

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO DE DESIGN
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

GABRIELLY DE PAULA MATOS GUILHERME

DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO GRÁFICO DE UMA FOLDER
INFORMACIONAL PARA PAIS E RESPONSÁVEIS
SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

VOLTA REDONDA
2024

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO DE DESIGN
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO GRÁFICO DE UM FOLDER
INFORMACIONAL PARA PAIS E RESPONSÁVEIS
SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado ao Curso de Design do UniFoa,
como requisito para obtenção do título de
bacharel em Design.

Aluno:

Gabrielly de Paula Matos Guilherme

Orientador:

Professor Marcos Kazuiti Mitsuyasu

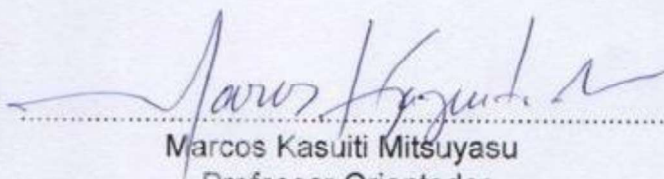
VOLTA REDONDA
2024

FOLHA DE APROVAÇÃO

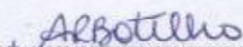
Trabalho de Conclusão de Curso intitulado, A IMPORTÂNCIA DO DESIGN NA NUTRIÇÃO INFANTIL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA MELHORAR A QUALIDADE ALIMENTAR. Elaborado por GABRIELLY DE PAULA MATOS GUILHERME, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do curso de Design.

Aprovado em 13 de março de 2025

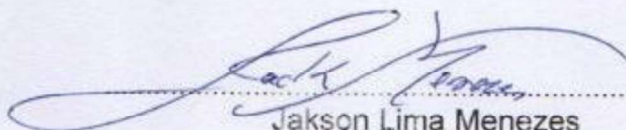
Banca Avaliadora



.....
Marcos Kasuiti Mitsuyasu
Professor Orientador
Doutor UniFOA



.....
Aline Rodrigues Botelho
Professora Avaliadora
Doutora UniFOA



.....
Jakson Lima Menezes
Professor Avaliador
Mestre UniFOA

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as crianças que assim como eu, na infância sofreu com obesidade, dedico ao meu filho Noah que mesmo ainda na minha barriga, pode sentir as emoções que eu estava sentindo ao decorrer desses 9 meses.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus, por ter me dado força para enfrentar todos os desafios durante minha vida.

Expresso minha gratidão a minha mãe, Catia, que com seu amor me encorajou a continuar minha jornada, acreditou em mim e sempre foi um exemplo de mulher para mim. Ao meu pai, Carlos, que durante esses anos se dedicou ao me trazer aqui na faculdade mesmo muitas vezes não podendo. A minha vó, Maria Aparecida, que sempre me espera chegar em casa da faculdade. Ao meu noivo, Paulo Henrique, que me deu forças quando pensava que não iria conseguir.

Ao meu avô Paulo (*In memoriam*), cuja presença foi essencial na minha vida e infelizmente não verá eu me formar, mas sei que no céu ele sempre estará torcendo e cuidando de mim. Ao meu amado filho Noah, que chegou de repente, quando escolhi o tema do trabalho eu nem imaginaria que seria mãe, acabou que no final tudo fez mais sentido.

Aos meus colegas de classe e aos meus professores que me ajudaram e estiveram comigo nessa jornada acadêmica.

RESUMO

Segundo a OMS, menos de um quarto das crianças de 6 a 23 meses de idade no mundo atendem aos critérios de diversidade alimentar e frequência de alimentação apropriados para a idade. Quase duas em cada três crianças nessa faixa etária não recebem alimentos necessários para sustentar o crescimento adequado de seu corpo e de seu cérebro. A nutrição adequada, composta por uma dieta suficiente e equilibrada, é essencial para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças na primeira infância. A alimentação é fator determinante na saúde da criança produzindo efeitos para a vida toda. Levando em consideração esses aspectos, este presente projeto tem como objetivo a criação de um folder que visa não apenas fornecer informações sobre os benefícios da alimentação saudável, mas também incentivar a participação ativa de pais e responsáveis na formação de bons hábitos alimentares. Por meio da metodologia do Design Thinking que consiste nas etapas de imersão preliminar e em profundidade, análise e síntese, ideação e prototipação, conduziu-se uma extensa pesquisa e análise de tópicos relevantes para a realização do projeto, como a nutrição infantil, hábitos alimentares saudáveis, ilustrações, tipografia e outros elementos pertinentes. Através das informações obtidas e a aplicação de técnicas do Design Thinking, foi criado um folder sobre nutrição saudável na primeira infância, com uma linguagem clara e com visual atrativo, de cunho informativo.

Palavras-chave: nutrição infantil, alimentação saudável, cartilha, design thinking, design editorial.

ABSTRACT

According to the WHO, less than a quarter of children aged 6 to 23 months in the world meet the criteria of food diversity and food frequency appropriate for age. Almost two out of three children in this age group do not receive food necessary to sustain the proper growth of their body and brain. Proper nutrition, consisting of a sufficient and balanced diet, is essential for the physical and cognitive development of children in early childhood. Food is a determining factor in the health of the child producing effects for life. Taking these aspects into account, this project aims to create a folder that aims not only to provide information about the benefits of healthy eating, but also to encourage the active participation of parents and guardians in the formation of good eating habits. Through the Design Thinking methodology, which consists of the stages of preliminary and in-depth immersion, analysis and synthesis, ideation and prototyping, an extensive research and analysis of relevant topics for the realization of the project was conducted, such as child nutrition, healthy eating habits, illustrations, typography and other relevant elements. Through the information obtained and the application of Design Thinking techniques, a folder on healthy nutrition in early childhood was created, with a clear language and an attractive visual, of an informative nature.

Keywords: child nutrition, healthy eating, primer, design thinking, editorial design.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Problematização.....	13
1.2 Justificativa	14
1.3 Objetivos	14
1.3.1 Objetivos Gerais	14
1.3.2 Objetivos Específicos	14
2 MÉTODOS E TÉCNICAS	15
3 IMERSÃO	16
3.1 Imersão Preliminar	16
3.2 Imersão em Profundidade.....	16
3.2.1 Um dia na Vida	16
4 ANÁLISE E SÍNTESE	19
4.1 Cartões de Insight	19
4.2 Análise de similares.....	27
4.2.1 Similar 1	27
4.2.2 Similar 2	29
4.2.3 Similar 3	30
4.3 Critérios norteadores	31
5 IDEAÇÃO	33
5.1 Brainstorming	33
5.2 Cardápio de Ideias	34

5.3 Matriz de Posicionamento	35
6 PROTOTIPAÇÃO	36
6.1 Estrutura do folder	36
6.2 Painel semântico das cores.....	39
6.2.1 Justificativa das cores utilizadas.....	39
6.3 Grid	41
6.4 Margem	42
6.5 Capa.....	43
6.6 QR Code.....	43
6.7 Processo criativo.....	43
6.8 Impressão.....	55
6.9 Vinco.....	56
6.10 Modelo de Volume.....	57
6.11 Protótipo físico.....	58
6.12 Quiz.....	59
7 CONCLUSÃO.....	65
8 REFERÊNCIAS	66

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Quadro retirado do livro Design ThinkKing	15
Figura 02: Um dia na vida.....	16
Figura 03: Um dia na vida.....	17
Figura 04: Um dia na vida.....	17
Figura 05: Um dia na vida.....	18
Figura 06: Cartão de insights.....	19
Figura 07: Cartão de insights.....	20
Figura 08: Cartão de insights.....	21
Figura 09: Cartão de insights.....	22
Figura 10: Cartão de insights.....	23
Figura 11: Cartão de insights.....	24
Figura 12: Cartão de insights.....	25
Figura 13: Cartão de insights.....	26
Figura 14: Similar 1	28
Figura 15: Análise do similar 1	28
Figura 16: Similar 2	29
Figura 17: Análise do similar 2	30
Figura 18: Similar 3	30
Figura 19: Análise do similar 3	31
Figura 20: Brainstorming.....	33
Figura 21: Cardápio de ideias.....	34
Figura 22: Matriz de posicionamento.....	35
Figura 23: Fontes utilizadas no folder.....	36
Figura 24: Folder, fontes das letras.....	37
Figura 25: Folder, fontes das letras.....	37
Figura 26: Folder, entre linhas.....	38
Figura 27: Folder, entre linhas.....	38
Figura 28: Painel semântico das cores.....	39

Figura 29: Folder, grid, coluna.....	41
Figura 30: Folder, grid, coluna.....	41
Figura 31: Folder, margens.....	42
Figura 32: Folder, margens.....	42
Figura 33: QR Code.....	43
Figura 34: Personagem autoral – IA	44
Figura 35: Personagem autoral – IA	45
Figura 36: Personagem autoral – IA	46
Figura 37: Separação de alimentos no prato	46
Figura 38: Parte interna 4 do folder	47
Figura 39: Contracapa do folder	48
Figura 40: Capa do folder	49
Figura 41: Parte interna 3 do folder	50
Figura 42: Verso interna 3 do folder	51
Figura 43: Verso capa do folder	52
Figura 44: Verso contracapa do folder.....	53
Figura 45: Verso interna 4 do folder	54
Figura 46: Folder modelo para ser impresso.....	55
Figura 47: Folder modelo para ser impresso.....	55
Figura 48: Vinco do folder	56
Figura 49: Interna, contracapa, capa, interna.....	57
Figura 50: Interna, verso capa, verso contracapa, verso interna.....	57
Figura 51: Protótipo físico.....	58
Figura 52: QR Code do quiz.....	59
Figura 53: Quiz em funcionamento.....	59
Figura 54: Quiz em funcionamento.....	60
Figura 55: Quiz em funcionamento.....	61

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na infância é um elemento crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. Este trabalho propõe o desenvolvimento de um folder educativo interativo destinado a pais e responsáveis, com o objetivo de incentivar a formação de hábitos alimentares saudáveis desde o início da introdução alimentar. A proposta integra conhecimentos sobre nutrição infantil e design instrucional, utilizando os princípios do Design Thinking para criar um material informativo, acessível e visualmente atraente.

