

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E
SAÚDE MENSTRUAL:
RELATO DE EXPERIÊNCIA
COM ADOLESCENTES DO 8º
E 9º ANO EM ANANINDEUA
– PA**

**NUTRITIONAL EDUCATION AND MENSTRUAL HEALTH: AN EXPERIENCE
REPORT WITH 8TH AND 9TH GRADE ADOLESCENTS IN ANANINDEUA – PA**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 15/04/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/776199860](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/776199860)

Emily Quintanilha Santos¹

Gleice Soares Pinto²

Bianca Coelho Favacho³

Ana Paula Santos da Silva⁴

Fábio Costa de Vasconcelos⁵

Pedro Paulo Moraes da Câmara⁶

Thifany Mendes Pinto⁷

Vanessa Lima Carvalho⁸

Roberta Monteiro de Oliveira Cruz⁹

RESUMO

A relação entre educação nutricional e saúde menstrual na adolescência constitui um tema relevante para a promoção da saúde integral, especialmente no contexto escolar. Realizou-se uma intervenção educativa com adolescentes do 8º e 9º anos de uma escola particular do município de Ananindeua-PA, com o objetivo de promover reflexão crítica, autonomia no cuidado com o próprio corpo e compreensão da influência da alimentação no ciclo menstrual. A atividade foi desenvolvida com adolescentes do sexo feminino, utilizando metodologias participativas e dialógicas, incluindo exposição dialogada com apoio de materiais educativos e dinâmicas interativas, possibilitando a discussão sobre alimentação, ciclo menstrual e autocuidado. Observou-se elevado interesse das participantes e identificaram-se lacunas de conhecimento, sobretudo relacionadas à saúde menstrual. Foram relatados casos de menarca precoce, irregularidade dos ciclos menstruais, cólicas intensas e sintomas frequentes de tensão pré-menstrual, além de desconhecimento acerca da relação entre alimentação e esses aspectos. A experiência evidenciou a importância de ações educativas no ambiente escolar que integrem nutrição e saúde menstrual, contribuindo para a redução de tabus, o fortalecimento do autocuidado e a promoção da saúde reprodutiva e nutricional na adolescência, bem como para o bem-estar físico, emocional e social.

Palavras-chave: Educação nutricional. Saúde menstrual. Adolescência. Promoção da saúde. Ciclo menstrual.

ABSTRACT

The relationship between nutritional education and menstrual health during adolescence is a relevant topic for the promotion of comprehensive health, especially in the school context. An educational intervention was conducted with 8th and 9th grade

adolescents from a private school in the municipality of Ananindeua-PA, aiming to promote critical reflection, autonomy in self-care, and understanding of the influence of diet on the menstrual cycle. The activity was carried out with female adolescents using participatory and dialogical methodologies, including dialogued exposition supported by educational materials and interactive dynamics, enabling discussions about nutrition, the menstrual cycle, and self-care. A high level of interest was observed among participants, and knowledge gaps were identified, particularly regarding menstrual health. Reports included cases of early menarche, irregular menstrual cycles, severe cramps, and frequent premenstrual symptoms, as well as a lack of knowledge about the relationship between diet and these aspects. The experience highlighted the importance of educational actions in the school environment that integrate nutrition and menstrual health, contributing to the reduction of taboos, strengthening of self-care, and promotion of reproductive and nutritional health during adolescence, as well as physical, emotional, and social well-being.

Keywords: Nutritional education. Menstrual health. Adolescence. Health promotion. Menstrual cycle.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento humano caracterizada por intensas transformações físicas, hormonais, emocionais e sociais, que influenciam diretamente a construção da identidade, a relação com o corpo e a adoção de comportamentos de saúde. Para as adolescentes do sexo feminino, esse período é marcado pela menarca e pela consolidação do ciclo menstrual, eventos que, embora fisiológicos, são frequentemente vivenciados

com insegurança, dúvidas e desinformação, sobretudo em contextos nos quais o tema ainda é permeado por tabus socioculturais⁴.

