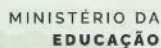


# ESTILO DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

PROPOSTA DE CARTILHA  
DE ORIENTAÇÃO E  
REFLEXÃO



Patrícia Cristina Gomes Pinto e Ana Beatriz Ferreira Lanzieri



## Créditos da Cartilha

Título: Estilo de vida de crianças e adolescentes: proposta de cartilha de orientação e reflexão

Autoras: Patrícia Cristina Gomes Pinto, Ana Beatriz Lanzieri

Instituição: Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora, Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh).

Diagramação: Johnny Machado Pereira

Revisão: Alessandra Soares Muniz Gomes

### DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Pinto, Patrícia Cristina Gomes

Estilo de vida de crianças e adolescentes: proposta de cartilha de orientação e reflexão [cartilha] / Patrícia Cristina Gomes Pinto, Ana Beatriz Ferreira Lanzieri. – Juiz de Fora: Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora, Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), 2025.

31 p.

1. Estilo de vida. 2. Alimentação saudável. 3. Saúde infantil. 4. Promoção em saúde. 5. Crianças. 6. Adolescentes. I. Lanzieri, Ana Beatriz Ferreira. II. Título

CDD: 613.0432

CDU: 613.95

# APRESENTAÇÃO

Quem são as crianças e adolescentes que precisam ter um estilo de vida saudável e mais feliz agora e o para o futuro? Todos.

Estamos fazendo o que devemos para as crianças e os adolescentes terem qualidade de vida?

Quais são as facetas da qualidade de vida?

Sem a intenção de esgotar todo o assunto, pretendemos orientar e incitar reflexões sobre alimentação, obesidade, atividade física, uso de telas, importância do exemplo familiar, o brincar, sono, escola, uso de drogas, educação sexual e saúde mental. Tudo isso relacionado à qualidade de vida das crianças e dos adolescentes.



# ALIMENTAÇÃO

Os pais têm importante influência na alimentação das crianças e adolescentes, mas outros familiares, professores, amigos e as propagandas da mídia são fatores interferentes.<sup>43</sup> Os pais são responsáveis pelas escolhas, padrões alimentares, tipo de alimento adquirido, qualidade e preparo, além da cultura e dos comportamentos que servem como modelo para os filhos. Portanto, é fundamental que os pais adquiram e estimulem a alimentação saudável.<sup>40</sup>

Nos primeiros meses de vida, a principal fonte alimentar das crianças é o leite materno, que fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudáveis. O aleitamento materno exclusivo deve ser mantido até 6 meses. A partir dessa idade, inicia-se a introdução alimentar, mantendo o aleitamento até cerca de 2 anos de vida. A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários adequados de refeição da família e preparadas conforme o desenvolvimento da criança. O açúcar não deve ser adicionado até 12 meses de idade. A partir da introdução alimentar, deve-se oferecer água para a criança.<sup>40</sup>



Não se deve oferecer alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcar e gorduras, que são pobres em micronutrientes. A deficiência de micronutrientes pode prejudicar o crescimento e o desenvolvimento saudáveis.<sup>40</sup>

VS



## Orientações para uma alimentação saudável:

- Oferecer alimentos saudáveis e adequados para a faixa de desenvolvimento;
- As refeições devem ser em ambiente tranquilo, sem telas ou distrações;
- Mastigar bem os alimentos e comer devagar;
- Realizar refeições à mesa e de preferência com outros membros da família;
- Estimular o consumo de frutas, legumes, verduras, peixes, aves, carnes magras e grãos integrais;
- Dar preferência para preparações assadas, grelhadas, ensopadas ou cozidas, com menor teor de gordura;
- Evitar açúcar, diminuir o sal, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas e ultraprocessados;
- Evitar a substituição de refeições por lanches;
- Evitar a ingestão de líquidos durante as refeições;
- Beber água;
- Não estimular a criança a raspar o prato;
- Estabelecer rotinas em relação ao horário, frequência e local de realização das refeições, incentivando hábitos alimentares saudáveis e estilo de vida adequado para toda a família.<sup>40</sup>



# OBESIDADE

A obesidade é resultado da interação de fatores genéticos, metabólicos, psicossociais, nutricionais, ambientais e do estilo de vida.