Ao unir teoria e prática, o projeto busca proporcionar uma experiência de aprendizagem que vá além da mera transmissão de informações. A escolha cuidadosa dos elementos visuais – como a paleta de cores, a tipografia e as ilustrações – foi fundamentada em estudos sobre psicologia das cores e legibilidade, reforçando a mensagem de saúde e bem-estar. Além disso, a inclusão de recursos interativos, como o QR Code direcionando a um quiz, promove o engajamento do público, transformando o folder em um instrumento dinâmico de educação alimentar. No folder terá informações sobre a importância da alimentação saudável, tendo como diferencial um QR Code, onde a pessoa será direcionada a um quiz com perguntas sobre o assunto, depois do quiz a pessoa fará a leitura do folder onde encontrará informações sobre a introdução alimentar e os benefícios de seguir uma alimentação saudável desde a primeira infância e o que isso pode refletir na sua vida adulta.

O folder oferece um incentivo aos pais e responsáveis a implementar uma alimentação adequada a seus filhos dentro de cada faixa etária, além de reforçar os conceitos de nutrição e capacitar a serem modelos positivos de comportamento alimentar, criando um ambiente familiar favorável à adoção de hábitos saudáveis.

Ao desenvolver este folder sobre nutrição saudável infantil, os resultados esperados vão além da transmissão de informações; trata-se de criar um recurso acessível, com visual atrativo e fácil de entender que ofereça aprendizado.

O design desempenha um papel essencial para garantir que a mensagem do folder seja recebida e compreendida, para que além de ser informativa, seja cativante e funcional.

1.1 Problematização

Muitos pais com a correria do dia a dia, tem dificuldade em desenvolver hábitos saudáveis nas crianças e acabam optando pelo consumo de alimentos processados que são rápidos e de fácil acesso, o que pode levar a deficiência de nutrientes.

De acordo com a OMS:

“Em 2025 o número de crianças obesas no mundo será de 75 milhões. De acordo com o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, mostram que 16,33% das crianças brasileiras de cinco a dez anos estão sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave”.

É um desafio ter a ingestão de alimentos saudáveis, pois não estamos apenas educando as crianças a como se alimentar melhor e sim os pais e responsáveis em como proporcionar uma vida saudável aos seus filhos.

Até os 2 anos de idade o paladar infantil está em formação, sendo que o ideal é o bebê ser alimentado com o leite materno até os 6 meses, depois deve fazer a introdução alimentar com alimentos sólidos sem sódio até 1 ano e sem sacarose industrializada até os 2 anos, ao quebrar esse processo a criança corre o risco de futuramente ter doenças físicas, imunológicas e emocionais.

Existe hoje em dia a neofobia alimentar que de acordo com o blog Unicamp:

“Neofobia alimentar é literalmente o “medo de alimentos novos”. É um comportamento caracterizado pela rejeição ou recusa de alimentos não familiares. Trata-se de uma resistência individual em comer e/ou experimentar “novos” alimentos, ou seja, alimentos diferentes do padrão habitual de consumo”.

Essa fobia atinge muitas crianças desde a fase da introdução alimentar e podendo levar até a fase adulta, sendo uma preocupação para os nutricionistas, já que pode se tornar um transtorno alimentar levando a má nutrição.

1.2 Justificativa

Estudos demonstram que uma alimentação inadequada ou insuficiente, que fica abaixo das exigências do organismo, favorece o aparecimento ou agravamento de doenças (BRASIL, 2014).

No período de introdução alimentar é importante priorizar os alimentos in natura ou minimamente processados, assim são estabelecidos hábitos alimentares que afetarão a saúde ao longo da vida.

O folder oferecerá informações relevantes e proeminentes para os pais e responsáveis, e isso permitirá que façam a opção certa acerca da alimentação, criando um sistema adequado de nutrição para seus filhos desde a infância e, assim, terá melhor qualidade de vida e a prevenção de várias doenças na fase adulta.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivos Gerais

Usar o design no desenvolvimento de um folder para pais e responsáveis, sobre a importância de uma alimentação saudável no período entre 0 e 6 anos de idade.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Promover o ensinamento sobre a alimentação saudável durante a introdução alimentar.
- Criar um folder didático e ilustrativo contendo ensinamentos sobre a importância da introdução alimentar adequada.
- Fornecer orientações sobre hábitos alimentares adequados para cada fase do desenvolvimento da criança.
- Utilizar o método Design Thinking segundo Maurício Vianna para o desenvolvimento do projeto.

2. MÉTODOS E TÉCNICAS

Para o desenvolvimento desse projeto será utilizado a metodologia Design Thinking, um método que tem uma abordagem que coloca as pessoas no centro, visando resolver problemas difíceis e criar soluções inovadoras. Inicialmente ligado ao design, agora é amplamente utilizado em áreas como negócios, tecnologia, saúde e educação devido à sua capacidade de gerar insights e fomentar a colaboração entre diferentes disciplinas.

Essa metodologia envolve uma série de etapas, geralmente tendo como fase inicial a Imersão, com a aproximação do problema até a definição do desafio, com geração de ideias. A fase de Imersão é subdividida em duas etapas, a Imersão Preliminar e a Imersão em Profundidade. A Imersão Preliminar tem como objetivo o entendimento inicial do problema e o seu reenquadramento, através de Pesquisas Exploratórias e Pesquisa Desk para se entender o contexto a ser trabalhado, as Entrevistas contribuem para o entendimento inicial. Na Imersão de Profundidade podemos identificar as necessidades dos indivíduos envolvidos no projeto, para nortear a geração de soluções na fase de Ideação.

	Pesquisa de design	Pesquisa de mercado
Foco	Nas pessoas.	Nas pessoas.
Objetivo	Pretende entender culturas, experiências, emoções, pensamentos e comportamentos de forma a reunir informações para inspirar o projeto.	Pretende entender comportamentos a partir do que as pessoas fazem, ou dizem que fazem para prever o que fariam numa nova situação e gerar soluções a partir disso.
Levantamento de dados	Através da interação entre pesquisador e sujeito da pesquisa, principalmente a partir de conversas semi-estruturadas.	Priorizando questionários e entrevistas estruturadas.
Amostragem	Representa qualitativamente a amostra e busca por perfis de usuários extremos, pois o raro e o obscuro nas observações podem levar a uma nova e interessante ideia.	Representa a amostra estatisticamente, com o objetivo de entender as respostas das massas, frequentemente ignorando pontos fora da curva. análise dos dados requer um ponto de vista objetivo, sendo crítico evitar vieses.
Tipo de informação coletada	Comportamentos, objetos e palavras que as pessoas usam para expressar sua relação com as coisas e processos ao seu redor.	Opiniões e comportamentos das pessoas quanto à situação atual ou à expectativa de contextos futuros.

Figura 01: Quadro do livro Design Thinking Invasão em Negócio por Maurício Vianna.

3. IMERSÃO

3.1 Imersão Preliminar

Começamos um processo de Reenquadramento no qual foi realizada uma pesquisa com perguntas para dois grupos de pessoas, os pais e responsáveis e nutricionistas.

3.2 Imersão em profundidade

3.2.1 Um Dia na Vida

O método escolhido foi um dia na vida, onde os pais de quatro crianças me forneceram informações sobre a alimentação da criança dentro de 24 horas. Por motivos de segurança foram modificados o nome e a foto foi gerada por inteligência artificial, assim só permanecendo o conteúdo informativo e a idade original.



Figura 02: Um dia na vida
 Fonte: A autora.



Figura 03: Um dia na vida
 Fonte: A autora.



Figura 04: Um dia na vida
 Fonte: A autora.



Figura 05: Um dia na vida
 Fonte: A autora.