A menstruação deve ser compreendida como um importante indicador da saúde reprodutiva e geral da mulher, estando diretamente relacionada ao funcionamento adequado do eixo hipotálamo-hipófise-ovário. Alterações no padrão menstrual, como ciclos irregulares, dismenorrea intensa e sintomas exacerbados de Tensão Pré-Menstrual (TPM), são frequentes na adolescência e podem refletir tanto o processo natural de maturação hormonal, quanto fatores externos, como alimentação inadequada, estresse, excesso de peso ou restrição alimentar³.

A Tensão Pré-Menstrual (TPM) é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que surgem no período que antecede a menstruação, decorrentes principalmente das oscilações hormonais do ciclo menstrual, podendo incluir irritabilidade, alterações de humor, cefaleia, fadiga, retenção hídrica, sensibilidade mamária e alterações do apetite, com intensidade variável entre as mulheres e impacto significativo na qualidade de vida¹⁵.

Estudos recentes apontam que a idade da menarca tem ocorrido de forma cada vez mais precoce, muitas vezes antes dos 11 anos, fenômeno que vem sendo associado a mudanças no padrão alimentar, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e maior prevalência de sobrepeso e obesidade na infância. A menarca precoce está associada a maior risco de irregularidades menstruais, distúrbios metabólicos e impacto negativo na saúde física e emocional das adolescentes^{8,11}.

A alimentação exerce papel central na regulação do ciclo menstrual, uma vez que nutrientes específicos participam da síntese hormonal, do metabolismo energético e do controle de processos inflamatórios. Dietas pobres em micronutrientes essenciais, como ferro, cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B, bem como ricas em açúcares, gorduras saturadas e sódio, têm sido associadas à intensificação de sintomas menstruais e à piora da qualidade de vida^{12,2}.

Apesar dessa relação bem estabelecida na literatura, observa-se que grande parte das adolescentes apresenta padrões alimentares inadequados, caracterizados pelo elevado consumo de alimentos industrializados e pela baixa ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Esse cenário é agravado pela influência da mídia e das redes sociais, que frequentemente disseminam informações distorcidas sobre alimentação, corpo e saúde, impactando negativamente o comportamento alimentar das jovens¹.

Nesse contexto, os padrões corporais idealizados e amplamente difundidos por influenciadoras digitais exercem forte pressão sobre adolescentes, estimulando a adoção de dietas restritivas e modismos alimentares sem respaldo científico. Tais práticas podem resultar em ingestão inadequada de nutrientes, aumento do estresse fisiológico e psicológico e desregulação hormonal, afetando diretamente o ciclo menstrual e aumentando o risco de transtornos alimentares^{9,13}.

Outro aspecto relevante refere-se à escassez de espaços de diálogo sobre saúde menstrual no ambiente familiar e escolar. A ausência de orientação adequada contribui para a naturalização da dor

menstrual, da irregularidade do ciclo e do sofrimento emocional associado à TPM, além de perpetuar mitos e crenças equivocadas que dificultam o autocuidado e a busca por apoio profissional⁵.

Diante dessa realidade, a educação nutricional integrada à educação em saúde menstrual emerge como estratégia fundamental para a promoção da saúde na adolescência. Intervenções educativas baseadas em metodologias participativas favorecem a reflexão crítica, o empoderamento feminino e a construção de conhecimentos significativos, permitindo que as adolescentes compreendam o funcionamento do próprio corpo e façam escolhas alimentares mais conscientes¹⁰.

Neste tocante, a escola configura-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas ações, por possibilitar o acesso equitativo à informação e o diálogo coletivo sobre temas sensíveis. Projetos educativos no ambiente escolar contribuem para a redução de desigualdades, o enfrentamento da pobreza menstrual e a promoção da saúde integral das adolescentes, considerando suas dimensões física, emocional e social⁷.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção educativa que integrou educação nutricional e saúde menstrual com adolescentes do 8º e 9º ano de uma escola particular do município de Ananindeua-PA, destacando suas contribuições para a ampliação do conhecimento, o fortalecimento do autocuidado e a reflexão crítica sobre alimentação, corpo e ciclo menstrual.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido a partir de uma intervenção educativa realizada com adolescentes do sexo feminino, matriculadas no 8º e 9º ano do ensino fundamental de uma escola particular localizada no município de Ananindeua, estado do Pará, Brasil.