Há um aumento na prevalência da obesidade devido ao estilo de vida inadequado, como o hábito alimentar, o tempo de tela, a ausência de prática de atividades físicas, o tabagismo, o consumo de álcool e a qualidade do sono. Assim, é importante conhecer e corrigir os comportamentos de risco, para garantir a saúde e a qualidade de vida. <sup>1, 39, 48</sup>



Os alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e fast foods são exemplos de alimentos não saudáveis que colaboram para o desenvolvimento da obesidade.<sup>5, 23, 39, 48</sup>

As doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial e o infarto agudo do miocárdio, podem ocorrer na vida adulta devido aos comportamentos não saudáveis na infância.<sup>22, 47</sup>

A equipe de profissionais de saúde e a família devem agir de forma clara e objetiva em relação à obesidade infantil. As orientações sobre alimentação saudável não são apenas para as crianças e adolescentes, mas para toda a família, que deve participar de todo o processo, melhorando seus hábitos alimentares, praticando atividades físicas, aprendendo sobre a importância do estilo de vida saudável.<sup>39</sup>



## ATIVIDADE FÍSICA

Nos últimos anos, houve uma redução na prática de atividades físicas devido ao aumento do sedentarismo, como assistir televisão, jogar videogames, uso indiscriminado de celulares e jogos online, sendo que a pandemia contribuiu fortemente para essa mudança.<sup>2, 24</sup>

As brincadeiras e as atividades esportivas são muito importantes para a promoção da saúde e prevenção de doenças. O estilo de vida ativo atua no crescimento, desenvolvimento, redução do peso, na melhora da autoestima e das funções cognitivas, socialização, redução do estresse e da ansiedade, aprimoramento da função cardiovascular e respiratória, prevenção de doenças crônicas, entre outros diversos benefícios.<sup>24, 25, 28, 30, 39</sup>



É importante estabelecer metas para atividades físicas de acordo com a idade da criança, suas preferências pessoais e tolerância ao exercício. Crianças maiores de 6 anos devem fazer 60 minutos ou mais de atividade física moderada por dia, no mínimo 3 vezes na semana. As brincadeiras devem ser estimuladas em crianças mais novas e os esportes devem ser encorajados nos adolescentes. Todas as atividades devem gerar prazer e divertimento para que se tornem hábitos permanentes.<sup>39</sup>

A influência e o apoio dos pais à prática de atividades físicas são fundamentais para que as crianças e os adolescentes sejam fisicamente ativos, assim como o encorajamento e a participação dos irmãos e dos amigos nos exercícios físicos. A participação em times nas escolas também contribui muito para a prática física regular.<sup>39</sup>



## USO DE TELAS

As telas, como televisão, videogame, computador e celular, fazem parte da vida da grande maioria das crianças e adolescentes, e o uso pode gerar impactos positivos e negativos. É fundamental avaliar a quantidade e a qualidade deste uso. É recomendado que o tempo de tela não ultrapasse 2 horas/dia para maiores de 2 anos, sendo menor que 1 hora/dia para crianças de 2 a 5 anos e restrito para as menores de 2 anos. Crianças menores de 12 anos não devem ter celulares. Nota-se que, com o aumento da idade, os adolescentes tendem a passar mais tempo em frente às telas.<sup>1, 9, 11, 27, 35</sup>

O uso problemático e/ou excessivo de telas por crianças e adolescentes está associado a atrasos no desenvolvimento cognitivo, emocional e de linguagem, problemas de saúde, sofrimento mental, redução da qualidade do sono e prejuízos em relacionamentos.<sup>7, 31</sup>



O maior acesso à tecnologia fez com que crianças e adolescentes reduzissem o tempo gasto em atividades físicas, o que causa sedentarismo, responsável por problemas de saúde como dor muscular, postura incorreta, dor de cabeça, tontura, irritabilidade, sobrepeso, obesidade, redução do tempo de sono durante a noite, aumento da sonolência durante o dia, prejuízo no aprendizado e no rendimento acadêmico. O uso de telas também contribui para um maior consumo alimentar e para a exposição a propagandas de fast foods e de alimentos não saudáveis.<sup>9, 29, 39</sup>

