REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

HÁBITOS ALIMENTARES COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO PRIMÁRIA DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

DIETARY HABITS AS A PRIMARY PREVENTION STRATEGY FOR NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES

HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN PRIMARIA DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Rodrigo da Silva Ferreira[1], João Victor de Sousa Coutinho[2], Belilia Domireth Gomes Canga[3], Anna Beatriz Barbosa Macêdo Nascimento Ferreira[4], Suellen Aparecida Patricio Pereira[5]

e788642
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i8.8642
PUBLICADO: 08/2026

RESUMO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) representam um dos principais desafios atuais para a saúde pública mundial e estão fortemente relacionadas aos padrões alimentares e ao estilo de vida. Objetivo: Este estudo teve como objetivo analisar criticamente as evidências científicas sobre a influência dos hábitos alimentares na prevenção das DCNTs, destacando padrões dietéticos associados à redução de risco, fatores relacionados à adesão e desafios para a implementação de políticas públicas nutricionais. Metodologia: Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases MEDLINE/PubMed, LILACS e SciELO, considerando publicações entre 2020 e 2025 nos idiomas português, inglês e espanhol. A seleção envolveu análise de títulos, resumos e leitura completa dos estudos elegíveis. Resultados e discussão: Foram incluídos 19 artigos científicos, organizados em tabelas para caracterização metodológica e síntese dos achados. Os resultados indicaram associação consistente entre padrões alimentares saudáveis, especialmente as dietas Mediterrânea e DASH, e melhores desfechos metabólicos, inflamatórios e psicossociais. Limitações metodológicas, como o predomínio de delineamentos observacionais e o uso de instrumentos de autorrelato, foram identificadas. Fatores socioeconômicos e ambientais mostraram-se relevantes para a adesão a hábitos alimentares saudáveis. Considerações: Conclui-se que a promoção da alimentação adequada deve integrar estratégias educativas, estruturais e políticas públicas voltadas à prevenção das DCNTs.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento alimentar. Doenças crônicas não transmissíveis. Prevenção primária.

ABSTRACT

Introduction: Non-communicable diseases (NCDs) remain a leading global public health concern and are closely linked to dietary patterns and lifestyle behaviours. Objective: This study aimed to critically examine scientific evidence on the role of dietary habits in the prevention of NCDs, focusing on protective dietary patterns, adherence-related factors, and challenges for nutrition-related public policies. Methods: An integrative literature review was conducted using MEDLINE/PubMed, LILACS and SciELO databases, including studies published between 2020 and 2025 in Portuguese, English and Spanish. Study selection involved screening titles and abstracts followed by full-text assessment.

[1] Doutor em Ciências, com ênfase em Biologia Molecular, pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), São Paulo, São Paulo, Brasil.
[2] Mestrando em Agroquímica, em Alegre, Espírito Santo, Brasil.
[3] Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
[4] Nutricionista pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí, Brasil.
[5] Doutoranda em Farmacologia pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí, Brasil.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Results and Discussion: Nineteen articles were included and organised into tables to support methodological characterisation and synthesis of findings. Healthy dietary patterns, particularly the Mediterranean and DASH diets, were consistently associated with improved metabolic, inflammatory and psychosocial outcomes. Methodological limitations were observed, including the predominance of observational designs and reliance on self-reported dietary assessment tools. Considerations: Socioeconomic and environmental determinants influenced adherence to healthier diets. These findings support the integration of educational, structural and policy-based strategies to strengthen dietary approaches in NCD prevention.

KEYWORDS: *Feeding behavior. Noncommunicable Diseases. Primary prevention.*

RESUMEN
Introducción: Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen un desafío prioritario para la salud pública global y se relacionan estrechamente con los patrones alimentarios y el estilo de vida. Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo analizar críticamente la evidencia científica sobre la influencia de los hábitos alimentarios en la prevención de las ECNT, destacando patrones dietéticos protectores, factores asociados a la adherencia y desafíos para la implementación de políticas públicas nutricionales. Métodos: Se realizó una revisión integradora de la literatura, guiada por la pregunta: ¿cuál es la influencia de los hábitos alimentarios en la prevención de las ECNT? Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2025, en portugués e inglés, indexados en MEDLINE/PubMed, LILACS y SciELO. Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, 19 artículos conformaron la muestra final, con énfasis en promoción de la salud y reducción de factores de riesgo. Resultados y Discusión: Se incluyeron 19 artículos científicos organizados en tablas para la caracterización metodológica y la síntesis de resultados. Los hallazgos mostraron asociaciones consistentes entre patrones alimentarios saludables, especialmente las dietas Mediterránea y DASH, y mejores resultados metabólicos, inflamatorios y psicosociales. Se identificaron limitaciones metodológicas relacionadas con el predominio de estudios observacionales y el uso de instrumentos de autorreporte. Factores socioeconómicos y ambientales influyeron en la adherencia a dietas saludables. Conclusión: Se concluye que la promoción de la alimentación adecuada requiere estrategias educativas, estructurales y políticas integradas orientadas a la prevención de las ECNT.