A amostra foi composta por aproximadamente 18 participantes, selecionadas por conveniência, considerando a disponibilidade e o interesse em participar da atividade proposta. O público-alvo foi definido com base na faixa etária correspondente à adolescência e na relevância do tema saúde menstrual nesse período do desenvolvimento.

A intervenção ocorreu em ambiente escolar, no período letivo, sendo estruturada com base em metodologias ativas, participativas e dialógicas, com o objetivo de promover a construção coletiva do conhecimento e estimular o protagonismo das participantes.

As atividades foram organizadas em três etapas:

- a. Exposição dialogada: abordagem dos conteúdos relacionados à fisiologia do ciclo menstrual, suas fases, alterações hormonais e relação entre alimentação e saúde menstrual, com utilização de recursos visuais e linguagem acessível;
- b. Dinâmica interativa: aplicação de atividade do tipo “mitos e verdades”, com questões objetivas, visando identificar conhecimentos prévios, promover reflexão crítica e desconstruir concepções equivocadas;

c. Reforço educativo: distribuição de materiais informativos (folders) e orientação quanto ao uso do calendário menstrual como instrumento de acompanhamento do ciclo e estímulo ao autocuidado.

Adicionalmente, foram entregues kits educativos contendo itens de higiene menstrual e materiais de apoio, com caráter pedagógico e de promoção da dignidade menstrual.

Por se tratar de um relato de experiência com caráter educativo e sem identificação individual das participantes, foram respeitados os princípios éticos previstos para pesquisas com seres humanos, garantindo-se o anonimato, a confidencialidade das informações e o caráter voluntário da participação.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência referente a uma intervenção educativa realizada em uma escola particular localizada no município de Ananindeua, no estado do Pará, envolvendo aproximadamente 18 adolescentes do sexo feminino, regularmente matriculadas no 8º e 9º ano do ensino fundamental. A ação foi desenvolvida no âmbito de atividades de promoção da saúde voltadas à adolescência, considerando as especificidades biológicas, emocionais, sociais e culturais próprias dessa fase do ciclo vital.

A escolha do ambiente escolar como espaço de intervenção justificou-se por seu papel estratégico na formação integral dos adolescentes, permitindo o acesso sistemático a informações em saúde e a construção de práticas educativas contínuas. A escola mostrou-se um espaço favorável ao diálogo, à troca de experiências

e à problematização de temas sensíveis como a menstruação, frequentemente silenciada no contexto familiar⁴.

A intervenção foi planejada a partir de um delineamento exploratório, descritivo e educativo, fundamentado em metodologias participativas, dialógicas e problematizadoras. Essa abordagem teve como propósito estimular o protagonismo juvenil, valorizar o saber prévio das adolescentes e favorecer a construção coletiva do conhecimento, em consonância com as diretrizes da educação alimentar e nutricional¹⁰.

O planejamento das atividades considerou previamente a faixa etária das participantes, seu contexto sociocultural e as principais demandas relacionadas à saúde menstrual identificadas em estudos prévios. Buscou-se estruturar uma proposta educativa acessível, acolhedora e fundamentada em evidências científicas, capaz de promover reflexão crítica e autonomia no cuidado com o próprio corpo.

Inicialmente, realizou-se uma exposição dialogada, mediada por slides educativos elaborados especificamente para a intervenção. A apresentação utilizou linguagem clara, recursos visuais atrativos e exemplos do cotidiano das adolescentes, com o objetivo de facilitar a compreensão dos conteúdos e estimular a participação ativa durante toda a atividade.

Os conteúdos iniciais abordaram aspectos fundamentais da anatomia e fisiologia do ciclo menstrual, incluindo a definição do ciclo, suas fases — menstrual, folicular, ovulatória e lútea — e as principais alterações hormonais associadas a cada etapa¹⁴. Foram discutidas também as mudanças corporais e emocionais comuns ao

longo do ciclo, buscando normalizar essas vivências e reduzir sentimentos de estranhamento ou culpa relacionados à menstruação.