Um dos fatores que mais contribuem para o uso precoce e excessivo de dispositivos digitais pelas crianças e adolescentes é o uso constante por parte dos adultos, que deveriam ser exemplos adequados para eles. A maioria das redes sociais não foi feita para ser usada por crianças e adolescentes e podem estimular o uso inadequado e prolongado das telas.





Através das redes sociais, crianças e adolescentes podem sofrer cyberbullying, estresse, problemas para dormir e diminuição do rendimento escolar. O uso dos aparelhos eletrônicos e das redes sociais deve ser feito com acompanhamento e supervisão familiar.<sup>7, 50</sup>

Os pais possuem papel fundamental no controle do uso de telas por seus filhos. Deve-se priorizar jogos educativos e apropriados para a idade, além de estimular outras atividades saudáveis para substituir o tempo de tela. É importante que os pais reduzam seu próprio tempo de tela e sirvam de exemplo para seus filhos.<sup>13</sup>

## O EXEMPLO

A escola, os colegas e a mídia/internet exercem muita influência na formação das crianças e dos adolescentes, mas é a família que exerce o papel essencial na sua formação, proporcionando a construção de seus valores e de seus comportamentos.<sup>6, 12</sup>

O estilo de vida da mãe, em especial, possui forte relação com o estilo de vida de seus filhos. A adoção de um estilo de vida saudável pela mãe gera a adoção de comportamentos saudáveis por seus filhos, sendo um forte fator protetor para a saúde das crianças e adolescentes.<sup>20</sup>



Na alimentação, mães e pais são os responsáveis pelos padrões alimentares das crianças e adolescentes e por comportamentos que podem servir como modelo para a família. Por isso, é fundamental que deem o exemplo, realizando, ao menos, uma refeição principal com seus filhos, adotando refeições saudáveis e modificando o hábito de comer depressa e com uso de telas.<sup>39</sup>

40

A prática de atividades físicas pelos pais e sua participação em práticas esportivas em momentos de lazer são fundamentais para promover a saúde dos filhos e evitar o sedentarismo. Isso reduz, inclusive, a chance de seus filhos desenvolverem sobrepeso e obesidade.<sup>38</sup>



O tempo que os pais gastam na internet serve de exemplo e está diretamente associado ao tempo que seus filhos utilizam a internet.<sup>32</sup> Portanto, pode-se concluir que os hábitos familiares contribuem para a formação e para o estilo de vida das crianças e dos adolescentes. A qualidade da alimentação dos pais, sua prática de atividades físicas e seu tempo de tela exercem influência sobre esses comportamentos dos filhos. O peso de ambos também está associado, devido a fatores genéticos e comportamentais. Por isso, é essencial que toda a família adquira hábitos saudáveis, a fim de melhorar a própria saúde e de promover hábitos saudáveis para os filhos.<sup>22</sup>

**QUANTO  
MAIS  
DISSO**



**TEMOS  
MENOS  
DISSO**



# BRINCAR

Brincar possui um papel fundamental no desenvolvimento saudável e no bem-estar das crianças. É uma oportunidade para aprenderem e serem fisicamente ativas enquanto se divertem. Além disso, as atividades oferecem desafios físicos e cognitivos que os ajudam a desenvolver habilidades sociais e motoras, aprender sobre seu próprio potencial e seus limites. Desta forma, brincar promove benefícios no desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo.