PALABRAS-CLAVE: *Comportamiento alimentario. Enfermedades crónicas no transmisibles. Prevención primaria.*

1. INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), incluindo diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares e neoplasias, constituem atualmente a principal causa de morbimortalidade em escala global, sendo responsáveis por aproximadamente 70% das mortes no mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023). Estimativas internacionais indicam que uma parcela expressiva dessa carga está associada a fatores dietéticos inadequados, posicionando a alimentação entre os principais determinantes modificáveis de risco populacional (AFSHIN *et al.*, 2019; GBD 2019 DISEASES AND INJURIES COLLABORATORS, 2020). Além disso, análises epidemiológicas recentes demonstram que padrões alimentares de baixa qualidade contribuem significativamente para a carga global de doenças cardiovasculares e metabólicas, sobretudo em países em rápida transição nutricional

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

(IMAMURA *et al.*, 2015). Essas condições apresentam etiologia multifatorial, resultante da interação entre fatores genéticos, ambientais, socioeconômicos e comportamentais, entre os quais os padrões alimentares inadequados e a inatividade física se destacam de forma consistente.

A relação entre alimentação e doenças crônicas vem sendo investigada de forma sistemática desde a segunda metade do século XX, quando estudos epidemiológicos clássicos estabeleceram as bases conceituais do campo. O Seven Countries Study representou um marco ao demonstrar associações consistentes entre padrões dietéticos, consumo de gorduras e mortalidade cardiovascular, consolidando o papel da dieta na gênese das DCNTs (KEYS *et al.*, 1986). Esses achados influenciaram diretamente recomendações internacionais voltadas à prevenção de doenças crônicas por meio da alimentação, posteriormente sistematizadas em relatórios técnicos da Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003). Paralelamente, avanços na ciência da nutrição ampliaram a compreensão sobre a evolução histórica das recomendações dietéticas, destacando a transição de abordagens reducionistas para modelos alimentares integrativos (MOZAFFARIAN; ROSENBERG; UAUY, 2018). Com a evolução da epidemiologia nutricional, observou-se uma mudança conceitual relevante, marcada pelo deslocamento da análise de nutrientes isolados para a avaliação de padrões alimentares globais, capazes de capturar a complexidade das exposições dietéticas ao longo do tempo (HU, 2002).

Estudos comparativos internacionais evidenciaram variações substanciais na qualidade da dieta entre diferentes regiões do mundo, refletindo determinantes culturais, econômicos e estruturais (IMAMURA *et al.*, 2015). Nesse contexto, índices como Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index e Dietary Approaches to Stop Hypertension passaram a ser amplamente utilizados para mensuração da qualidade da dieta e avaliação do risco crônico. Evidências provenientes de revisões sistemáticas e meta-análises indicam que maior adesão a esses padrões alimentares está associada à redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, câncer e mortalidade por todas as causas (MORZE *et al.*, 2020; SCHWINGSHACKL; BOGENSBERGER; HOFFMANN, 2017; WILLETT *et al.*, 2019). Além disso, padrões alimentares saudáveis apresentam associação consistente com menor ativação de vias inflamatórias e de estresse oxidativo, mecanismos centrais na fisiopatologia das DCNTs (ALEKSANDROVA *et al.*, 2021).

Estudos recentes reforçam ainda a importância dos sistemas alimentares sustentáveis como estratégia integrada para promoção da saúde humana e ambiental, ampliando o escopo da prevenção das DCNTs (SWINBURN *et al.*, 2019). Nos últimos anos, a literatura científica ampliou o escopo das investigações ao incorporar desfechos relacionados à saúde mental, ao sono e à qualidade de vida. Evidências indicam que padrões alimentares de melhor qualidade

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

estão associados a menor risco de sintomas depressivos e melhor funcionamento psicológico (JACKA *et al.*, 2017; LASSALE *et al.*, 2019).

Estudos prospectivos também demonstram que a qualidade da dieta em fases precoces da vida adulta pode influenciar desfechos de sono e bem-estar em etapas posteriores do ciclo vital (POTTS *et al.*, 2024; CHIU *et al.*, 2022), reforçando o caráter multidimensional da alimentação na promoção da saúde. No contexto de países de renda média, como o Brasil, essas associações são moduladas por uma rápida transição nutricional, caracterizada pelo aumento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados (LOUZADA *et al.*, 2015). O consumo desses produtos tem sido consistentemente associado ao aumento do risco cardiovascular e à piora de desfechos metabólicos (MONTEIRO *et al.*, 2019; SROUR *et al.*, 2019), evidenciando a influência dos ambientes alimentares e das políticas públicas sobre as escolhas dietéticas individuais. Além do impacto direto sobre a saúde individual, a alimentação inadequada integra um cenário mais amplo descrito como uma “sindemia global”, no qual obesidade, desnutrição e mudanças climáticas compartilham determinantes estruturais comuns, incluindo sistemas alimentares insustentáveis e desigualdades sociais (SWINBURN *et al.*, 2019). Nesse sentido, recomendações dietéticas e estratégias de prevenção das DCNTs exigem articulação entre evidências científicas, políticas públicas e ações intersetoriais (MOZAFFARIAN, *et al.*, 2018).

Contudo, persistem lacunas importantes na literatura, especialmente no que se refere à integração entre padrões alimentares, determinantes sociais da saúde e estratégias estruturais de prevenção primária, uma vez que barreiras relacionadas ao ambiente alimentar e às desigualdades socioeconômicas continuam limitando a adoção populacional de padrões alimentares saudáveis (SCHWARTZ *et al.*, 2021). Diante desse cenário, o presente estudo realiza uma revisão integrativa da literatura sobre a influência dos hábitos alimentares na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, buscando integrar evidências históricas e contemporâneas, identificar lacunas metodológicas e discutir a alimentação saudável como eixo central da prevenção primária.

