre estudantes que não estavam no curso desejado, faziam uso de substâncias, tinham histórico de bullying, humor deprimido e baixo rendimento acadêmico.

Além dos impactos emocionais, outros aspectos do cotidiano universitário, como a alimentação inadequada, também podem influenciar negativamente a saúde física e mental desses estudantes.

Ademais, a falta de acesso regular a alimentos afeta uma parcela considerável dos estudantes, evidenciando as diferenças sociais e tornando mais difícil a opção por uma alimentação equilibrada (Martins et al., 2023).

Esse padrão alimentar, embora prático, pode trazer sérios prejuízos à saúde. Esta cartilha busca refletir sobre os hábitos alimentares no ambiente universitário, explicando o que são alimentos práticos, por que eles são escolhidos, os impactos nutricionais do seu consumo, e como a tecnologia pode contribuir para alternativas mais saudáveis.

O QUE SÃO ALIMENTOS PROCESSADOS

Os alimentos processados são aqueles que passam por algum tipo de modificação em relação ao seu estado natural com o objetivo de aumentar sua durabilidade, facilitar o consumo ou torná-los mais atrativos ao paladar. Segundo a classificação NOVA, reconhecida pela Organização Pan-Americana da Saúde, os alimentos são divididos em quatro categorias:

- **Alimentos in natura e minimamente processados**

São aqueles que mantêm suas características originais e são essenciais para uma alimentação saudável, por serem ricos em nutrientes e livres de aditivos químicos.



Fonte: google.com

• Alimentos processados

São aqueles que passaram por alterações com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias para aumentar sua durabilidade ou sabor, como queijos, pães e conservas.



Fonte: google.com

• Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais com muitos ingredientes, como corantes, aromatizantes e aditivos, estão associados a diversos problemas de saúde, como obesidade, diabetes e hipertensão.



Fonte: google.com

POR QUE OS ESTUDANTES ESCOLHEM ALIMENTOS PROCESSADOS

Durante a vida universitária, muitos estudantes adotam hábitos alimentares pouco saudáveis, marcados pelo consumo frequente de alimentos ultraprocessados, pois são produtos de baixo custo, prontos para o consumo, amplamente disponíveis e presentes nas proximidades das instituições de ensino. Esse padrão alimentar, embora prático, pode trazer sérios prejuízos à saúde (Garrido-Arismendis et al., 2024).