4. ANÁLISE E SÍNTESE

4.1 Cartões de Insights

Criei os Cartões de Insights que são embasados em dados reais do período de Imersão do projeto. No total foram feitos 15 cartões de insights, são eles:



Figura 06: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Grids

Grids no design referem-se a um sistema estruturado de linhas que ajudam a organizar elementos visuais em uma página ou em uma interface.

Os tipos de grids são:

- Uma coluna ou retangular
 - Duas colunas
- Colunas múltiplas
 - Modular
 - Hierárquico

Fonte:<https://ebaonline.com.br/blog/teoria-das-cores-seo>

Tema: Cartilha

Uma cartilha é um material educativo que visa fornecer informações sobre um determinado assunto de forma simples e acessível. Ela é geralmente composta por textos curtos, ilustrações e gráficos, que ajudam a transmitir as informações de maneira clara e objetiva.

Fonte:<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%20uma%20cartilha%20%281%29.pdf>

Figura 07: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Cor

A teoria da cor é um conjunto de princípios e conceitos que busca entender como as cores são percebidas, como interagem entre si e como podem ser combinadas.

Fonte: <https://ebaonline.com.br/blog/teoria-das-cores-seo>

Tema: Cartilha

"as cartilhas podem ser divididas em três grupos. De acordo com estudo da Câmara dos Deputados (Alfabetização Infantil: Os novos caminhos):

- Cartilhas do tipo tradicional, que seguem uma estrutura próxima ao método alfabético e/ou de silabação. Os textos usados nessas cartilhas geralmente apresentam a palavra ou sílaba de cada aula;
- Cartilhas que apresentam textos e atividades voltadas, sobretudo, para a compreensão, com alguns poucos exercícios relacionados à formação ou leitura de palavras;
- Cartilhas cuja estrutura e textos demonstram afinidade com o princípio fônico."

Fonte: <https://institutoneurosaber.com.br/author/neurosaber/page/66/#:~:text=Os%20textos%20usados%20nessas%20cartilhas,:%20Câmara%20dos%20Deputados%20%202007.>

Figura 08: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Cartilha

"as cartilhas podem ser divididas em três grupos. De acordo com estudo da Câmara dos Deputados (Alfabetização Infantil: Os novos caminhos):

- Cartilhas do tipo tradicional, que seguem uma estrutura próxima ao método alfabético e/ou de silabação. Os textos usados nessas cartilhas geralmente apresentam a palavra ou sílaba de cada aula;
- Cartilhas que apresentam textos e atividades voltadas, sobretudo, para a compreensão, com alguns poucos exercícios relacionados à formação ou leitura de palavras;
- Cartilhas cuja estrutura e textos demonstram afinidade com o princípio fônico."

Fonte: <https://institutoneurosaber.com.br/artigos/qual-a-importancia-das-cartilhas-e-livros-didaticos-na-alfabetizacao/>

Tema: Introdução Alimentar

"Dificuldade alimentar pode ser explicada por várias causas: trauma alimentar (crianças que tiveram episódios de engasgo, pais que ficam com medo de alimentar a criança), doenças gastrointestinais (como refluxo, esofagite), doenças respiratórias, experiências emocionais negativas (crianças que são alimentadas à força)."

Fonte: <https://www.atrasonafala.com.br/dificuldade-na-fala-e-na-alimentacao-qual-a-relacao-1.html>

Figura 09: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Introdução Alimentar

"Ao ingerir alimentos saudáveis, o bebê entra em contato com sais minerais, vitaminas e fibras, que são nutrientes importantes para o organismo. Esses nutrientes contribuirão para uma melhor formação da microbiota intestinal."

Fonte:<https://blog.nutripaulastancari.com.br/introducao-alimentar-beneficios/>

Tema: Cartilha

**"Benefícios da cartilha na área da saúde
Acredita-se que a cartilha aumenta o entendimento do público-alvo, ajuda na memorização das informações e aumenta a adesão dos pacientes ao tratamento. "**

Fonte:<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%20uma%20cartilha%20%281%29.pdf>

Figura 10: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Nutrição Infantil

"As ações dos parentes e o ambiente de convívio influenciam a experiência da criança sobre o alimento, resultando na memória que ela terá sobre os alimentos."

Fonte:<https://www.sustagenkids.com.br/nutricao/alimentacao-infantil-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-nutricao/>

Tema: Nutrição Infantil

"Dentre vários fatores, a nutrição desempenha um papel fundamental para o adequado crescimento infantil, pois alguns nutrientes são essenciais para garantir esse processo, como: proteínas, cálcio, ferro, zinco e vitamina D."

Fonte:<https://www.sustagenkids.com.br/nutricao/alimentacao-infantil-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-nutricao/>

Figura 11: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Nutrição Infantil

"A alimentação infantil deve ser uma preocupação para os pais e responsáveis pela criança. Uma dieta balanceada tem um papel importante no desenvolvimento do corpo de maneira saudável e também para evitar futuras doenças."

Fonte:<https://www.sustagenkids.com.br/nutricao/alimentacao-infantil-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-nutricao/>

Tema: Nutrição Infantil

"Se comparado com outros países, o Brasil possui quase três vezes mais crianças com excesso de peso do que a média global (14,2% no Brasil em 2022 e 5,6% da média global registrada no mesmo ano)"

Fonte:<https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia>

Figura 12: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Tema: Nutrição Infantil

"Neofobia alimentar é literalmente o "medo de alimentos novos". É um comportamento caracterizado pela rejeição ou recusa de alimentos não familiares. Trata-se de uma resistência individual em comer e/ou experimentar "novos" alimentos, ou seja, alimentos diferentes do padrão habitual de consumo."

Fonte:<https://www.blogs.unicamp.br/nutricaoeciencia/2018/09/05/voce-sabe-o-que-e-neofobia-alimentar/#:~:text=Neofobia%20alimentar%20é%20literalmente%20o,do%20padrão%20habitual%20de%20consumo.>

Tema: Nutrição Infantil

"o excesso de peso (que inclui casos de sobrepeso e de obesidade) afetou uma em cada 10 crianças brasileiras e um em cada três adolescentes (10 a 18 anos) em 2022"

Fonte:<https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia>

Figura 13: Cartões de insights.
Fonte: A autora.

Com essa análise o projeto será um folder onde conterà um QR Code com um quiz para os pais e responsáveis, depois irá ter no folder informações nutricionais importantes sobre a alimentação saudável e a introdução alimentar, como uma complementa a outra e como essas fases irão interferir na vida do bebê até a vida adulta.

4.2 Análise de similares

Após terem sido feitas pesquisas necessárias para conhecimento e desenvolvimento do projeto, serão realizadas análises de similares a fim de observar e comparar outros materiais gráficos que tenham semelhanças com o projeto proposto, tanto em questões de técnicas e estéticas, assim como conteúdo.

4.2.1 Similar 1





Figura 14: Cartilha educativa desenvolvida pela designer Juliana Fontana para alunas do curso de psicologia da PUC-Minas, junto ao Instituto Mano Down

Pontos	
<p style="text-align: center;">Positivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ótima explicação de todos pontos • Fácil leitura, explicando tudo de forma simples • Ótima escolha de cores, deixando a leitura mais agradável 	<p style="text-align: center;">Negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação e agradecimentos muito extensos

Figura 15: Ficha da Cartilha educativa desenvolvida pela designer Juliana Fontana para alunas do curso de psicologia da PUC-Minas, junto ao Instituto Mano Down.

Fonte: A autora.

4.2.2 Similar 2



Figura 16: Cartilha de um projeto de Design do designer Jefferson Lima.

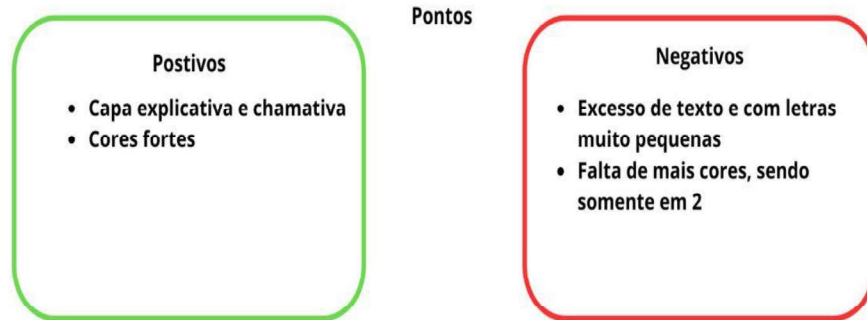


Figura 17: Ficha cartilha de um projeto de Design do designer Jefferson Lima.
Fonte: A autora.

4.2.3 Similar 3



Figura 18: Design Bruno Pagani para o cliente Conseg Florianópolis.