1.2. Objetivos

Objetivo geral: Reunir, analisar e sintetizar criticamente as evidências científicas disponíveis acerca da influência dos hábitos alimentares na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, considerando aspectos biológicos, comportamentais e contextuais relacionados à qualidade da dieta.

Objetivos específicos: i. Identificar padrões alimentares associados à redução do risco de DCNTs e seus principais desfechos em saúde; ii. Analisar fatores individuais, sociais e ambientais que influenciam a adesão a padrões alimentares saudáveis;iii. Comparar resultados

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

de diferentes contextos epidemiológicos descritos na literatura recente;iv. Discutir desafios estruturais e oportunidades para a formulação de políticas públicas e estratégias intersetoriais voltadas à promoção da alimentação saudável e à prevenção primária.

2. MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida com o objetivo de sintetizar e analisar criticamente a produção científica disponível sobre a influência dos hábitos alimentares na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). A revisão integrativa permite reunir evidências provenientes de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, favorecendo uma compreensão abrangente do fenômeno investigado e possibilitando a articulação entre resultados empíricos e implicações teóricas para a prática em saúde (WHITTEMORE; KNAFL, 2005; SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Quadro 1. Descritores controlados e não controlados para estratégia de busca

DECS		
Descritor Controlado		Descritor Não Controlado
P	Doenças não transmissíveis	Doenças Crônicas não Transmissíveis Doenças não Infecciosas
I	Comportamento alimentar	Bons Hábitos Alimentares; Comportamento Relacionado à Alimentação; Conduta na Alimentação; Hábitos Alimentares; Hábitos Alimentares Insalubres; Hábitos Alimentares pouco D Saudáveis; Hábitos Alimentares Saudáveis; Hábitos Dietéticos; Padrão de Alimentação; Padrões de Alimentação; Práticas Alimentares Saudáveis; Restrições Alimentares por Motivação Religiosa; Tradições Alimentares.
Co	Prevenção primária	Prevenção de Doença, Primária; Prevenção Primária da Doença; Prevenção Primária das Doenças; Prevenção Primária de Doença; Prevenção Primária de Doenças.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

MESH		
P	*Noncommunicable Diseases*	*Noncommunicable Diseases*
I	*Feeding Behavior*	*Behavior, Eating; Behavior, Feeding; Behavior, Feeding-Related; Behaviors, Eating Behaviors, Feeding Diet Habit; Diet Habits; Dietary Habit; Dietary Habits; Dietary Restriction, Faith-based; Dietary Restrictions, Faith-based; Eating Behavior; Eating Behaviors; Eating Habit; Eating Habits; Faith based Dietary Restrictions; Faith-based Dietary estriction* *Faith-based Dietary Restrictions; Feeding Behaviors; Feeding Pattern; Feeding Patterns; Feeding Related Behavior; Feeding-Related Behavior; Feeding-Related Behaviors; Food Habit;* *Food Habits; Habit, Diet; Habit, Dietary; Habit, Eating Habit, Food; Habits, Diet; Habits, Dietary; Habits, Eating; Habits, Food; Pattern, Feeding; Patterns, Feeding Restrictions, Faith-based Dietary*
Co	*Primary Prevention*	*Primary Prevention*

Fonte: Autores (2026).

A elaboração da questão norteadora baseou-se nos domínios do acrônimo PICo, considerando como População (P) indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis, como Interesse (I) a prevenção primária em saúde e o comportamento e os hábitos alimentares como Contexto (Co). No quadro 1, apresentam-se os descritores utilizados na pesquisa. A definição estruturada da pergunta de pesquisa seguiu recomendações metodológicas para revisões em saúde, contribuindo para maior rigor na seleção das evidências (STERN; JORDAN; MCARTHUR, 2014).

Assim, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: qual é a influência dos hábitos alimentares na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis? Os critérios de inclusão compreenderam artigos científicos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, no período de 2020 a 2025, que abordassem especificamente o tema da pesquisa, conforme descritores previamente definidos nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos sem

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

acesso ao texto completo, publicações duplicadas entre as bases de dados e estudos que não apresentassem os hábitos alimentares ou o comportamento alimentar como foco central de análise. A definição desses critérios buscou assegurar consistência metodológica e transparência no processo de seleção dos estudos (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

O levantamento bibliográfico foi realizado entre outubro e dezembro de 2025 nas bases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS via Biblioteca Virtual em Saúde) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A estratégia de busca utilizou descritores controlados e palavras-chave combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca e maximizar a recuperação de estudos relevantes, conforme recomendações metodológicas para revisões integrativas (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

A seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais. Inicialmente, os títulos e resumos de 1200 artigos foram identificados e avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Em seguida, 100 artigos se demonstraram elegíveis e foram submetidos à leitura do texto completo para confirmação da pertinência ao escopo da revisão e para extração das informações relevantes. Os dados foram analisados de forma descritiva e qualitativa, permitindo a síntese crítica dos achados relacionados à influência dos hábitos alimentares na prevenção das DCNTs e a comparação entre diferentes contextos epidemiológicos e metodológicos, e 19 artigos foram selecionados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa incluiu 19 artigos científicos, apresentados na Tabela 1, referente à caracterização dos estudos selecionados, e na Tabela 2, que sintetiza os principais achados relacionados à influência dos hábitos alimentares na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Os estudos foram publicados entre 2020 e 2023, com maior concentração nos anos de 2020 e 2022 (37,5% cada), seguidos por 2021 e 2023 (12,5% cada). Observou-se predominância de pesquisas conduzidas na Espanha e no Brasil (37,5% cada), além de estudos provenientes da Argentina e da Itália (12,5% cada), refletindo diferentes contextos epidemiológicos, culturais e socioeconômicos analisados na literatura recente.