Fonte: google.com

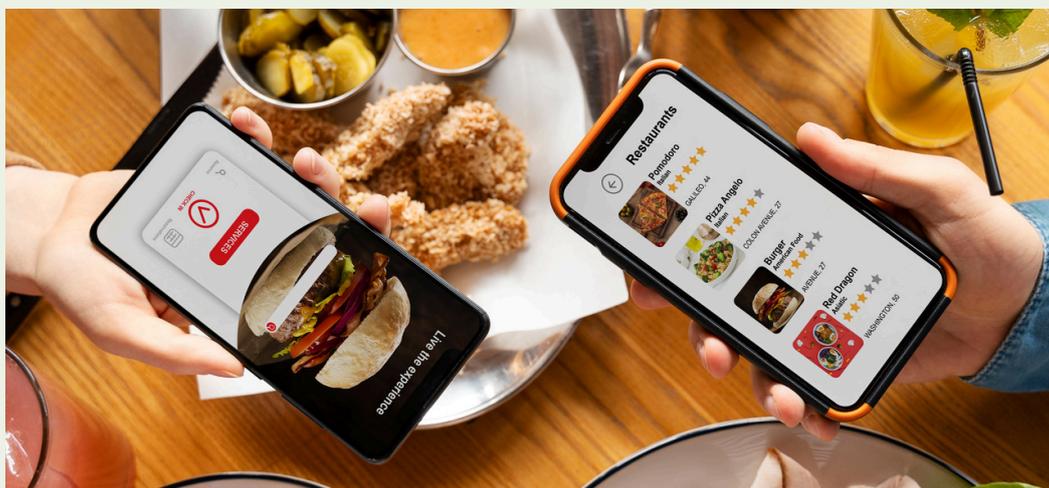


Fonte: storyset.com

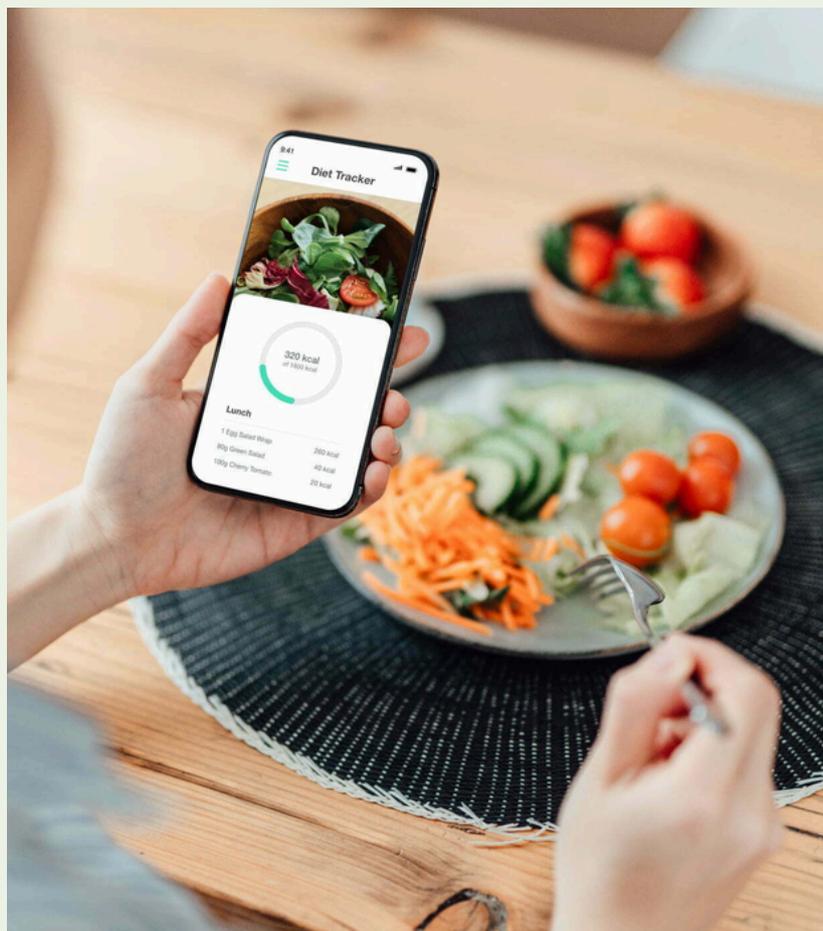
INFLUÊNCIA DAS TECNOLOGIAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES

O avanço das tecnologias digitais têm provocado transformações significativas nos hábitos alimentares da população, especialmente entre universitários. O uso intensivo de aplicativos de entrega, plataformas de streaming e redes sociais está associado ao aumento do comportamento sedentário, do consumo alimentar impulsivo e da preferência por alimentos de rápida preparação, predominantemente ultraprocessados. Além disso, o marketing digital, por meio do uso de algoritmos, promove publicidade personalizada que, em sua maioria, favorece produtos com baixo valor nutricional (Monteiro et al., 2019; WHO, 2022).

Há evidências que indicam que a exposição contínua a propagandas digitais de alimentos ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas está associada ao aumento da ingestão desses produtos, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens adultos, grupo no qual se enquadra maior parte do público universitário (Smith et al., 2021).



Apesar dos impactos negativos associados ao uso excessivo das tecnologias digitais, é necessário reconhecer seu potencial como ferramenta de promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, inclusive no contexto universitário. Atualmente, diversos aplicativos e plataformas digitais contribuem para o planejamento de refeições balanceadas, o controle da ingestão calórica, o monitoramento de macronutrientes e o incentivo à preparação de alimentos em casa estratégias relevantes diante da rotina agitada dos estudantes do ensino superior.



Fonte: DRAFT.COM

Ferramentas como MyFitnessPal, Yazio e FatSecret permitem o registro detalhado da alimentação diária, oferecendo dados nutricionais que promovem maior consciência sobre a qualidade do consumo alimentar. Além disso, aplicativos como o Desrotulando auxiliam na interpretação de rótulos de produtos industrializados, facilitando a identificação de alimentos ultraprocessados e incentivando escolhas alimentares mais conscientes.