Na sequência, foram exploradas as relações entre alimentação, estado nutricional e saúde menstrual, destacando como escolhas alimentares inadequadas podem influenciar a intensidade de sintomas como cólicas, inchaço, fadiga, alterações de humor e compulsão alimentar^{2,9}. Essa abordagem permitiu integrar conhecimentos de nutrição ao cotidiano das adolescentes, aproximando teoria e prática.

Como recurso complementar, utilizou-se um banner educativo contendo informações visuais sobre o funcionamento do ciclo menstrual, sintomas mais frequentes em cada fase e nutrientes essenciais para a saúde menstrual. O banner funcionou como ferramenta de apoio pedagógico, auxiliando na fixação dos conteúdos e favorecendo a retomada dos temas ao longo da atividade.

Durante a exposição dialogada, foram discutidos de forma aprofundada os principais nutrientes relacionados ao equilíbrio hormonal e à redução dos sintomas menstruais, como ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B, ômega-3 e triptofano. Destacaram-se suas funções fisiológicas, a importância da ingestão adequada na adolescência e exemplos de alimentos fontes acessíveis à realidade das participantes^{2,3}.

As adolescentes foram incentivadas, de maneira contínua, a compartilhar experiências pessoais, dúvidas e percepções sobre a menstruação e a alimentação. Esse momento revelou relatos

frequentes de menarca precoce, ocorrida em torno dos 10 anos de idade, ciclos menstruais irregulares, cólicas intensas e sintomas recorrentes de TPM, além de sentimentos de insegurança e desconhecimento sobre o próprio corpo.

Esses relatos evidenciaram lacunas significativas de conhecimento e a ausência de diálogo estruturado sobre saúde menstrual no ambiente familiar e escolar, reforçando a importância de ações educativas sistemáticas voltadas para esse público⁵. Na etapa seguinte, foram distribuídos folders informativos elaborados a partir dos conteúdos trabalhados durante a exposição. Os materiais continham orientações práticas sobre alimentação saudável ao longo do ciclo menstrual, consumo de alimentos fontes de micronutrientes essenciais, importância da hidratação e cuidados básicos de higiene íntima.

Os folders tiveram como finalidade reforçar o aprendizado, possibilitar a consulta posterior pelas adolescentes e favorecer a disseminação das informações no ambiente familiar, ampliando o alcance da intervenção para além do espaço escolar. Como estratégia de consolidação do conhecimento e estímulo à participação ativa, foi aplicada uma dinâmica interativa do tipo quiz, intitulada “Mitos e Verdades”, composta por perguntas objetivas relacionadas à menstruação, alimentação e autocuidado. A atividade promoveu envolvimento, cooperação entre as participantes e reflexão crítica sobre concepções equivocadas amplamente difundidas.

Após cada questão do quiz, realizou-se a correção coletiva, acompanhada de explicações fundamentadas em evidências científicas, permitindo o esclarecimento de dúvidas e a

desconstrução de mitos relacionados ao ciclo menstrual e à alimentação. Outro recurso educativo utilizado foi a apresentação de um calendário menstrual, acompanhada de orientações sobre sua utilização para o registro do ciclo, sintomas físicos e emocionais e possíveis alterações corporais. Essa ferramenta foi apresentada como estratégia para estimular o autoconhecimento e a autonomia das adolescentes no acompanhamento da própria saúde menstrual.

Discutiu-se ainda a importância do reconhecimento de padrões do ciclo menstrual e da busca por acompanhamento profissional em situações de irregularidades persistentes ou sintomas intensos, reforçando o papel do cuidado preventivo em saúde. Ao final da intervenção, foram entregues kits menstruais educativos, contendo absorventes higiênicos, sabonete íntimo, um mix de sementes e um cartão explicativo sobre o uso do calendário menstrual. A entrega dos kits teve caráter educativo e simbólico, reforçando práticas de autocuidado e a dignidade menstrual.