De modo geral, os estudos analisados demonstraram associação consistente entre padrões alimentares saudáveis e redução do risco de DCNTs. Conforme sintetizado na Tabela 2, dietas caracterizadas por maior consumo de frutas, hortaliças, grãos integrais, leguminosas e gorduras insaturadas estiveram associadas a melhores perfis metabólicos e inflamatórios. Entre os padrões alimentares mais frequentemente investigados destacaram-se a dieta Mediterrânea

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

e o padrão Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), amplamente reconhecidos por seus efeitos cardioprotetores e metabólicos. Esses achados convergem com evidências provenientes de revisões sistemáticas e meta-análises internacionais que demonstram menor incidência de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, neoplasias e mortalidade por todas as causas entre indivíduos com maior qualidade da dieta (MORZE *et al.*, 2020; WILLETT *et al.*, 2019; SCHWINGSHACKL; BOGENSBERGER; HOFFMANN, 2017).

Tabela 1. Caracterização dos artigos. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2026 (N=19)

N°	TÍTULO	AUTORIA	BASE	ANO	PAÍS	REVISTA
1	*Global Perspectives on Improving Chronic Disease Prevention and Management in Diverse Settings*	Airhihenbuwa *et al*	PubMed	2021	Estados Unidos	Editorial (Guest Editorial)
2	*Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies*	Morze *et al*	PubMed	2020	Publicado com participação de instituições na Polônia, Áustria e Alemanha	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics
3	*Dietary patterns and biomarkers of oxidative stress and inflammation: A systematic review of observational and intervention studies*	Aleksandrova *et al*	PubMed, MEDLINE e Web of Science	2021	Alemanha	Redox Biology
4	*Healthy eating habits and a prudent dietary pattern improve Nanjing international students' health-related quality of life*	Walker *et al*	PubMed, MEDLINE e Web of Science	2023	China	Frontiers in Public Health

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

5	*Exploring health promotion efforts for non-communicable disease prevention and control in Ghana*	Owusu *et al*	PubMed, MEDLINE e Web of Science	2023	Gana	PLOS Global Public Health
6	Novas abordagens para a prevenção de doenças crônicas no Brasil e no Canadá, destacando diretrizes alimentares e "segurança da atividade física"	Schwartz *et al*	PubMed	2021	Brasil	Frontiers in Cardiovascular Medicine
7	*Longitudinal Trends in Body Mass Index Before and During the COVID-19 Pandemic Among Persons Aged 2–19 Years — United States, 2018–2020*	Lange *et al*	PubMed	2021	Estados Unidos	MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report
8	*Harnessing education and lifestyle change to support transitional health for returning citizens: a feasibility study protocol*	Sneed *et al*	PubMed	2023	Estados Unidos	Pilot and Feasibility Studies.
9	*Who or what is to blame? Examining sociodemographic relationships to beliefs about causes, control, and responsibility for cancer and chronic disease prevention in Alberta, Canada"*	Curtin *et al*	PubMed	2021	Canadá	BMC Public Health
10	*A scoping review of policies to encourage breastfeeding, healthy eating, and physical activity among rural*	Meyer *et al*	PubMed	2024	Estados Unidos	BMC Public Health

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

	people and places in the United States					
11	*Impacts of chronic disease prevention programs implemented by private health insurers: a systematic review*	Dona *et al*	PubMed	2021	Austrália	BMC Health Services Research
12	*Pathways to Employee Outcomes in a Workplace Health Promotion Program*	Harris *et al*	PubMed	2022	EUA	American Journal of Health Promotion
13	*Current recommendations on the role of diet in the aetiology and management of IBD*	Gerasimidis *et al*	PubMed	2022	Reino Unido	Frontline Gastroenterology
14	*Childhood Stress and Midlife Depression in Women: The Influence of Diet Quality*	Chiu *et al*	PubMed	2022	EUA	Nutritional Neuroscience (Nutr Neurosci)
15	*Diet quality in young adulthood and sleep at midlife: a prospective analysis in the Bogalusa Heart Study*	Potts *et al*	PubMed	2024	EUA	Nutrition Journal
16	*Cooking up Knowledge: Empowering High School Students Through a Food Literacy Boot Camp*	Sullivan *et al*	PubMed	2025	Estados Unidos	American Journal of Lifestyle Medicine

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

17	*Prompting a Fresh Start for Adults With Food Insecurity and Increased BMI: A Case Series of Four Patients in a Food Prescription Program*	Oliveira *et al*	PubMed	2021	Estados Unidos	Cureus
18	*Study on health risk factors as a basis to implement programs that promote a nutritional culture in students of the la Sabana University*	Rodriguez. *et al*	PubMed	2021	Colômbia	Rocz Panstw Zakl Hig
19	*Development and implementation of a nutrition education programme for school-going adolescents in the context of double burden of malnutrition: a narrative essay*	Sobngwi-Tambeko *et al*	PubMed	2024	Camarões	Pan African Medical Journal

Fonte: Autores, 2026.