Infelizmente, tem-se observado uma redução nas brincadeiras e sua substituição por tempo de tela ou por trabalho.<sup>26, 46</sup>

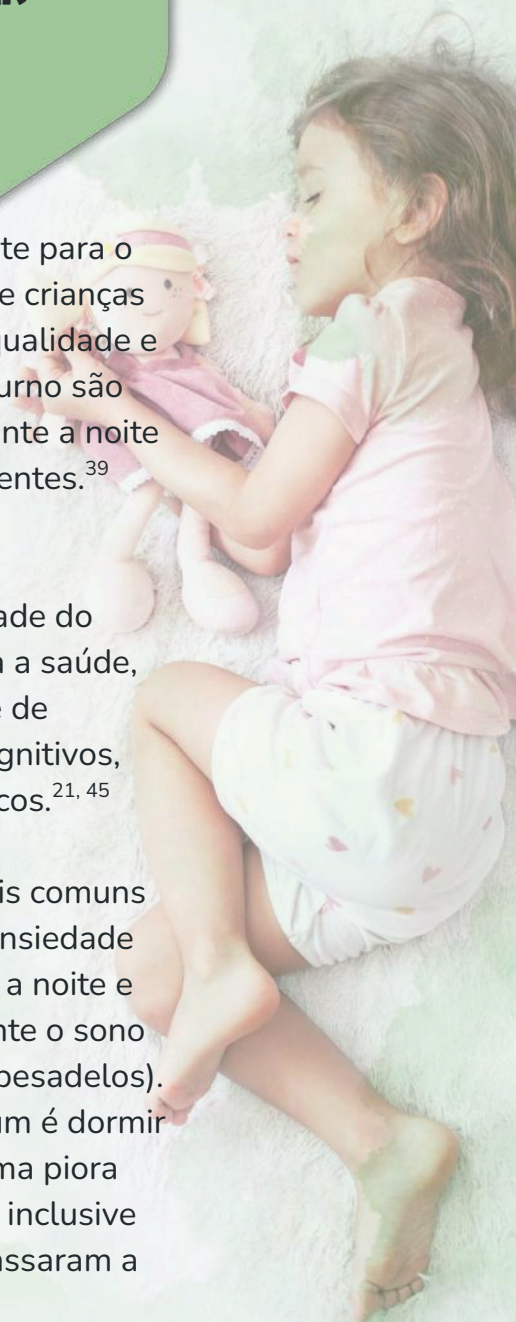


## DORMIR

O sono adequado é muito importante para o crescimento e o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Por isso, uma boa qualidade e quantidade de sono no período noturno são fundamentais, de 10-13 horas durante a noite para crianças e 8-10h para adolescentes.<sup>39</sup>

A diminuição do tempo e da qualidade do sono traz resultados negativos para a saúde, aumentando o risco de sobrepeso e de obesidade e gerando problemas cognitivos, emocionais, comportamentais e físicos.<sup>21, 45</sup>

Entre as crianças, os problemas mais comuns são resistência na hora de dormir, ansiedade associada ao sono, acordar durante a noite e comportamentos indesejados durante o sono (sonambulismo, terrores noturnos, pesadelos). Entre os adolescentes, o mais comum é dormir durante o dia. A pandemia gerou uma piora nos padrões de sono na população, inclusive nas crianças e adolescentes, que passaram a dormir mais tarde.<sup>2, 18</sup>