Essa ação também buscou contribuir para o enfrentamento da pobreza menstrual, reconhecendo que o acesso a produtos de higiene e informação qualificada é um direito fundamental e um determinante importante da saúde e da permanência escolar das adolescentes. Toda a intervenção ocorreu em ambiente acolhedor, com escuta ativa, respeito às vivências individuais e valorização do conhecimento prévio das participantes. A condução da atividade priorizou o diálogo horizontal e a criação de um espaço seguro para a expressão de sentimentos, dúvidas e experiências relacionadas ao corpo, à alimentação e à menstruação.

Ao término da atividade, observou-se que as adolescentes demonstraram maior interesse pelo tema, maior abertura para o

diálogo e ampliação da compreensão sobre a relação entre alimentação e saúde menstrual, evidenciando o potencial da intervenção como estratégia educativa no contexto escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência evidenciou lacunas significativas no conhecimento das adolescentes acerca da menstruação, mesmo entre aquelas que já haviam vivenciado a menarca há vários anos. A dificuldade em compreender o funcionamento do ciclo menstrual, suas fases e variações fisiológicas, reforça a constatação de que a menstruação ainda é tratada como um tema silenciado, tanto no contexto familiar quanto no escolar, o que compromete o desenvolvimento do autocuidado e da autonomia feminina.

Os relatos de cólicas intensas, ciclos irregulares e sintomas exacerbados de TPM demonstraram que muitas adolescentes naturalizam o sofrimento menstrual, encarando-o como parte inevitável da experiência feminina. Esse cenário está alinhado à literatura, que aponta que a ausência de educação em saúde menstrual contribui para a banalização da dor e para o atraso na identificação de alterações que poderiam ser acompanhadas precocemente por profissionais de saúde⁵.

Observou-se também desconhecimento expressivo sobre a relação entre alimentação e saúde menstrual. A maioria das participantes não associava o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sódio e gorduras saturadas, à intensificação de sintomas como inchaço, irritabilidade, fadiga e dor. Esse achado reforça a importância da educação nutricional como ferramenta

para a compreensão dos impactos da alimentação no equilíbrio hormonal e inflamatório do organismo^{2,3}.

Outro aspecto relevante discutido durante a intervenção refere-se à influência dos padrões corporais difundidos pelas redes sociais. O momento dedicado à reflexão sobre o “corpo ideal” evidenciou que muitas adolescentes se sentem pressionadas a reproduzir corpos irreais apresentados por influenciadoras digitais, o que estimula a adoção de dietas restritivas e práticas alimentares inadequadas, frequentemente sem acompanhamento profissional.

A adesão a dietas da moda, motivada pela busca por aceitação social e estética, mostrou-se associada à baixa ingestão de nutrientes essenciais e ao aumento do estresse físico e emocional. Esse contexto pode resultar em elevação crônica do cortisol, desregulação do eixo hormonal e, conseqüentemente, alterações no ciclo menstrual, além de aumentar o risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência^{9,13}.

As metodologias ativas utilizadas na intervenção mostraram-se eficazes para promover o engajamento, a escuta e a construção coletiva do conhecimento. A possibilidade de diálogo aberto, aliada ao uso de recursos lúdicos e visuais, favoreceu a desconstrução de mitos, o fortalecimento da autoestima e a percepção da menstruação como um processo natural que deve ser vivido com cuidado, informação e respeito.

CONCLUSÃO

A experiência evidenciou que intervenções educativas que integram educação nutricional e saúde menstrual constituem estratégias

eficazes para a promoção da saúde de adolescentes, ao favorecerem a ampliação do conhecimento, o desenvolvimento do letramento em saúde e o fortalecimento de práticas de autocuidado.

Os achados reforçam que a ausência de informações sistematizadas sobre o ciclo menstrual e sua relação com a alimentação contribui para a manutenção de tabus, desinformação e naturalização de sintomas que podem impactar negativamente a qualidade de vida das adolescentes. Nesse sentido, ações educativas no ambiente escolar mostram-se fundamentais para a construção de conhecimentos significativos e para o incentivo a escolhas alimentares mais adequadas.