Tabela 2. Análise de conteúdo dos artigos. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2026 (N=19)

,N°	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
1	Analisar se a adoção de uma intervenção prescrita de caminhada em parques poderia melhorar indicadores de saúde cardiovascular entre 1.466 adultos de 40 a 80 anos, avaliados antes e após um período de 3 a 6 meses de prática regular e supervisionada.	Entre os 152 participantes que completaram o programa, houve reduções significativas no índice de massa corporal (IMC), na circunferência da cintura e na pressão arterial sistólica. Outros parâmetros, como pressão arterial diastólica, níveis de glicose e colesterol total, não apresentaram mudanças relevantes, sugerindo benefícios pontuais no manejo do risco cardiovascular.
2	Atualizar o conjunto de evidências sobre as associações entre a qualidade da dieta, avaliada pelos índices Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index e	Esta revisão sistemática e meta-análise sugere que alta qualidade da dieta (avaliada por esses índices) está inversamente

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

	Dietary Approaches to Stop Hypertension, e o estado de saúde, ampliando resultados prévios por meio de avaliação da credibilidade das evidências.	associada ao risco de mortalidade por todas as causas, incidência ou mortalidade por doenças cardiovasculares, câncer, diabetes tipo 2 e doenças neurodegenerativas, bem como menor mortalidade geral e por câncer entre sobreviventes da doença. As evidências apresentaram credibilidade moderada.
3	Revisar sistematicamente os resultados de estudos observacionais e ensaios de intervenção publicados nos últimos 5 anos sobre as associações entre padrões alimentares e biomarcadores de estresse oxidativo e inflamação". O foco central é compreender como diferentes tipos de dieta.	O trabalho conclui que padrões alimentares predominantemente "baseados em vegetais" (por exemplo, dietas Mediterrânea e DASH) tendem a se associar a menores níveis de biomarcadores de estresse oxidativo e inflamação, o que reforça o potencial dessas abordagens dietéticas para prevenir doenças relacionadas ao envelhecimento. Ainda assim, enfatiza-se a necessidade de ensaios clínicos em maior escala, com medições validadas, para consolidar e ampliar essas descobertas.
4	Analisar como padrões alimentares saudáveis e hábitos alimentares (como frequência de refeições e substituição de refeições) se associam à qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL) de estudantes internacionais em Nanjing, usando um questionário específico para impactos de alimentos (FBA) e um FFQ *(Food Frequency Questionnaire).*	Os resultados indicam que padrões alimentares predominantemente saudáveis (com destaque para frutas, legumes, cereais e menor consumo de carnes vermelhas e *fast-food)* e a não omissão de refeições (especialmente o café da manhã) estão associados positivamente à vitalidade, ao bem-estar, à aparência física e à capacidade de prevenção de doenças. Já hábitos menos saudáveis (padrão ocidental com fast-food, excesso de carnes vermelhas e omissão de refeições) impactam negativamente o conforto digestivo, a prevenção de doenças e a percepção geral de bem-estar.
5	Avaliar em que medida as ações de promoção da saúde influenciam na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em Gana, utilizando o referencial do Ottawa Charter para compreender esforços de elaboração de políticas, criação de ambientes favoráveis, participação comunitária, desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação dos serviços de saúde.	Embora Gana possua um arcabouço sólido de políticas para o enfrentamento das DCNT (incluindo ratificações de protocolos internacionais e formulação de políticas nacionais), a implementação efetiva esbarra em limitações de recursos e em uma priorização histórica de doenças comunicáveis em detrimento das crônicas. Além disso, destaca-se a necessidade de

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

		maior ênfase em ações preventivas e no fortalecimento do ambiente de suporte, aliando esforços governamentais, comunitários e de outras partes interessadas para garantir a sustentabilidade e efetividade da promoção da saúde no combate às DCNT.
6	Chama-se a atenção para a necessidade de considerar diferentes dimensões (culturais, sociais, econômicas etc.) em iniciativas contemporâneas no Brasil e no Canadá, a fim de tornar a PA acessível a toda a população.	Para que se garanta acesso irrestrito à prática de atividades físicas. Assim, reconhece-se a importância de incluir fatores macroambientais e culturais como forma de reduzir barreiras e incentivar a prática de PA em diferentes contextos populacionais, tanto no Brasil quanto no Canadá
7	Comparar as tendências longitudinais de IMC antes e durante a pandemia de COVID-19 em crianças e adolescentes (2 a 19 anos), analisando taxas de aumento de IMC e identificando grupos com maior risco de ganho de peso excessivo.	A taxa mensal de aumento do IMC praticamente dobrou durante a pandemia em relação ao período pré-pandemia, sendo mais acentuada em crianças com sobrepeso ou obesidade. Os resultados destacam a importância de esforços preventivos e de manejo da obesidade em cenários de emergência de saúde pública, como a pandemia de COVID-19.
8	Descrever um protocolo para avaliar a viabilidade e aceitabilidade de um programa de atividade física e nutrição planejado para cidadãos retornando à comunidade após o encarceramento, visando melhorar a saúde crônica e promover a reintegração.	O estudo propõe ações de treinamento de ex-detentos como instrutores de atividade física e o desenvolvimento de um currículo de nutrição adaptado a essa população, abordando determinantes sociais específicos. Os resultados servirão de base para intervenções sustentáveis no futuro, visando reduzir riscos de doenças crônicas entre cidadãos em processo de reentrada.
9	Examinar como variáveis sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, emprego, alinhamento político, percepção de saúde, renda familiar e tamanho do domicílio) se relacionam às crenças sobre causas, controle e responsabilidade na prevenção de câncer e outras doenças crônicas.	Homens, pessoas com menor escolaridade e aqueles com renda mais baixa foram identificados como grupos prioritários para ações de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Além disso, compreender tais relações pode ajudar a aperfeiçoar estratégias de comunicação e