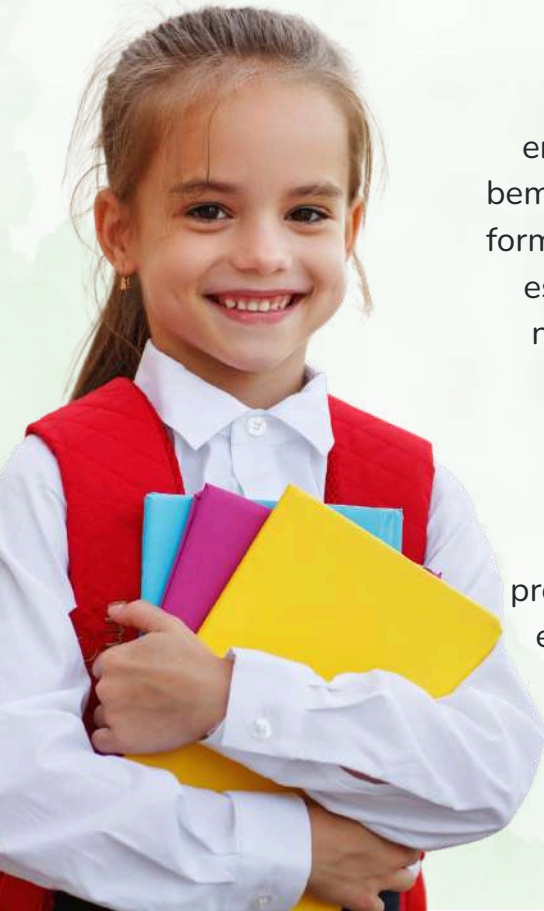


## ESCOLA

A educação é um direito fundamental de crianças e adolescentes. Por isso, o acesso à educação e à escola de qualidade durante a infância e a adolescência é essencial para garantir o acesso ao conhecimento, bem-estar, pensamento crítico, construção de valores, possibilidade de realizarem suas próprias escolhas e de viverem com dignidade.<sup>3</sup>

A escola estimula os alunos a desenvolverem habilidades para enfrentar os desafios da vida, com bem-estar físico e psicológico. Desta forma, podem ser bem-sucedidos na escola, no trabalho, nas amizades, nos relacionamentos e na saúde.

É importante que as escolas instruem as crianças e os adolescentes sobre alimentação saudável, atividade física, sono, promoção de saúde mental e bem-estar. Devem, também, promover esportes que contribuem para o crescimento pessoal e social dos alunos.<sup>30, 48</sup>



## DROGAS

A juventude pode ser um período de experimentação, através de comportamentos de risco e vulnerabilidades à pressão dos colegas, ao exemplo de pais e à influência da mídia. Por isso, é nessa fase que muitos adolescentes iniciam o uso de álcool, tabaco e drogas.

O tabagismo é uma das principais causas evitáveis de morte prematura no mundo. Os adolescentes que começam a fumar estão sob alto risco de desenvolver dependência e continuar fumando quando adultos. Por isso, prevenir o tabagismo entre os jovens é essencial, promovendo sua saúde e prevenindo doenças.<sup>1, 17, 31</sup>



Entre os adolescentes, o consumo de bebidas alcoólicas também pode ser comum, e as consequências disso podem ser graves, incluindo acidentes, problemas neurológicos, comportamentais e cognitivos e doenças cardiovasculares. Por isso, é fundamental evitar o consumo de álcool pelos jovens, a partir de ações da escola e da família.<sup>1</sup>

As drogas ilícitas são outro problema entre os jovens e geram adoção de comportamentos de risco, como dirigir sob o efeito de drogas e ter atitudes violentas, representando um risco para a própria saúde e para a sociedade. Quem inicia o uso de alguma droga ilícita na adolescência tende a evoluir para o uso de outras drogas e para dependência/abuso, além de sofrerem problemas psicológicos, sociais, cognitivos e psicomotores.

Por isso, é essencial que o uso dessas substâncias seja totalmente evitado.<sup>16</sup>



# EDUCAÇÃO SEXUAL

Apesar de polêmica para algumas famílias, a educação sexual é um direito de crianças e adolescentes, fundamental para o seu desenvolvimento saudável e para sua proteção. A partir dela, podem conhecer seu corpo, por uma visão positiva da sexualidade, com comunicação clara e compreensão do seu comportamento e da sociedade. A educação sexual promove um ambiente de inclusão, protege contra abusos e exploração sexual e aborda questões como autonomia corporal, consentimento sexual, saúde reprodutiva, doenças sexualmente transmissíveis, entre outros. Os pais junto com as escolas devem garantir que o direito à educação sexual adequada seja assegurado para as crianças e os adolescentes.<sup>1,4</sup>