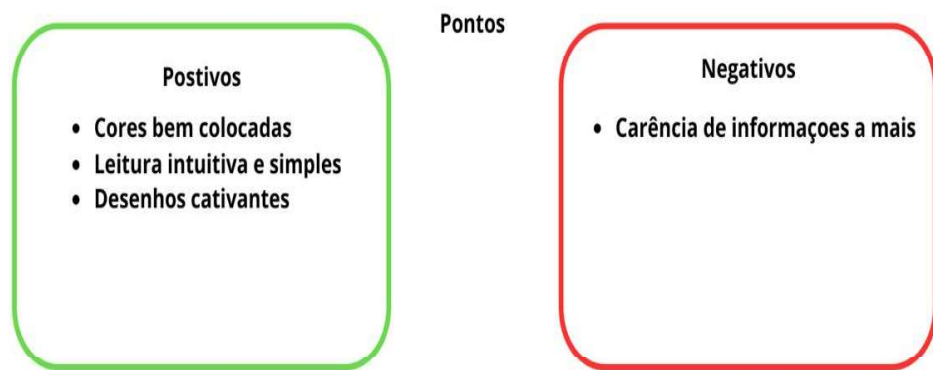


Figura 19: Ficha design Bruno Pagani para o cliente Conseg Florianópolis.
Fonte: A autora.

4.3 Critérios Norteadores

Os Critérios Norteadores são diretrizes balizadoras para o projeto, evidenciando aspectos que não devem ser perdidos de vista ao longo de todas as etapas do desenvolvimento das soluções.

Durante a elaboração do folder sobre a introdução alimentar e a importância de se desenvolver hábitos alimentares saudáveis, foram realizadas pesquisas desk e entrevistas. Após a sistematização dos dados coletados em cartões de insight, estes foram organizados em grupos através do processo de Diagrama de Afinidades, podemos estabelecer os seguintes critérios:

- Criar um folder com linguagem acessível, ilustrações e informações sobre os principais aspectos da introdução alimentar.
- Instruir sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis para o desenvolvimento das crianças.
- Informar sobre a importância da diversidade alimentar e como introduzir novos alimentos de forma segura.
- O folder terá 3 vincos, 8 páginas.
- Utilizar cores que transmitam tranquilidade e calma.
- Nesse folder conterá um QR code, onde a pessoa será direcionada a um quiz.

- Nesse quiz deve conter informação sobre nutrição infantil em formas de perguntas.
- No quiz conterà de no mínimo 5 perguntas.
- O folder será desenvolvido no formato aberto 40x15cm.
- Público-alvo são os pais e responsáveis de crianças na faixa etária de 0 a 6 anos.

Restrições:

- Linguagem técnica
- Uso moderado de informações complexas
- Não haver orientações médicas específicas
- Não promover alimentos
- Não ter publicidade e promoção de marcas
- Não haver personagens fictícios famosos

5 IDEIAÇÃO

5.1 Brainstorming

O brainstorming (tempestade de ideia) é um conjunto de ideias feito por um grupo onde buscam encontrar uma solução para um problema.



Figura 20: Brainstorming
Fonte: A autora.

5.2 Cardápio de Ideias

Cardápio de ideias é utilizado para gerar e organizar ideias durante o processo de resolução de problemas.

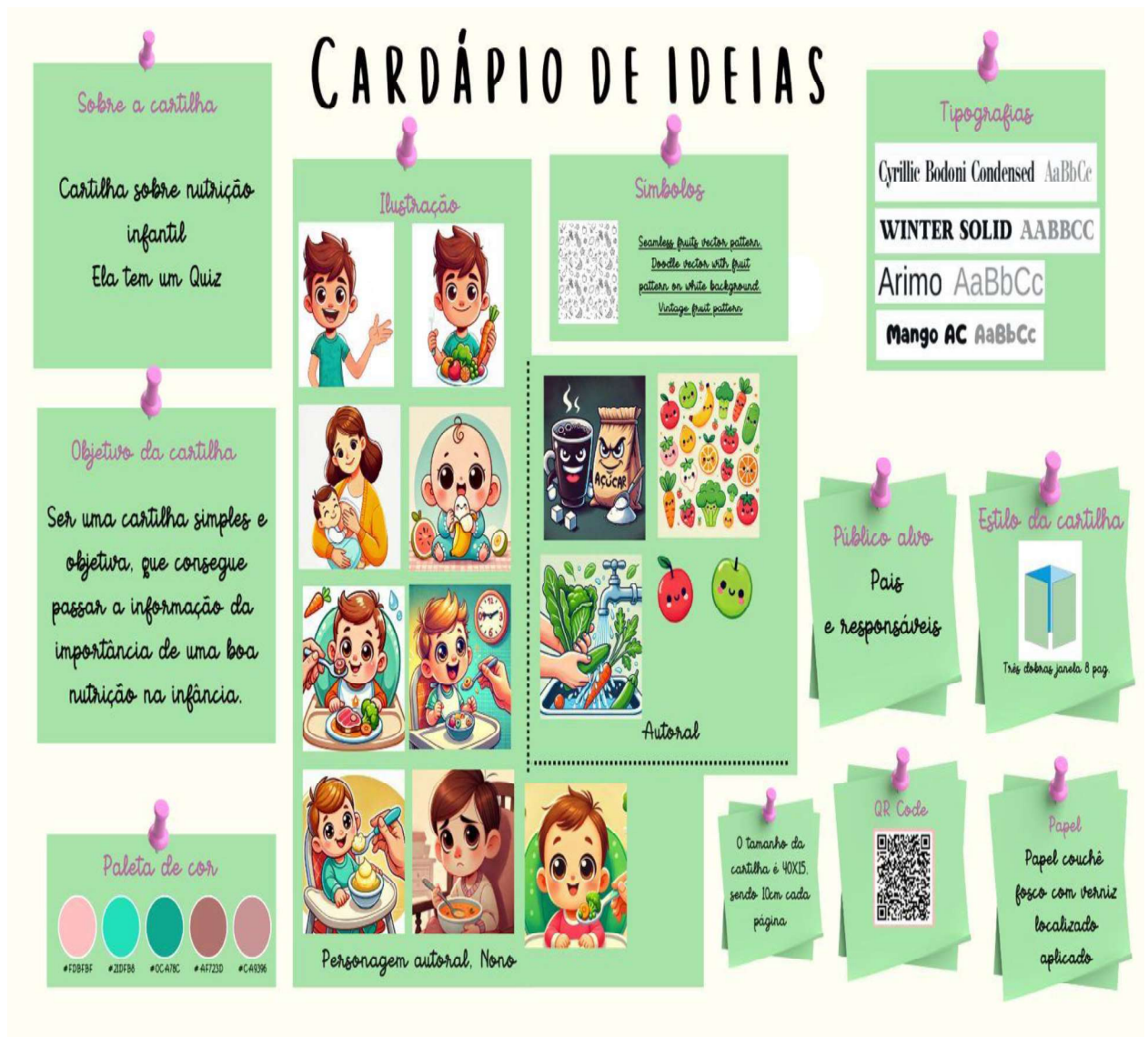


Figura 21: Cardápio de ideias
Fonte: A autora.

5.3 Matriz de Posicionamento

É uma ferramenta visual que ajuda a avaliar a proposta em relação às necessidades e desejos dos usuários.

Matriz de posicionamento

	1 Capa	2 Contracapa	3 Interna	4 Interna	1 Verso Capa	2 Verso Contracapa	3 Verso Interna	4 Verso Interna
Linguagem simples e objetiva	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ilustrações	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fotos	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
Legibilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Qr code	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Cores complementares	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cores análogas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Figura 22: Matriz de posicionamento
Fonte: A autora.

6 PROTOTIPAÇÃO

6.1 Estrutura do folder

O folder é um material educativo que visa fornecer informações sobre um determinado assunto de forma simples e acessível. Levando em conta esses aspectos foi criada uma cartilha com linguagem clara, visualmente atrativa e com ilustrações.

O folder tem as seguintes especificações:

- O formato aberto de 40x15cm, esse formato foi escolhido para que fosse fácil o manuseio.
- A quantidade de páginas será 3 vincos e 8 páginas.
- O papel que será utilizado é o couchê fosco com parte de verniz aplicado.
- Gramatura do papel é 150g, assim tendo resistência, mas ao mesmo tempo sendo de fácil manuseio.
- A impressão será tinta à base d'água.

As fontes escolhidas para serem utilizadas no folder são:

WINTER SOLID AABBC

Cyrillic Bodoni Condensed AaBbCc

Mango AC AaBbCc

Arimo AaBbCc

Figura 23: Fontes utilizadas no folder.

Na fonte Arimo foi utilizada em negrito, assim deu destaque a escrita, causando uma hierarquia visual.

Tamanho das fontes:



Figura 24: Folder, fontes das letras.
Fonte: A autora.



Figura 25: Folder, fontes das letras.
Fonte: A autora.

Entre linhas:



Figura 26: Folder, entre linhas.
Fonte: A autora.



Figura 27: Folder, entre linhas.
Fonte: A autora.

6.2 Painel semântico das Cores



Figura 28: Painel semântico das cores.
Fonte: A autora.

6.2.1 Justificativa das cores utilizadas

O uso dessas cores não é apenas estético, mas também funcional e simbólico. Ele cria um ambiente visual que transmite confiança e acolhimento, tornando a leitura mais agradável e incentivando a aplicação dos conceitos na rotina alimentar infantil. O folder, assim, se torna mais envolvente e eficaz na transmissão de seu conteúdo.