Destaca-se, ainda, a relevância da adoção de metodologias participativas e dialógicas, que promovem o protagonismo juvenil, a troca de experiências e a reflexão crítica, potencializando o processo de aprendizagem e a internalização dos conteúdos abordados. Por fim, ressalta-se a necessidade de continuidade e ampliação de iniciativas interdisciplinares que articulem nutrição, saúde menstrual e educação em saúde, bem como o fortalecimento de políticas públicas voltadas à dignidade menstrual e ao acesso à informação qualificada, contribuindo para a redução de desigualdades e para a promoção da saúde integral na adolescência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ARRUDA NETA, A. C. P. et al. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p. 3839-3850, 2021.

2. BROWN, N. et al. Nutritional practices to manage menstrual cycle related symptoms: a systematic review. *Nutrition Research Reviews*, Cambridge, v. 37, p. 352-375, 2024.
3. ERBIL, Nülüfer; MATARACI DEĞİRMENCI, Duygu. The relationship between premenstrual syndrome and dietary habits and nutrients intake: descriptive and analytical cross-sectional study. *Clinical and Experimental Health Sciences*, v. 14, p. 510-516, 2024.
4. HENNEGAN, J. et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, v. 29, n. 1, p. 1911618, 2021.
5. IVO, S. E. D.; KHOURI, L. L. M. B. Ciclo menstrual irregular na adolescência: abordagem clínica e relação com distúrbios alimentares e comportamentais. *Archives of Health*, v. 6, n. 4, p. 1-5, 2025.
6. JAIN, V.; CHODANKAR, R. R.; MAYBIN, J. A.; CRITCHLEY, H. O. D. Uterine bleeding: how understanding endometrial physiology underpins menstrual health. *Nature Reviews Endocrinology*, v. 18, n. 5, p. 290-308, 2022.
7. LORENZI, H. R.; DEL PINO, J. C.; OLIVEIRA, L. D. de. A educação alimentar e nutricional como prática na escola: a visão do professor. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 3, e9712340180, 2023.
8. MARQUES, P.; MADEIRA, T.; GAMA, A. Ciclo menstrual em adolescentes: percepção das adolescentes e influência da

idade de menarca e excesso de peso. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 40, e2020494, 2022.

9. ONIEVA-ZAFRA, M. D. et al. Relationship between diet, menstrual pain and other menstrual characteristics among Spanish students. *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1759, 2020.
10. PEREIRA, C. S. Efeitos de ações de educação alimentar e nutricional na autopercepção nutricional de adolescentes de uma escola pública no município de São Paulo-SP. 2024. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.
11. ROCHA, F. M. S. et al. Obesidade e disfunções menstruais em adolescentes: uma abordagem interdisciplinar. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 3, p. 1208-1227, 2025.
12. SILVA, F. K. C. et al. Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências alimentares e aspectos fisiológicos. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, e42101724158, 2021.
13. SOUZA, C. F. V.; IBRAHIM, M. B. J.; ALMEIDA, S. G. Os impactos da crononutrição e da alimentação no ciclo menstrual. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 5, e9513545799, 2024.
14. WANG, Y. et al. Menstrual cycle symptoms are associated with nutrient intake: results from network analysis from an online survey. *Nutrients*, v. 13, n. 6, p. 1-14, 2021.

15. ZHU, X.; WANG, Y.; ZHANG, L. Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 1-9, 2022.

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: emily.quintanilha.santos@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: gleicesoares458@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: bcfavacho00@gmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: anapaula.santossilva.2201@gmail.com

⁵ Nutricionista. Mestre em Ensino em Saúde na Amazônia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Afiliação Institucional: Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: fcvnutri77@gmail.com

⁶ Nutricionista. Mestre em Doenças Tropicais pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Afiliação Institucional: Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: pedrocamaranutri@gmail.com

⁷ Nutricionista. Especialista em Nutrição Materno Infantil e Clínica. Afiliação Institucional: Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail: thifanymp@gmail.com

⁸ Nutricionista. Mestra em Epidemiologia e Vigilância em Saúde.
Afiliação Institucional: Universidade da Amazônia - UNAMA. E-mail:
vlcvanessa@hotmail.com

⁹ Nutricionista. Mestra em Nutrição e Saúde pela Universidade
Federal de Minas Gerais (UFMG) -Afiliação Institucional: Universidade
da Amazônia - UNAMA. E-mail: robertamoc.rm@gmail.com