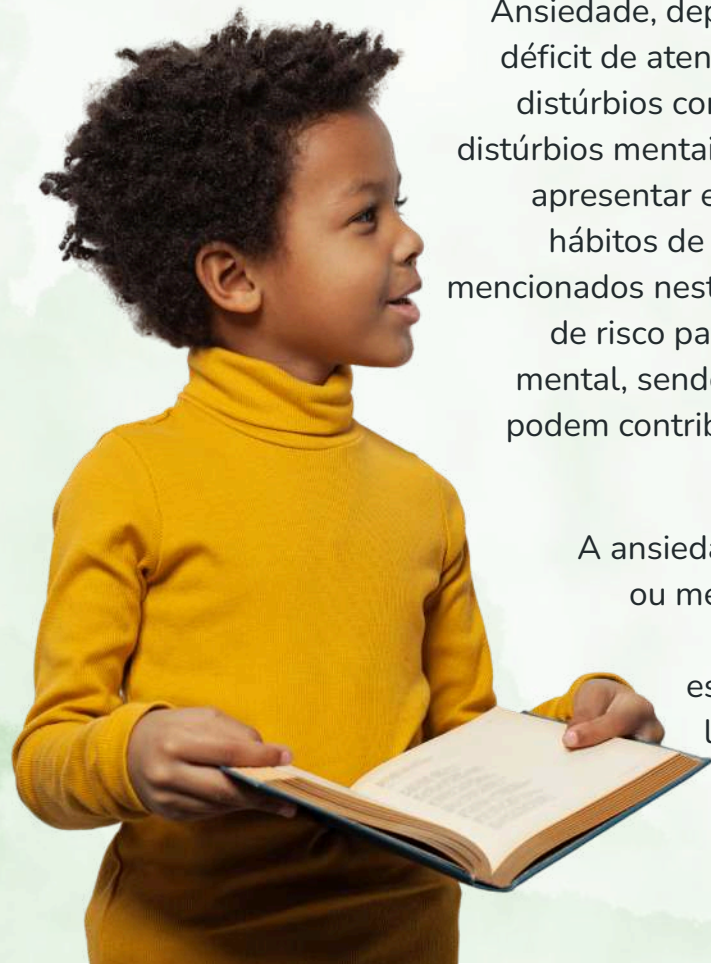


# SAÚDE MENTAL

As crianças e os adolescentes podem encontrar dificuldades durante seu desenvolvimento. Os adolescentes, em especial, passam por mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que podem ser estressantes para eles.<sup>35, 41</sup>

Ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e distúrbios comportamentais são os distúrbios mentais comuns e podem se apresentar em qualquer idade. Os hábitos de vida não saudáveis, já mencionados nesta cartilha, são fatores de risco para o prejuízo da saúde mental, sendo que há medidas que podem contribuir para o tratamento adequado.<sup>42, 49</sup>

A ansiedade gera preocupação ou medo excessivos e pode ocorrer em situações específicas, como estar longe dos pais, ou em qualquer momento.



Tanto a depressão quanto a ansiedade podem ser percebidas pelos pais inicialmente como desobediência, dificuldade em seguir regras, agressão verbal ou acessos de raiva.<sup>10, 19, 36</sup>

A pandemia contribuiu para o aumento dos sintomas ansiosos e depressivos. O estado da saúde mental antes da pandemia, mudanças na rotina, redução da prática de atividades físicas, uso excessivo de tela, dificuldade para dormir, diminuição do convívio social e fechamento das escolas contribuíram para esse aumento.<sup>14</sup>



A insatisfação com o próprio corpo tem efeitos negativos sobre a saúde mental, gerando baixa autoestima, depressão e distúrbios alimentares.<sup>34</sup> O comer emocional é o uso da comida como mecanismo de defesa em situações de estresse ou sentimentos negativos. Portanto, a promoção de uma imagem corporal positiva, educação sobre o controle emocional e evitar o comer emocional são essenciais para prevenir a obesidade e os distúrbios alimentares.<sup>37</sup>

Para promover a saúde mental de crianças e adolescentes, é importante entender como obter e manter uma boa saúde mental, compreender os distúrbios, diminuir os estigmas e buscar ajuda.<sup>15, 44</sup>