1. Verde (Saúde e Natureza)

O verde é frequentemente associado à saúde, à natureza e à alimentação saudável. Seu uso no folder reforça a ideia de uma nutrição equilibrada e natural, incentivando o consumo de alimentos frescos como frutas, legumes e verduras. Além disso, é uma cor que transmite calma e confiança, essenciais para um material educativo voltado para pais e responsáveis.

2. Rosa (Infância, afetividade e feminilidade)

O rosa traz um tom acolhedor e afetuoso, conectando-se diretamente com o público-alvo: pais e responsáveis que desejam cuidar do bem-estar das crianças. Essa cor remete ao carinho e à delicadeza, evocando uma sensação de proximidade e empatia. Também equilibra a seriedade da temática com um visual mais acessível e amigável.

3. Marrom (Naturalidade, integralidade, estabilidade e confiança)

O marrom remete à terra e, por extensão, à natureza. Essa associação enfatiza a ideia de alimentos integrais, não processados e orgânicos, incentivando escolhas alimentares que se conectem com o que é natural e saudável.

Cores terrosas como o marrom evocam sensações de segurança e solidez. Em um folder de nutrição, isso pode transmitir a confiabilidade das informações apresentadas, reforçando que a dieta saudável proposta está enraizada em fundamentos sólidos.

4. Elementos coloridos (Diversidade alimentar e energia)

Pequenos detalhes em cores vibrantes, como amarelo, laranja e vermelho, aparecem em ilustrações e gráficos. Esses tons remetem à variedade alimentar e ao dinamismo da infância, além de estimular o apetite e a curiosidade, uma vez que são cores associadas a alimentos saudáveis e saborosos.

6.3 Grid

No folder foi utilizado o grid de 2 colunas, assim tem maior organização de informação, hierarquia visual e causa mais equilíbrio no layout.

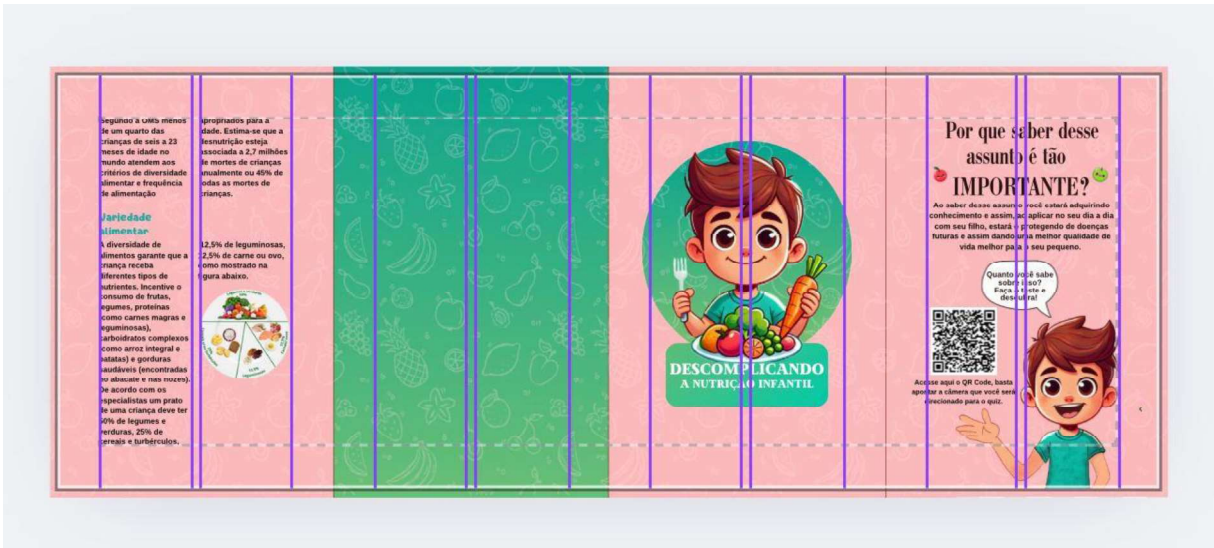


Figura 29: Folder, grid, coluna.
Fonte: A autora.



Figura 30: Folder, grid, coluna.
Fonte: A autora.

6.4 Margem

A margem tem 1,5 cm, assim fazendo os textos ter mais organização no folder e ficarem mais centralizados.



Figura 31: Folder, margens.
Fonte: A autora.



Figura 32: Folder, margens.
Fonte: A autora.

6.5 Capa

Para a capa foi pensado num visual agradável e que refletisse o tema do folder, com ilustração da personagem e de alimentos saudáveis, além do título.

6.6 QR Code



Figura 33: QR Code
Fonte: A autora.

Um QR Code tem alta capacidade de armazenamento de dados que pode ser escaneado por câmeras de dispositivos móveis, é uma forma moderna, interativa e sem custos, de acessar informações adicionais sobre determinado assunto.

Relacionando sua utilização ao projeto, foi gerado um QR Code que será impresso no folder, contará com um quiz, desenvolvido no quiz class, com questões que proporcionarão mais informações sobre o tema.

6.7 Processo Criativo

Primeiro foram feitos os rascunhos em um caderno de como seria o protótipo, definimos o tipo de dobra, o tamanho e aonde seria cada elemento. Depois passamos para a ilustração, a ideia foi criar um personagem nomeado de Nono, mas sem animação, começamos a fazer o rascunho no Adobe Fresco. Depois de analisar os rascunhos, podemos fazer os desenhos principais.

Uso da Inteligência Artificial para as Ilustrações do folder de nutrição infantil

Para desenvolver as ilustrações do folder de nutrição infantil, utilizei a inteligência artificial (IA) como uma ferramenta criativa e auxiliar no processo de design. A IA permitiu gerar imagens com um estilo visual coeso, garantindo que as ilustrações fossem atraentes e acessíveis aos pais e responsáveis.

O processo começou com a definição da identidade visual do folder, incluindo a escolha de uma paleta de cores, traços e elementos gráficos que tornassem o material lúdico e educativo. Em seguida, usei IA generativa para criar as ilustrações, ajustando os prompts (descrições detalhadas) para obter resultados alinhados ao conceito do projeto. Após a geração inicial das imagens, fiz edições manuais para aprimorar detalhes, ajustar proporções e garantir que os elementos gráficos estivessem harmonizados com o restante do material. O uso da IA agilizou a produção das ilustrações, mantendo a qualidade e possibilitando ajustes criativos de forma eficiente.

A inteligência artificial foi uma aliada na concepção visual do folder auxiliando na produção de ilustrações dinâmicas e informativas, sem perder a essência



Figura :34 Personagem autoral – IA – Descrição da autora.



Figura 35: Personagem autoral – IA – Descrição da autora.



Figura 36: Personagem autoral – IA – Descrição da autora.

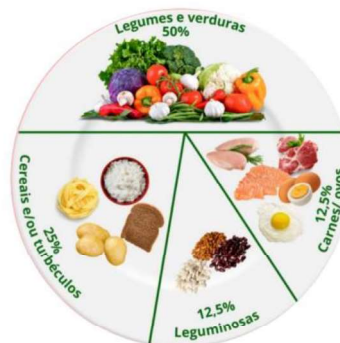


Figura 37: Separação de alimentos no prato.
Imagens retiradas de banco de imagens, montagem com a técnica recorte e cole pelo photoshop.

Após feito as ilustrações foi finalizado as partes do folder, tendo como resultado:

Segundo a OMS menos de um quarto das crianças de seis a 23 meses de idade no mundo atendem aos critérios de diversidade alimentar e frequência de alimentação

apropriados para a idade. Estima-se que a desnutrição esteja associada a 2,7 milhões de mortes de crianças anualmente ou 45% de todas as mortes de crianças.

Variedade alimentar

A diversidade de alimentos garante que a criança receba diferentes tipos de nutrientes. Incentive o consumo de frutas, legumes, proteínas (como carnes magras e leguminosas), carboidratos complexos (como arroz integral e batatas) e gorduras saudáveis (encontradas no abacate e nas nozes). De acordo com os especialistas um prato de uma criança deve ter 50% de legumes e verduras, 25% de cereais e tubérculos,

12,5% de leguminosas, 12,5% de carne ou ovo, como mostrado na figura abaixo.



Grupo Alimentar	Porcentagem
Legumes e verduras	50%
Cereais e tubérculos	25%
Leguminosas	12,5%
Carne ou ovo	12,5%

Figura 38: Parte Interna 4.
Fonte: A autora.



Figura 40: Capa.
Fonte: A autora.

Por que saber desse assunto é tão **IMPORTANTE?**

Ao saber desse assunto você estará adquirindo conhecimento e assim, ao aplicar no seu dia a dia com seu filho, estará o protegendo de doenças futuras e assim dando uma melhor qualidade de vida melhor para o seu pequeno.

Quanto você sabe sobre isso? Faça o teste e descubra!