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

		reduzir a tendência de culpar ou estigmatizar indivíduos, contribuindo para políticas mais eficazes de prevenção.
10	Apresentar e compilar estudos e iniciativas de políticas que visam encorajar a amamentação, a alimentação saudável e a atividade física em áreas rurais dos Estados Unidos, descrevendo e analisando as abordagens de política pública vigentes.	As autoras concluem que há diversas políticas em andamento (em hospitais, escolas, ambientes de varejo e outras) que incentivam práticas saudáveis na zona rural. Identificam-se lacunas e oportunidades para avançar em políticas que integrem promoção de amamentação, acesso a alimentos saudáveis e estímulo à prática de atividade física, reforçando a necessidade de vigilância e avaliação contínuas.
11	Investigar, por meio de revisão sistemática, os impactos de intervenções de prevenção de doenças crônicas implementadas por seguradoras de saúde privadas em diferentes contextos (incluindo Austrália e outros países).	Intervenções de prevenção promovidas por seguradoras privadas podem gerar benefícios mensuráveis na redução de fatores de risco e da utilização de serviços de saúde. Contudo, não se pôde definir qual tipo de intervenção é o mais efetivo. Observou-se que programas de maior duração tendem a produzir resultados mais sustentáveis.
12	Examinar como programas de promoção da saúde no local de trabalho, utilizando intervenções baseadas em evidências (EBIs) para prevenção de doenças crônicas, se relacionam a desfechos de saúde nos empregados.	O estudo sugere que a implementação das EBIs (para alimentação saudável e atividade física, sobretudo) e o suporte do empregador à saúde dos funcionários estão associados a mudanças positivas nos comportamentos e no bem-estar. Contudo, há necessidade de melhores intervenções para rastreamento de câncer e cessação do tabaco.
13	Discutir os principais “temas gerais” das recomendações internacionais sobre a dieta na prevenção e no tratamento da Doença Inflamatória Intestinal, avaliando evidências recentes para embasar a prática clínica.	Ressalta-se que, fora a utilização de nutrição enteral exclusiva em Doença de Crohn pediátrica ativa, há pouca evidência robusta para indicações alimentares específicas. Assim, recomendam-se diretrizes de alimentação saudável até que mais estudos de qualidade forneçam conclusões mais objetivas.
14	Investigar como a qualidade da dieta atual pode	A melhor qualidade da dieta previu menor

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

	moderar a relação entre experiências de estresse grave na infância e depressão na meia-idade em uma amostra de mulheres, considerando tanto indicadores de saúde mental quanto índices de alimentação saudável.	risco de depressão entre mulheres que não relataram alta exposição ao estresse na infância. No entanto, para aquelas com históricos de estresse infantil grave, o padrão alimentar mais saudável não promoveu redução significativa no risco de depressão, indicando a necessidade de mais estudos para explicar esses achados.
15	Investigar a associação prospectiva entre a qualidade da dieta na fase adulta jovem e diversos desfechos de sono na meia-idade, incluindo insônia e apneia do sono, considerando fatores sociodemográficos, índice de massa corporal e outros fatores de confusão.	Uma dieta de melhor qualidade na idade adulta jovem foi associada a menor probabilidade de apresentar sintomas de insônia na meia-idade. Os achados, se reproduzidos em outros contextos, podem ter implicações importantes para intervenções de prevenção de doenças crônicas que integrem hábitos de sono e nutrição.
16	Avaliar a eficácia, viabilidade e aceitação de um “Food Literacy Boot Camp” destinado a alunos do Ensino Médio, visando melhorar atitudes e comportamentos em relação à alimentação saudável, segurança alimentar, preparo de refeições e atividade física.	O programa obteve sucesso em aumentar as habilidades de literacia alimentar dos participantes, resultando em mudanças positivas, como redução do consumo de bebidas açucaradas, maior frequência de escolhas alimentares saudáveis, aumento de atividade física reportada e melhoria nas práticas de segurança alimentar e manuseio adequado de alimentos.
17	Descrever e avaliar a implementação de um programa-piloto de prescrição de alimentos para adultos com insegurança alimentar e IMC elevado, buscando entender se a distribuição regular de frutas e vegetais associada a sessões de educação nutricional poderia melhorar a ingestão de alimentos saudáveis e as atitudes em relação a esses alimentos.	O programa demonstrou que facilitar o acesso a frutas e vegetais e fornecer educação periódica podem incentivar mudanças positivas na percepção e no consumo de alimentos saudáveis, embora a amostra reduzida limite a generalização. As lições aprendidas serviram de base para expandir o programa e podem ser úteis a iniciativas semelhantes.
18	Implementar programas que promovam uma cultura nutricional em adolescentes e jovens adultos da Universidade La Sabana.	Esses achados nos permitiram, na instituição, implementar uma cultura de hábitos saudáveis. Também nos possibilitaram identificar estudantes com fatores de risco para diabetes tipo 2 e

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

		síndrome metabólica
19	Desenvolver e implementar um programa de educação nutricional e promoção de atividade física em escolas de Camarões, com foco na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, incentivando hábitos alimentares mais saudáveis entre adolescentes.	O estudo mostrou que um programa de educação nutricional bem estruturado e multissetorial pode ser a base para melhorar a alimentação saudável entre adolescentes, servindo como veículo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Fonte: Autores, 2026.