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. ARAFA, A. et al. Lifestyle behaviors of childhood and adolescence: contributing factors, health consequences, and potential interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12 abr. 2024.
2. ARELLANO-ALVAREZ, P. et al. Barriers in the management of obesity in Mexican children and adolescents through the COVID-19 lockdown—lessons learned and perspectives for the future. *Nutrients*, v. 15, n. 19, p. 4238–4238, 30 set. 2023.
3. ASSIS, S. G. Impactos da violência na escola: um diálogo com professores. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, CDEAD/ENSP, 2023. 288 p.
4. BOURKE, A.; CULLEN, C.; MAUNSELL, C. Preparing to teach relationships and sexuality education: student teachers' perceived knowledge and attitudes. *Sex Education*, p. 1–18, 19 abr. 2024.
5. CAIVANO, S. et al. Alimentação, nutrição e saúde - conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira. *Saúde em Debate*, v. 12, n. 2, p. 349–360, 2017.
6. COSTA, A. E. Teoria social cognitiva: conceitos básicos. In: BANDURA, A.; AZZI, R.; POLYDOTTO, S. Teoria social cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 2008.
7. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais / coordenação Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. – Brasília, DE : SECOM/PR, 2024.
8. DONATI, M. A. et al. Gaming among children and adolescents during the COVID-19 lockdown: the role of parents in time spent on video games and gaming disorder symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 12, p. 6642, 21 jun. 2021.



9. GHASEMIRAD, M. et al. The association between screen use and central obesity among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 42, n. 1, 2 jun. 2023.
10. GLEASON, M. M.; THOMPSON, L. A. Depression and anxiety disorder in children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 28 mar. 2022.q
11. GOMES, A. C. G.; CASTRO, L. R.; BRITO, L. M. P. Miopia causada pelo uso de telas de aparelhos eletrônicos: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de ...*, 2020.
12. GOMIDE, P. Inventário de estilos parentais – IEP: modelo teórico, manual de aplicação, apuração e interpretação. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.
13. HAN, T. SUN et al. A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, v. 13, 18 ago. 2022.
14. JO, E. et al. Deterioration of mental health in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, v. 34, n. 1, p. 21–29, 1 jan. 2023.
15. KÅGSTRÖM, A.; JURÍKOVÁ, L.; GUERRERO, Z. Developmentally appropriate mental health literacy content for school-aged children and adolescents. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, v. 10, p. e25, 1 jan. 2023.
16. KRIST, A. H. et al. Primary care-based interventions to prevent illicit drug use in children, adolescents, and young adults. *JAMA*, v. 323, n. 20, p. 2060, 26 maio 2020.
17. LEVY, R. V. et al. Analysis of active and passive tobacco exposures and blood pressure in US children and adolescents. *JAMA Network Open*, v. 4, n. 2, p. e2037936, 23 fev. 2021.
18. LEWIEN, C. et al. Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC Pediatrics*, v. 21, n. 1, 16 fev. 2021.
19. LI, S. et al. Associations between insufficient sleep, skipping breakfast and depressive symptoms in children and adolescents: a school-based cross-sectional study in China. *Preventive Medicine*, p. 107978–107978, 1 abr. 2024.
20. LI, Y. et al. Association between maternal lifestyle and risk of metabolic syndrome in offspring—a cross-sectional study from China. *Frontiers in Endocrinology*, v. 11, 14 dez. 2020.



21. LIU, R. et al. The efficacy of sleep lifestyle interventions for the management of overweight or obesity in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, 29 jan. 2024.
22. MA, Q. et al. Association between parental unhealthy behaviors and offspring's cardiovascular health status: results from a cross-sectional analysis of parent-offspring pairs in China. *Frontiers in Pediatrics*, v. 10, 6 jan. 2023.
23. MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 2004.
24. MÜLLER, A. et al. Correlations between physical fitness and body composition among boys aged 14–18—conclusions of a case study to reverse the worsening secular trend in fitness among urban youth due to sedentary lifestyles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 14, p. 8765, 19 jul. 2022.
25. NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
26. NIJHOF, S. L. et al. Healthy play, better coping: the importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 95, p. 421–429, dez. 2018.
27. OLIVEIRA, A. L. S.; BISINO, B. S. Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. *Revista ...*, 2021.
28. OLIVEIRA, N. et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126–130, 2011.
29. PÉREZ-CHADA, D. et al. Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLOS ONE*, v. 18, n. 2, p. e0281379, 14 fev. 2023.
30. PIÑEIRO-COSSIO, J. et al. Psychological wellbeing in physical education and school sports: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 3, p. 864, 20 jan. 2021.
31. POQUET, D. et al. Tobacco prevention interventions – developing life skills through playful activities among children and preteens: a systematic review. *Children and Youth Services Review*, v. 151, p. 107026, 1 ago. 2023.