Acesse aqui o QR Code, basta apontar a câmera que você será direcionado para o quiz.



Figura 41: Interna 3.
Fonte: A autora.

Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável, guia do Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde;

1)

Deve dar somente leite materno até os seis meses de idade, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.



2)

A partir de seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

3)

Após os seis meses, oferecer alimentação complementar (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes), três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.



Figura 42: Verso interna 3.
Fonte: A autora.

4)

A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.



5)

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; começar com consistência pastosa (papas, purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

6)

Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.



7)

Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Figura 43: Verso capa.
Fonte: A autora.

8)
Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, guloseimas e salgadinhos nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.



9)
Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.



10)
Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



Alimentação equilibrada
Uma alimentação equilibrada é essencial para o desenvolvimento cognitivo infantil, pois nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B, ferro e zinco fortalecem a aprendizagem e a concentração.

Figura 44: Verso contracapa.
Fonte: A autora.

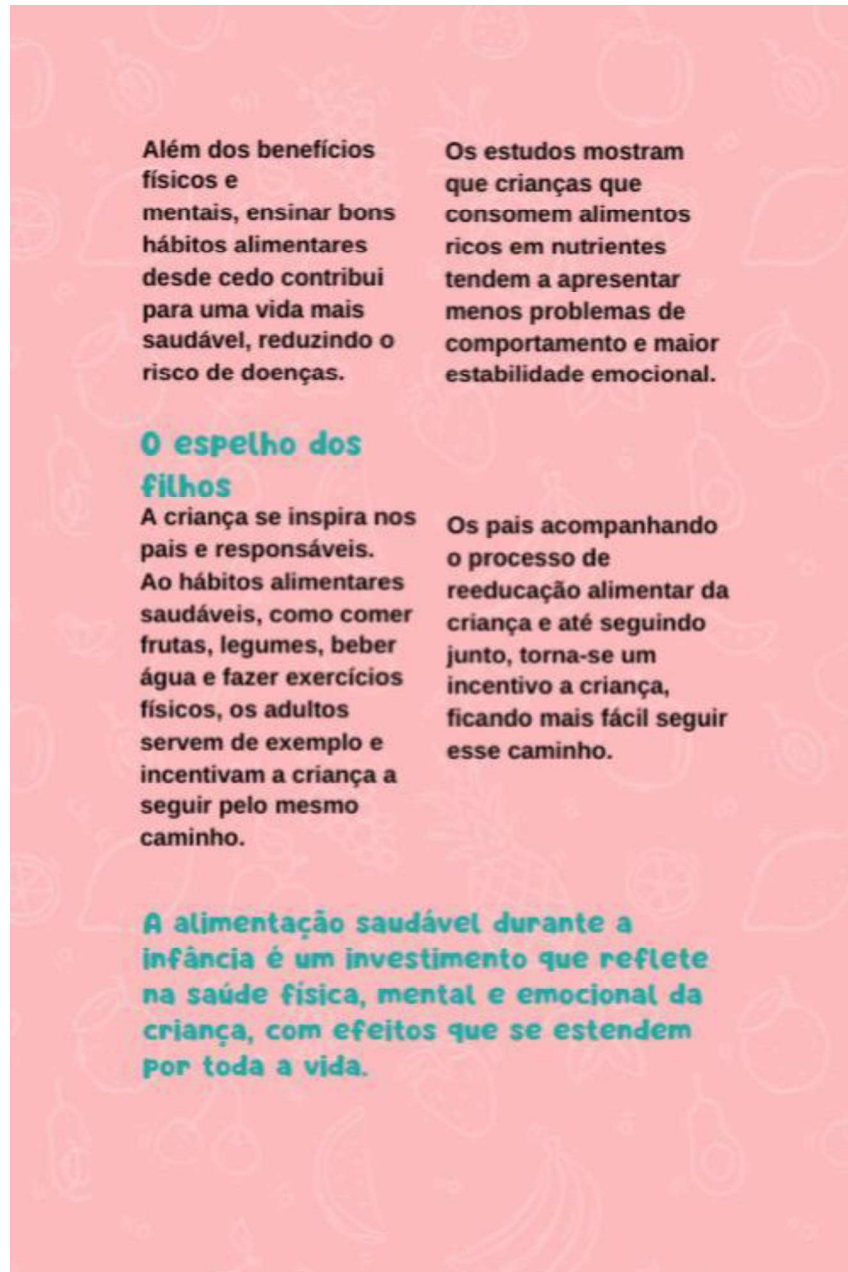


Figura 45: Verso interna 4.
Fonte: A autora.

6.8 Impressão

Foi escolhido o papel couchê fosco com a gramatura 150g para o folder, pois o objetivo é criar um material visualmente atrativo e durável.

Terá o uso também do verniz aplicado em algumas partes, para reforçar a identidade visual e destacar elementos importantes para atrair a atenção dos pais e responsáveis, causando também sofisticação no folder.

Sangria: 0,3 mm.



Figura 46: Folder, modelo para ser impresso.
Fonte: A autora.



Figura 47: Folder, modelo para ser impresso.
Fonte: A autora.

6.9 Vinco

O folder tem 3 vincos, são eles:

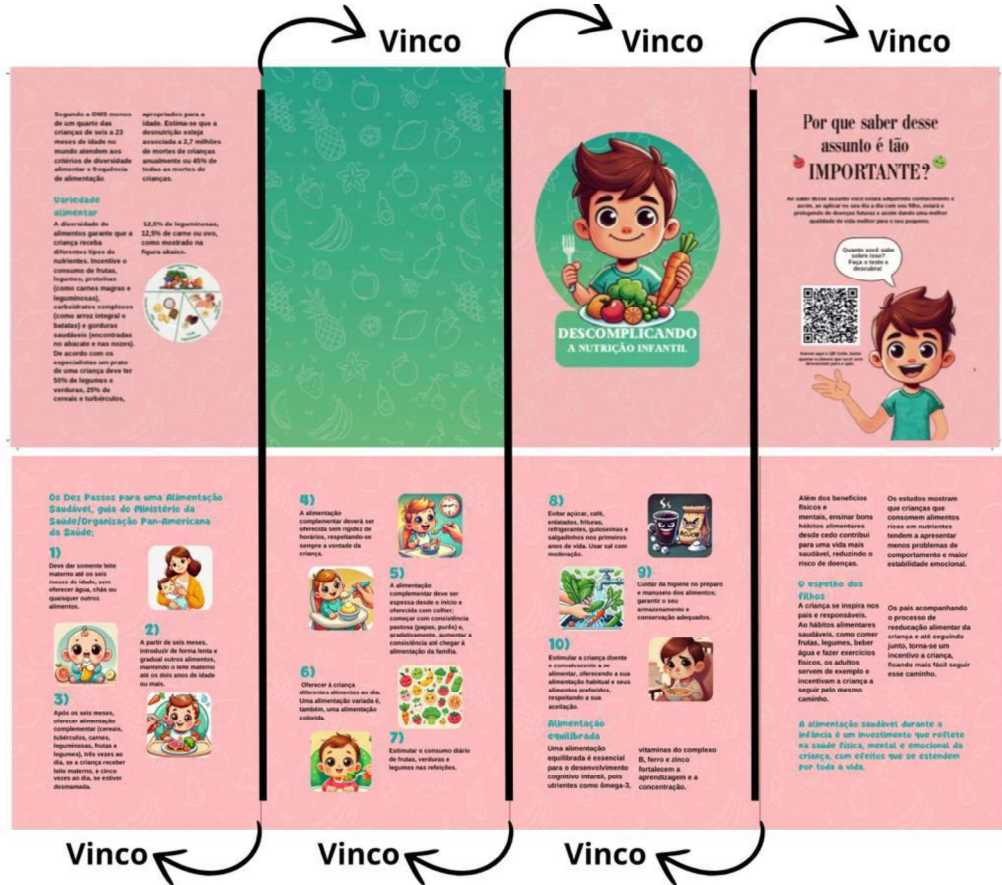


Figura 48: Vinco do folder.
Fonte: A autora.

6.10 Modelo de Volume

Após todos os processos e estudos realizados durante o projeto, possível concluir o layout e gerar o protótipo. Segue abaixo uma amostra do folder.



Figura 49: Interna, Contracapa, Capa, Interna.
Fonte: A autora.



Figura 50: Interna, Verso capa, Verso contracapa, Verso interna.
Fonte: A autora.

6.11 Protótipo físico.



Figura 51: Protótipo físico.
Fonte: A autora.

6.12 Quiz

O quiz foi feito através de um site, quizclass, de uma maneira lúdica de ensinamento, com perguntas do dia a dia sobre a alimentação infantil e personalizado para ficar com a identidade visual do folder.

Link do quiz: <https://xn--nutriolegal-d8a5c.quizclass.net/quiz-a-nutricao-infantil-e-seu-impacto-na-saude-das-criancas>

QR Code do quiz:



Figura 52: QR Code do quiz.
Fonte: A autora.