MyFitnessPal

Disponível: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&pcampaignid=web_share

Yazio

Disponível: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&pcampaignid=web_share



Fatsecret

Disponível: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android&pcampaignid=web_share

Desrotulando

Disponível: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.desrotulando.app&pcampaignid=web_share





ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Importância da alimentação no contexto estudantil

- A universidade impõe provas, trabalhos, estágios, que podem contribuir para aumento de hábitos de risco como noites mal dormidas, alimentação desequilibrada e crescimento do sedentarismo.
- Alimentação equilibrada sustenta o equilíbrio físico, mental e emocional pois é um pilar fundamental para um estilo de vida saudável.
- Manter hábitos de vida mais saudáveis com base na alimentação e na prática regular de exercício físico contribui para autorregulação emocional.



Fonte: google.com

Saúde mental e emocional

- Nutrientes como magnésio, triptofano e B12 influenciam humor, ansiedade e depressão.
- Carboidratos complexos (aveia, arroz integral) e gorduras boas (castanhas, azeite) melhoram concentração e sono.

Desempenho acadêmico

- Alimentação adequada melhora atenção, memória, rendimento em provas e resistência ao estresse.
- Jejum prolongado ou fast food prejudicam foco e aumentam a fadiga.

Sugestões práticas para universitários

- Planeje compras: arroz, feijão, ovos, frutas, legumes e pão integral.
- Prepare marmitas/lanches: frutas, castanhas, iogurte natural.
- Hidrate-se: leve sempre uma garrafinha de água.
- Reduza sal, açúcar e gordura: evitando inchaço, cansaço e problemas cardíacos.
- Procure incluir algum exercício físico na sua rotina!

Inovações em alimentação estudantil

- Snacks caseiros e funcionais. (Receitas que pode ser feita em casa, de fácil acesso, com baixo custo em quantidades maior.
- Benefícios: Praticidade, economia, facilidade, ajudam na concentração e recuperação muscular.

COLOCANDO EM PRÁTICA!

Sabemos que a rotina universitária é corrida, mas cuidar da alimentação faz toda a diferença. Por isso, nas próximas páginas você encontrará duas receitas simples, saudáveis, acessíveis e rápidas de preparar. São ideias pensadas para o dia a dia do estudante que busca mais qualidade de vida com praticidade.

DICAS PARA ARMAZENAR, TRANSPORTAR E CONGELAR SUAS RECEITAS

1. Use potes herméticos ou saquinhos ziplock para transportar seus cupcakes ou pães de queijo. Eles evitam que o alimento entre em contato com o ar e ajuda a manter a textura.
2. Para evitar que os cupcakes amassem, transporte-os em uma marmita rígida, preferencialmente com divisórias ou usando forminhas de papel e apoio no fundo.
3. Leve sempre em uma bolsa térmica, especialmente em dias quentes, para conservar o frescor e evitar alterações no sabor.

POSSO CONGELAR ESSAS RECEITAS?

- Sim! Ambas as receitas podem ser congeladas.
- Para os cupcakes de banana com aveia, espere esfriarem completamente após assar. Embrulhe individualmente com plástico-filme ou guarde em potes com tampa. Duram até 2 meses no congelador.
- Para o pão de queijo com 3 ingredientes, você pode congelar antes de assar. Modele as bolinhas, coloque numa assadeira e leve ao congelador por 2 horas. Depois, transfira para um saquinho bem fechado. Duram até 3 meses congelados. Para assar, não precisa descongelar – leve direto ao forno.

COMO ARMAZENAR PARA COMER DEPOIS?

- Cupcakes: Guarde em pote fechado por até 3 dias fora da geladeira ou até 7 dias refrigerado. Dica: aqueça por alguns segundos no micro-ondas antes de comer para realçar o sabor.
- Pão de queijo assado: Pode ser guardado em pote bem fechado na geladeira por até 4 dias. Reaqueça no forno ou na airfryer para ficar crocante de novo.

DICA EXTRA - FAÇA EM LOTE!

- Essas receitas são ideais para o preparo em maior quantidade. Você economiza tempo e tem um lanche prático pronto para a semana!
- Planeje uma tarde de preparo, congele porções e tenha sempre um snack saudável ou um café da manhã pronto para levar.