32. PUTRA, P. Y.; FITHRIYAH, I.; ZAHRA, Z. Internet Addiction and Online Gaming Disorder in Children and Adolescents During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Psychiatry Investigation*, v. 20, n. 3, p. 196–204, 25 mar. 2023.
33. RESTREPO, A. et al. Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, v. 20, n. 1, 27 maio 2020.
34. SÁNCHEZ-ROJAS, A. A. et al. Self-image, self-esteem and depression in children and adolescents with and without obesity. *Gaceta de México*, v. 158, n. 3, 27 jul. 2022.
35. SANTOS, M. Problemas de saúde mental em crianças e adolescentes: identificar, avaliar e intervir. 2. ed. rev. e corr. Lisboa: Edições Sílabo, 2013.
36. SHEFTALL, A. H. et al. Clinical risk factors, emotional reactivity/regulation and suicidal ideation in elementary school-aged children. *Journal of Psychiatric Research*, v. 138, p. 360–365, jun. 2021.
37. SHRIVER, L. H. et al. Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, v. 13, n. 1, p. 79, 29 dez. 2020.
38. SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D.; BADURA, P. Excessive body weight of children and adolescents in the spotlight of their parents' overweight and obesity, physical activity, and screen time. *International Journal of Public Health*, v. 65, n. 8, p. 1309–1317, 1 jul. 2020.
39. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: obesidade na infância e adolescência. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: SBP, 2019.
40. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual lanches saudáveis. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: SBP, 2024. 97 p.
41. TANG, Y. et al. The effect of peer education based on adolescent health education on the resilience of children and adolescents: a cluster randomized controlled trial. *PLOS ONE*, v. 17, n. 2, p. e0263012, 2 fev. 2022.
42. THOMAS, M. M. et al. Healthy lifestyle behaviours are associated with children's psychological health: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 20, p. 7509, 15 out. 2020.



43. VARELA, P. et al. Bringing down barriers to children's healthy eating: a critical review of opportunities, within a complex food system. *Nutrition Research Reviews*, p. 1–21, 25 set. 2023.
44. WANG, S. et al. Treatment rates for mental disorders among children and adolescents. *JAMA Network Open*, v. 6, n. 10, p. e2338174, 18 out. 2023.
45. WANG, Y. et al. Association between overweight, obesity and sleep duration and related lifestyle behaviors is gender and educational stages dependent among children and adolescents aged 6–17 years: a cross-sectional study in Henan. *BMC Public Health*, v. 22, n. 1, 31 ago. 2022.
46. WESTPHAL, G. et al. Prevalence of active play in Brazilian children and adolescents: an updated systematic review for the Brazil's report card. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 23, 2021.
47. WOODGATE, R. L.; SIGURDSON, C. M. Building school-based cardiovascular health promotion capacity in youth: a mixed methods study. *BMC Public Health*, v. 15, n. 1, 25 abr. 2015.
48. WORLD HEALTH ORGANIZATION. A primary health care approach to obesity prevention and management in children and adolescents. [S.l.]: World Health Organization, 2023.
49. ZHANG, E. et al. Associations between joint lifestyle behaviors and depression among children and adolescents: a large cross-sectional study in China. *Journal of Affective Disorders*, v. 352, p. 110–114, 13 fev. 2024.
50. ZHANG, J. et al. The effect of problematic social media use on happiness among adolescents: the mediating role of lifestyle habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 5, p. 2576, 23 fev. 2022.





MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