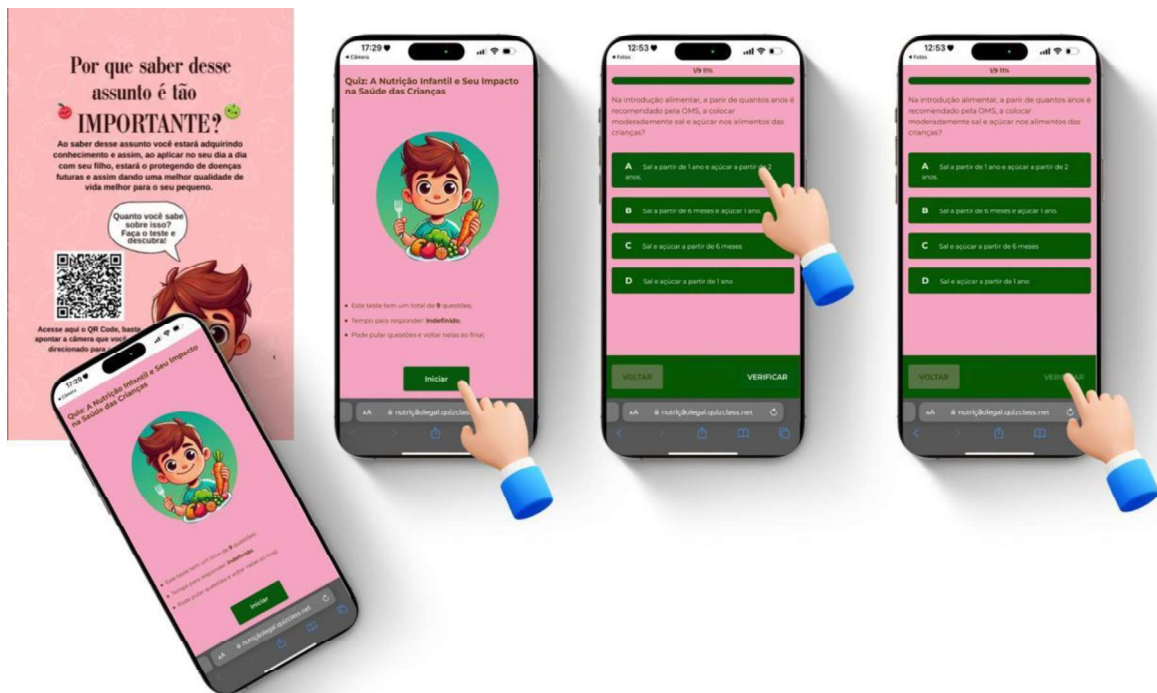


Figura 53: Quiz em funcionamento.
Fonte: A autora.

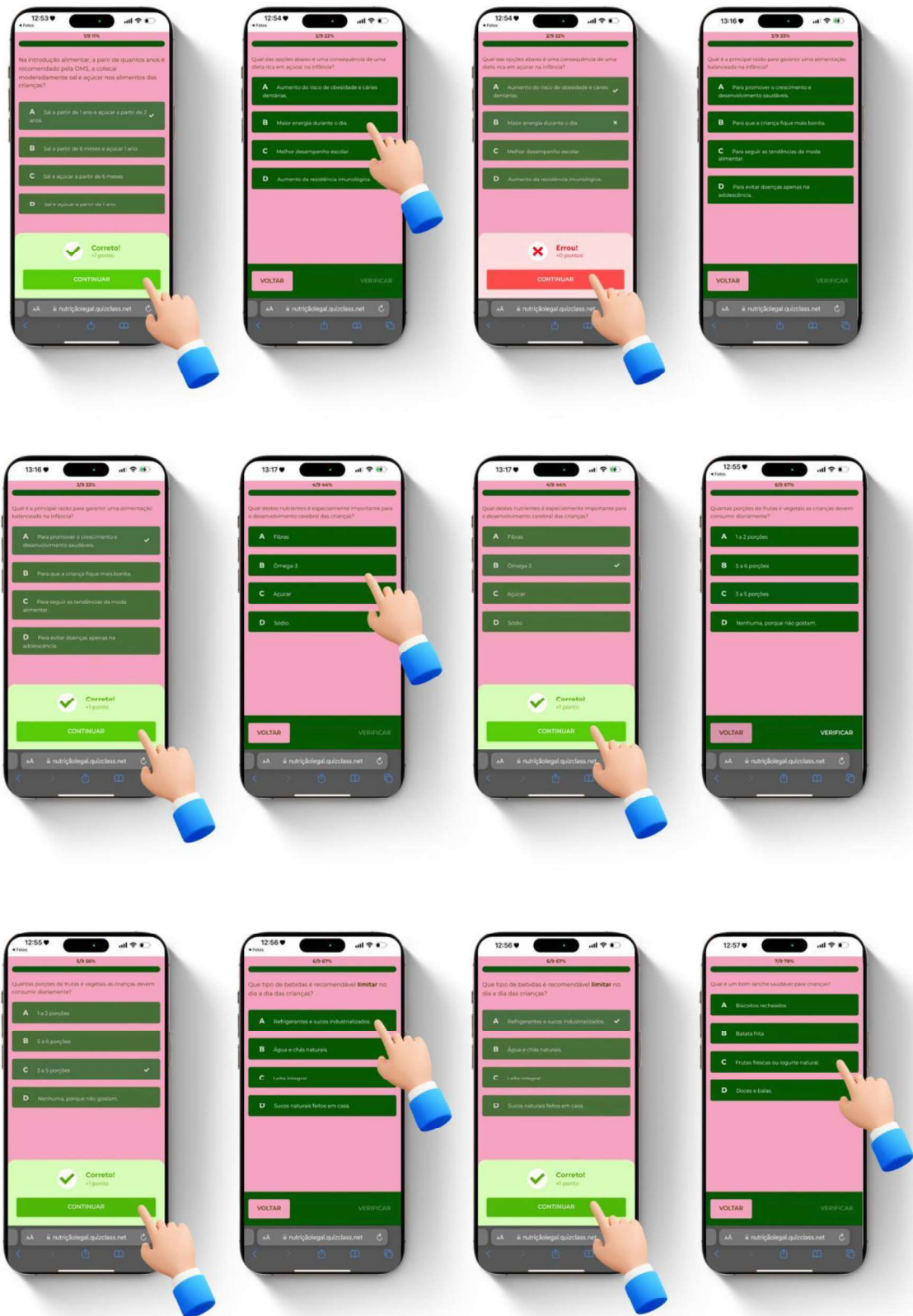


Figura 54: Quiz em funcionamento.
Fonte: A autora.