Fonte: google.com

CUPCAKE DE BANANA COM FARELO DE AVEIA

Ingredientes (com imagens ilustrativas acima)

- 1 ovo
- 1 col. sopa de óleo
- 1 col. sopa de açúcar
- ½ col. chá de fermento químico
- 4 col. de farelo de aveia
- 1 banana amassada
- Canela (opcional)

Materiais

- Garfo, vasilha média, colher, formas para cupcake, forno

Preparo em 3 passos

1. Mistura: amasse a banana, junte todos os ingredientes e misture bem.
2. Assar: coloque nas formas e asse a 200°C por 15 min.
3. Finalizar: opcionalmente, polvilhe canela.



Fonte: google.com

PÃO DE QUEIJO FÁCIL

Ingredientes (com imagens ilustrativas acima)

- 1 caixinha (200 ml) de creme de leite
- 1 copo de requeijão de queijo ralado
- 1 copo de requeijão de polvilho doce

Materiais necessários

- Vasilha grande
- Forno
- Assadeira
- Colher ou espátula para misturar

Modo de preparo

1. Mistura

- Coloque todos os ingredientes na vasilha.
- Amasse até que a massa desgrude das mãos (adicione um pouco mais de polvilho, se necessário).

2. Modelagem

Faça bolinhas com a massa e disponha na assadeira untada.

3. Tempero (opcional)

Acrescente sal a gosto, se quiser.

4. Assar

Leve ao forno preaquecido (bem quente) até as bolinhas ficarem levemente douradas

REFERÊNCIAS

ANVISA. (2020). **Resolução RDC nº 429/2020** e Instrução Normativa nº 75/2020 sobre rotulagem nutricional frontal. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Campos, S.; Doxey, J.; & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. **Public Health Nutrition**, 14(8), 1496–1506.

Dangour, A. D. et al. (2010). Nutritional quality of organic foods: a systematic review. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 92(1), 203–210.

Fardet, A.; Rock, E. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. **Nutrients**, 12(7), 1955.

Galvão, M. C. S. et al. (2023). Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no estilo de vida de estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, 36.

Garrido-Arismendis, J. J.; et al. (2024). Perspective on the consumption of ultra-processed foods among university students. **International Journal of Innovative Research and Scientific Studies**, 7(2), 784–794.

Ministério da Saúde. (2014). **Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília**: Ministério da Saúde.

REFERÊNCIAS

Khandpur, N. et al. (2018). Are front-of-package warning labels more effective at communicating nutrition information than traffic-light labels? A randomized controlled experiment in a Brazilian sample. **Nutrients**, 10(6), 688.

Lima, C. L. S; et al. FATORES RELACIONADOS À DESESPERANÇA EM UNIVERSITÁRIOS. **Cogitare enferm.** 2021, v26:e76641

Maciel, R. A. S. et al. (2022). Padrão alimentar de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Revista de Nutrição**, 35.

Martins, C. A. et al. (2023). Insegurança alimentar em estudantes universitários no Brasil: uma revisão integrativa. **Saúde e Pesquisa**, 16(2), 371-380.

Massey, C.; O'Sullivan, M.; Batt, P. J. (2018). Motivations and values of Australia consumers purchasing local food. **Journal of Food Products Marketing**, 24(1), 1-24.

Ministério da Saúde. (2014). Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde.

REFERÊNCIAS

Monteiro, C. A. et al. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *FAO*.

Monteiro, C. A. et al. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(11), 2039–2049.

Monteiro, C. A. et al. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, 22(5), 936–941.

Silva, L. G. R. et al. (2023). Saúde mental e hábitos alimentares de universitários durante a pandemia de COVID-19. **Research, Society and Development**, 12(2).

Silva Meneguelli, T. C. et al. (2020). Processed and ultra-processed food consumption and chronic non-communicable diseases in Brazil: A systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, 36(4).

Smith, R. et al. (2021). Food marketing influences children's attitudes, preferences and consumption: A systematic critical review. **Nutrients**.

REFERÊNCIAS

Souza, D. C. de et al. (2023). Alimentação e estilo de vida de estudantes universitários: fatores que influenciam as escolhas alimentares. **Revista UNINGÁ**, 70.

WHO - World Health Organization. (2022). **Policies to protect children from the harmful impact of food marketing**. Geneva: WHO.