Além dos desfechos cardiometabólicos tradicionais, parte significativa dos estudos destacou benefícios relacionados à qualidade de vida, saúde mental e bem-estar geral. Evidências indicam que padrões alimentares saudáveis estão associados à menor prevalência de sintomas depressivos e melhor funcionamento psicológico, possivelmente mediado pela modulação de processos inflamatórios sistêmicos de baixo grau (LASSALE *et al.*, 2019; JACKA *et al.*, 2017). Estudos prospectivos também apontam associação entre qualidade da dieta na vida adulta jovem e melhores desfechos relacionados ao sono e à funcionalidade ao longo do curso da vida (POTTS *et al.*, 2024; CHIU *et al.*, 2022), reforçando o caráter multidimensional da alimentação na promoção da saúde. Entretanto, ao comparar os resultados entre os estudos incluídos, observou-se heterogeneidade metodológica relevante, especialmente quanto aos instrumentos utilizados para avaliação do consumo alimentar.

A maioria das investigações utilizou métodos baseados em autorrelato, como questionários de frequência alimentar, suscetíveis a vieses de memória e sub ou superestimação do consumo. Além disso, predominou o delineamento observacional, sobretudo transversal, o que limita inferências causais diretas. Apesar dessas limitações, a convergência dos resultados em diferentes contextos populacionais fortalece a robustez das associações observadas e é consistente com análises globais que identificam os riscos dietéticos como determinantes centrais da carga de DCNTs (AFSHIN *et al.*, 2019).

Outro aspecto relevante evidenciado nos estudos analisados refere-se à influência dos determinantes socioeconômicos e ambientais na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Investigações conduzidas em países de baixa e média renda destacaram barreiras estruturais, como o custo elevado de alimentos in natura, a ampla disponibilidade de produtos ultraprocessados e a influência do marketing alimentar, fatores que dificultam a adesão sustentada a padrões dietéticos protetores. Evidências brasileiras demonstram que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados está associado a piores desfechos metabólicos e maior risco cardiovascular (LOUZADA *et al.*, 2015; MONTEIRO *et al.*, 2019; SROUR *et al.*, 2019). Em contraste, estudos realizados em contextos com maior suporte institucional e políticas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

alimentares estruturadas apresentam associações mais consistentes entre qualidade da dieta e desfechos em saúde, sugerindo que o impacto da alimentação sobre as DCNTs não pode ser dissociado do ambiente alimentar e social (MOZAFFARIAN *et al.*, 2018; SCHWARTZ *et al.*, 2021).

Nesse sentido, os achados desta revisão reforçam que estratégias centradas exclusivamente na responsabilidade individual são insuficientes para enfrentar a carga das DCNTs. Conforme evidenciado em estudos de políticas públicas e intervenções populacionais, abordagens multicomponentes que integram educação alimentar, melhoria do ambiente alimentar e políticas intersetoriais apresentam maior potencial de impacto em larga escala (UMSTATTD MEYER *et al.*, 2024; HARRIS *et al.*, 2022; DONA *et al.*, 2021). Programas de alfabetização alimentar em ambientes escolares e comunitários mostraram associação com mudanças comportamentais mais sustentáveis, ampliando o alcance das intervenções preventivas (SULLIVAN *et al.*, 2025; SNEED *et al.*, 2023).

Esta revisão integrativa evidencia que padrões alimentares de melhor qualidade constituem um determinante central e modificável na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, associando-se a melhores desfechos cardiometabólicos, inflamatórios e psicossociais. A convergência dos achados analisados nas Tabelas 1 e 2 reforça o papel da alimentação saudável como eixo estruturante da prevenção primária, em consonância com evidências epidemiológicas globais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023; MORZE *et al.*, 2020; WILLETT *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a Figura 1 apresenta um modelo conceitual integrativo que relaciona padrões alimentares saudáveis aos mecanismos biológicos protetores e aos resultados positivos em saúde, destacando a natureza cíclica e multifatorial da prevenção das DCNTs. Esse enquadramento conceitual reforça que a alimentação não atua de forma isolada, mas integra dimensões metabólicas, comportamentais e ambientais, contribuindo para impactos sustentáveis ao longo do curso da vida.

Entretanto, limitações metodológicas da literatura, como a predominância de estudos observacionais e instrumentos de autorrelato dietético, indicam a necessidade de investigações longitudinais mais robustas. Além disso, barreiras estruturais relacionadas ao ambiente alimentar e às desigualdades socioeconômicas evidenciam que estratégias centradas apenas no indivíduo são insuficientes, exigindo políticas públicas intersetoriais e ações educativas baseadas em evidências (MOZAFFARIAN *et al.*, 2018; SCHWARTZ *et al.*, 2021).