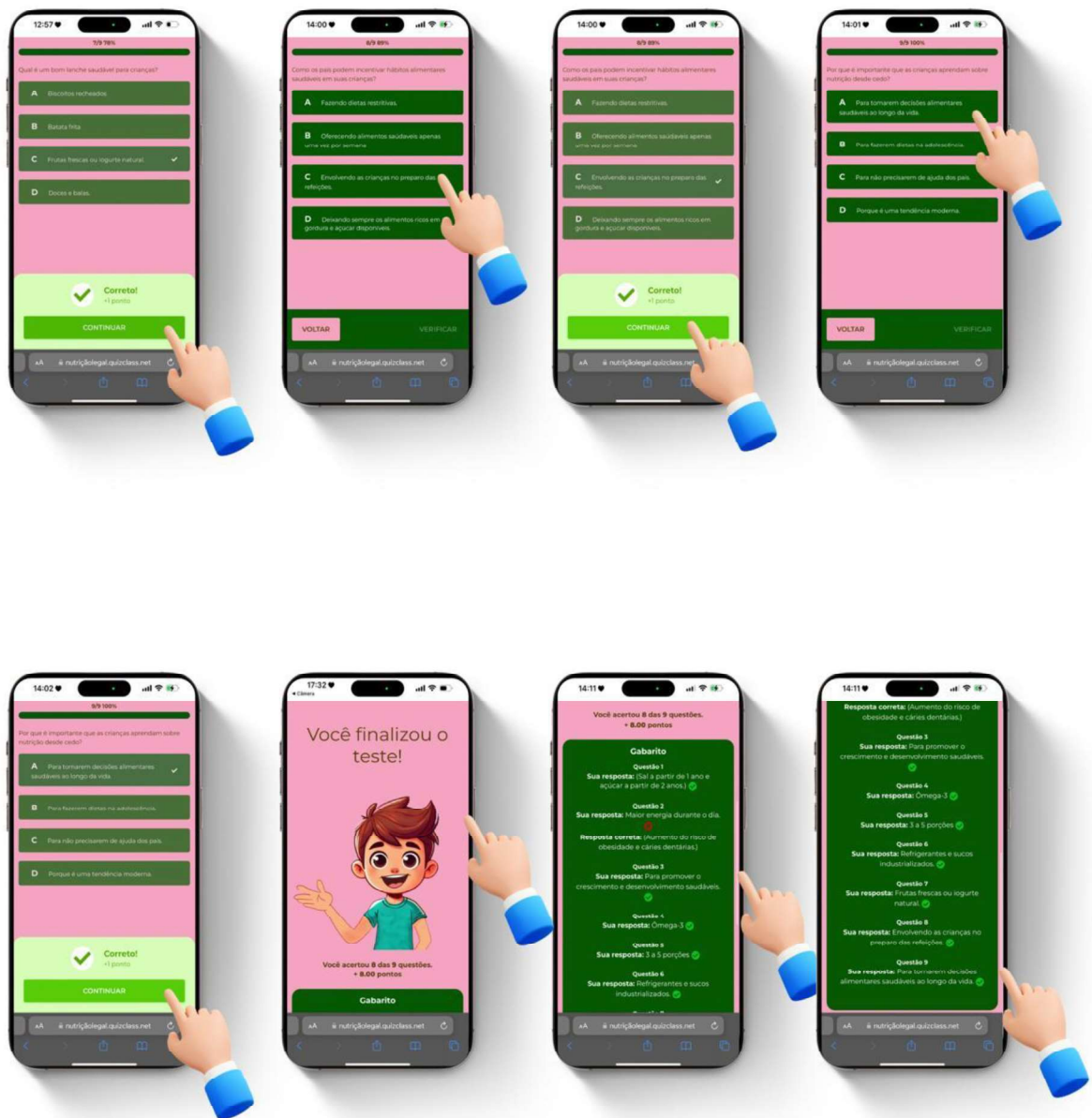


Figura 55: Quiz em funcionamento.
Fonte: A autora.

Foram elaboradas 9 perguntas com 4 alternativas de resposta e 1 responder era a correta, as perguntas foi:

Na introdução alimentar, a partir de quantos anos é recomendado pela OMS, a colocar moderadamente sal e açúcar nos alimentos das crianças?

- (A) Sal a partir de 1 ano e açúcar a partir de 2 anos.
- (B) Sal a partir de 6 meses e açúcar 1 ano.
- (C) Sal e açúcar a partir de 6 meses.
- (D) Sal e açúcar a partir de 1 ano.

Resposta: letra A.

Qual das opções abaixo é uma consequência de uma dieta rica em açúcar na infância?

- (A) Aumento do risco de obesidade e cáries dentárias.
- (B) Maior energia durante o dia.
- (C) Melhor desempenho escolar.
- (D) Aumento da resistência imunológica.

Resposta: letra A.

Qual é a principal razão para garantir uma alimentação balanceada na infância?

- (A) Para promover o crescimento e desenvolvimento saudáveis.
- (B) Para que a criança fique mais bonita.
- (C) Para seguir as tendências da moda alimentar.
- (D) Para evitar doenças apenas na adolescência.

Resposta: letra A.

Qual destes nutrientes é especialmente importante para o desenvolvimento cerebral das crianças?

- (A) Fibras.
- (B) Omega-3.
- (C) Açúcar.
- (D) Sódio.

Resposta: letra B.

Quantas porções de frutas e vegetais as crianças devem consumir diariamente?

- (A) 1 a 2 porções.
- (B) 5 a 6 porções.
- (C) 3 a 5 porções.
- (D) Nenhuma, porque não gostam.

Resposta: letra C.

Que tipo de bebidas é recomendável limitar no dia a dia das crianças?

- (A) Refrigerantes e sucos industrializados.
- (B) Água e chás naturais.
- (C) Leite integral.
- (D) Sucos naturais feitos em casa.

Resposta: letra A.

Qual é um bom lanche saudável para crianças?

- (A) Biscoitos recheados.
- (B) Batata frita.
- (C) Frutas frescas ou iogurte natural.
- (D) Doces e balas.

Resposta: letra C.

Como os pais podem incentivar hábitos alimentares saudáveis em suas crianças?

- (A) Fazendo dietas restritivas.
- (B) Oferecendo alimentos saudáveis apenas uma vez por semana.
- (C) Envolvendo as crianças no preparo das refeições.
- (D) Deixando sempre os alimentos ricos em gordura e açúcar disponíveis.

Resposta: letra C.

Por que é importante que as crianças aprendam sobre nutrição desde cedo?

- (A) Para tomarem decisões alimentares saudáveis ao longo da vida.
- (B) Para fazerem dietas na adolescência.
- (C) Para não precisarem de ajuda dos pais.
- (D) Porque é uma tendência moderna.

Resposta: letra A.

7 CONCLUSÃO

Este trabalho foi desenvolvido com o fim de possibilitar a conscientização da importância da nutrição infantil adequada, nos primeiros anos de vida. Visto que a alimentação saudável desempenha papel crucial no desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, influenciando não apenas sua saúde imediata, mas também seu bem-estar futuro. Através de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais, é possível promover um crescimento saudável.

Baseando-se na metodologia do Design Thinking, no processo de Imersão em Profundidade, foi elaborada uma pesquisa. O método proporcionou a busca e análise de fatores importantes para a elaboração da pesquisa sobre a nutrição infantil e de elementos do design, como tipografia, diagramação, cores, material, composição de cartilhas e papéis, meios de impressão.

Com base na análise dos dados e informações obtidos ao longo do trabalho pode ser realizado o processo de Ideação e Prototipação resultando em um protótipo físico do folder desenvolvido.

Ademais, a proposta do folder sobre nutrição infantil, além de ser um projeto acadêmico, pode colaborar com a divulgação de informações sobre escolhas alimentares saudáveis.

Para o futuro, a intenção é reestruturar o folder inserindo mais princípios do Design, além de atualizações com novas descobertas na área da nutrição, garantindo que ela continue a ser eficaz e relevante.

8 REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth Saunders; LACERDA, Cláudia; AQUINO, Elis Maria de. **Nutrição em obstetrícia e pediatria.**

ADRIAN, Frutiger. **Sinais e Símbolos.**

AMBROSE, Gavin. **Layout.**

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **Cor.**

BANN, David; FURMANKIEWICK, Edson. **Novo manual de produção gráfica.**

BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. Atendimento ao pré-escolar.

CALDWELL, Cath; ZAPPATERRA, Yolanda. Design editorial: jornais e revistas / mídia impressa e digital.

COUTO, Ana. **A Revolução do Branding.**

ENANI. Relatório 5 – Alimentação infantil, 2019.

HELLER, Eva. **A psicologia das cores.** Editora Gustavo Gili, 2012.

LANA, Adolfo; BICALHO, Paulo. **Meu filho não come: como prevenir, como evitar.**

LUPTON, Ellen. **Pensar com tipos: guia para designers, escritores, editores e estudantes.**

LUPTON, E. **Pensar com tipos.** 2.ed. Nova Iorque, NY, USA: Princeton Architectural Press, 2010.

MARCONDER, Eduardo; LIMA, Ilda Nogueira de Lima. **Dietas em pediatria clínica.**

MARCONDER, Eduardo; LIMA, Ilda Nogueira de Lima; WEHBA, Jamal. **Nutrição da criança.**

MINISTÉRIO DA SAÚDE, GOVERNO FEDERAL. **Guia Alimentar da Criança Brasileira, 2021.**

OLIVEIRA, José Eduardo Dutra de Cunha; SELMA, Freire de Carvalho da Marchini; J. Sergio. **Desnutrição dos pobres e dos ricos: Dados sobre a alimentação no Brasil.**

PETER, Cris. **O uso das cores.**

SAMARA, Timothy. **GRID Construção e Desconstrução.**

VIANNA, Maurício; VIANNA, Ysmar; ADLER, Isabel K.; LUCENA, Brenda; RUSSO, Beatriz. **Design Thinking: Inovação em Negócios.**

Fontes Online:

Blog Nutri Paula Stancari – Introdução alimentar e seus benefícios.
 [Disponível em](<https://blog.nutripaulastancari.com.br/introducao-alimentar-beneficios/>)

Plataforma Educapes CAPES – Como fazer...
 [Disponível em]([https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%](https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%20))

Instituto NeuroSaber – A importância das cartilhas e livros didáticos na alfabetização.
 [Disponível em](<https://insatutoneurosaber.com.br/qual-a-importancia-das-cartilhas-e-livros-didaticos-na-alfabetizacao/>)

Portal Bloss - Unicamp – Neofobia alimentar e hábitos de consumo infantil.
 [Disponível em](<https://www.bloss.unicamp.br/nutricaoestencia/201870974-2voce-sobe-oquet-neoroblaalimentar/#:-textNeofobia%20alimentar%206%20literalmentezoo%20donzopadrazohabituazode-szuconsumo>)

<https://insatutoneurosaber.com.br/qual-a-importancia-das-cartilhas-e-livros-didaticos-na-alfabetizacao/>

<https://www.bloss.unicamp.br/nutricaoestencia/201870974-2voce-sobe-oquet-neoroblaalimentar/#:-textNeofobia%20alimentar%206%20literalmentezoo%20donzopadrazohabituazodeszuconsumo>

<https://blog.nutripaulastancari.com.br/introducao-alimentar-beneficios/>

[https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%](https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704485/2/Como%20fazer%20)