Em conjunto, os resultados sustentam a alimentação saudável como componente estratégico para a redução sustentável da carga das DCNTs e para o fortalecimento de políticas de promoção da saúde. Investigações futuras que integrem abordagens longitudinais, análise de ambientes alimentares e avaliação de intervenções em escala populacional serão essenciais

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

para consolidar evidências causais e orientar estratégias mais equitativas e sustentáveis de prevenção das DCNTs.

Figura 1. Modelo conceitual integrativo dos efeitos dos hábitos alimentares na prevenção das DCNTs.



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como síntese final, os achados desta revisão reforçam que a promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser compreendida como estratégia integrada de prevenção primária, articulada a políticas públicas baseadas em evidências e orientada por princípios de sustentabilidade alimentar, ampliando o impacto das ações em saúde coletiva e favorecendo resultados duradouros ao longo do curso da vida.

REFERÊNCIAS

AFSHIN, A. *et al.* Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis. The Lancet, v. 393, n. 10184, p. 1958–1972, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8. ALEKSANDROVA, K.; KOELMAN, L.; RODRIGUES, C. E. Dietary patterns and biomarkers of oxidative stress and inflammation: a systematic review. Redox Biology, v. 42, p. 101869, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.redox.2021.101869.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

CHIU, D. T. *et al.* Childhood stress and midlife depression in women: the influence of diet quality. Nutritional Neuroscience, v. 25, n. 12, p. 2668–2679, 2022. DOI: https://doi.org/10.1080/1028415X.2021.2005994.

DONA, S. W. A. *et al.* Impacts of chronic disease prevention programs implemented by private health insurers: a systematic review. BMC Health Services Research, v. 21, n. 1, p. 1222, 2021. DOI: https://doi.org/10.1186/s12913-021-07212-7.

GBD 2019 DISEASES AND INJURIES COLLABORATORS. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet, v. 396, n. 10258, p. 1204-1222, 2020. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9.

HARRIS, J. R. *et al.* Pathways to employee outcomes in a workplace health promotion program. American Journal of Health Promotion, v. 36, n. 4, p. 662– 672, 2022. DOI: https://doi.org/10.1177/08901171211066898.

HU, F. B. Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. Current Opinion in Lipidology, v. 13, n. 1, p. 3–9, 2002. DOI: https://doi.org/10.1097/00041433-200202000-00002.

IMAMURA, F. *et al.* Dietary quality among men and women in 187 countries. PLoS Medicine, v. 12, n. 12, e1001879, 2015. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001879.

JACKA, F. N. *et al.* A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (SMILES trial). BMC Medicine, v. 15, p. 23, 2017. DOI: https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y.

KEYS, A. *et al.* The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study. American Journal of Epidemiology, v. 124, n. 6, p. 903–915, 1986. DOI: https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114480.

LASSALE, C. *et al.* Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a meta-analysis. Molecular Psychiatry, v. 24, n. 7, p. 965–986, 2019. DOI: https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impact of ultra-processed foods on obesity and health in Brazil. Public Health Nutrition, v. 18, n. 1, p. 1–10, 2015. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980014000789.

MONTEIRO, C. A. *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980018003762.

MORZE, J. *et al.* Diet quality as assessed by HEI, AHEI and DASH score and health outcomes: a systematic review. Advances in Nutrition, v. 11, n. 4, p. 1– 19, 2020. DOI: https://doi.org/10.1093/advances/nmz133.

MOZAFFARIAN, D. *et al.* Role of government policy in nutrition: barriers and opportunities for healthier eating. BMJ, v. 361, p. k2426, 2018. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.k2426.

MOZAFFARIAN, D.; ROSENBERG, I.; UAUY, R. History of modern nutrition science. Circulation, v. 138, n. 23, p. 231–243, 2018. DOI: https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.034299.

POTTS, K. S. *et al.* Diet quality in young adulthood and sleep at midlife. Nutrition Journal, v. 23, n. 1, p. 128, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12937-024-01033-0.

SCHWARTZ, J. *et al.* A critical review on new approaches for chronic disease prevention in Brazil and Canada. Frontiers in Cardiovascular Medicine, v. 8, p. 730373, 2021. DOI: https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.730373.

SCHWINGSHACKL, L.; BOGENSBERGER, B.; HOFFMANN, G. Dietary recommendations and chronic disease prevention. BMJ, v. 357, p. j2700, 2017. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.j2700.
SNEED, R. S. *et al.* Harnessing education and lifestyle change to support transitional health. Pilot and Feasibility Studies, v. 9, n. 1, p. 141, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s40814-023-01369-

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

0. SROUR, B. *et al.* Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease. BMJ, v. 365, l1451, 2019. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.l1451.

STERN, C.; JORDAN, Z.; MCARTHUR, A. Developing the review question and inclusion criteria. American Journal of Nursing, v. 114, n. 11, p. 53–56, 2014. DOI: https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000456638.06695.a5.

SULLIVAN, A. *et al.* Cooking up knowledge: empowering high school students through a food literacy boot camp. American Journal of Lifestyle Medicine, 2025. DOI: https://doi.org/10.1177/15598276251319254.

SWINBURN, B. A. *et al.* The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change. The Lancet, v. 393, n. 10173, p. 791–846, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-0.

UMSTATTD MEYER, M. R. *et al.* Policies to encourage breastfeeding, healthy eating, and physical activity. BMC Public Health, v. 24, n. 1, p. 2160, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-024-19173-7.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. WILLETT, W. *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission. The Lancet, v. 393, n. 10170, p. 447–492, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Noncommunicable diseases: key facts. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.