

Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação de adolescentes com transtornos mentais

Construction and validation of educational booklet for food promotion for adolescents with mental disorders

Construcción y validación de carpeta educativa para la promoción de alimentos para adolescentes con trastornos mentales

Recebido: 10/06/2022 | Revisado: 29/06/2022 | Aceito: 02/07/2022 | Publicado: 11/07/2022

Nadinara Costa Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0501-0884>
Universidade Federal de São João del-Rei, Brasil
E-mail: nadinaraferreira@yahoo.com.br

Elaine Cristina Rodrigues Gesteira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9153-5777>
Universidade Federal de São João del-Rei, Brasil
E-mail: elaine_gesteira@ufsj.edu.br

Márcia Christina Caetano Romano

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1819-4689>
Universidade Federal de São João del-Rei, Brasil
E-mail: marciachristinacs@ufsj.edu.br

Ana Carolina Corrêa Café

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3715-9392>
Universidade Federal de São João del-Rei, Brasil
E-mail: anacarolinacorreaefe@gmail.com

Geisilane Nogueira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2305-8072>
Universidade Federal de São João del-Rei, Brasil
E-mail: geisilanenogueira@gmail.com

Resumo

O objetivo deste estudo foi criar e validar um material educativo sobre a alimentação saudável, a qual apoie os profissionais de saúde na condução de suas consultas com adolescentes que sofrem de transtornos mentais. Trata-se de uma pesquisa metodológica com ênfase no desenvolvimento, avaliação e aprimoramento de um material educativo. O processo para o desenvolvimento dessa cartilha foi delineado por 3 etapas, construção da cartilha, avaliação pelos juízes (profissionais e adolescentes) e validação. Os dados foram coletados através de um instrumento de avaliação junto a oito juízes, conforme critérios estabelecidos. A avaliação do conteúdo foi realizada por meio de uma escala do tipo Likert. A análise foi realizada após a tabulação dos dados em planilha Excel, onde foram determinadas a adequação e pertinência do conteúdo, entre os juízes, por meio do índice de validade de conteúdo (IVC), com mínimo de 80% e realização de teste piloto com adolescentes. Os juízes nas áreas de Nutrição, Psicologia e Enfermagem possibilitaram a validação do material com Índice de Validação de Conteúdo (IVC) global que variou de 0,88 a 1,00 em 8 quesitos e entre os adolescentes obteve-se a concordância mínima de 0,81 entre os itens avaliados. Houve sugestões e todas foram acatadas. A cartilha educativa mostrou-se material válido e confiável para ser utilizada pelos profissionais de saúde nas orientações sobre alimentação e saúde mental, com índice de concordância satisfatório.

Palavras-chave: Adolescente; Deficiências nutricionais; Transtornos mentais; Materiais de ensino; Estudos de validação.

Abstract

The objective of this study was to create and validate an educational material on healthy eating, which will support health professionals in conducting their consultations with adolescents who suffer from mental disorders. It is methodological research emphasizing the development, evaluation, and improvement of educational material. The process for the development of this booklet was outlined in 3 stages, construction of the booklet, evaluation by the judges (professionals and adolescents), and validation. According to established criteria, data were collected through an evaluation instrument with eight judges. A content evaluation was performed using a Likert-type scale. The analysis was performed after tabulating the data in an Excel spreadsheet, where the adequacy and relevance of the content were determined, among the judges, through the content validity index (CVI), with a minimum of 80%, and carrying out a pilot test with teenagers. The judges in the areas of Nutrition, Psychology, and Nursing made it possible

to validate the material with a global Content Validation Index (CVI) that ranged from 0.88 to 1.00 in 8 items and, among adolescents, a minimum agreement of 0 was obtained 0.81 among the items evaluated. There were suggestions and all were accepted. The educational booklet proved to be valid and reliable material to be used by health professionals in guidelines on diet and mental health, with a satisfactory agreement rate.

Keywords: Adolescent; Nutritional deficiencies; Mental disorders; Teaching materials; Validation studies.

Resumen

El objetivo de este estudio fue crear y validar un material educativo sobre alimentación saludable, que sirva de apoyo a los profesionales de la salud en la realización de sus consultas con adolescentes que padecen trastornos mentales. Es una investigación metodológica con énfasis en el desarrollo, evaluación y mejora de un material educativo. El proceso para la elaboración de este cuadernillo se planteó en 3 etapas, construcción del cuadernillo, evaluación por los jueces (profesionales y adolescentes) y validación. Los datos fueron recolectados a través de un instrumento de evaluación con ocho jueces, según criterios establecidos. La evaluación del contenido se realizó mediante una escala tipo Likert. El análisis se realizó luego de tabular los datos en una planilla de Excel, donde se determinó, entre los jueces, la adecuación y pertinencia del contenido a través del índice de validez de contenido (IVC), con un mínimo del 80% y realizando una prueba piloto con adolescentes. Los jueces de las áreas de Nutrición, Psicología y Enfermería permitieron validar el material con un Índice de Validación de Contenido (IVC) global que osciló entre 0,88 y 1,00 en 8 ítems y, entre los adolescentes, se obtuvo una concordancia mínima de 0,81 entre los ítems evaluados. Hubo sugerencias y todas fueron aceptadas. La cartilla educativa demostró ser material válido y confiable para ser utilizado por profesionales de la salud en orientaciones sobre alimentación y salud mental, con índice de concordancia satisfactorio.

Palabras clave: Adolescente; Deficiencias nutricionales; Desordenes mentales; Materiales de enseñanza; Estudios de validación.

1. Introdução

A adolescência é a fase de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por grandes transformações no desenvolvimento físico, psíquico, emocional, sexual e sociocomportamental, diretamente relacionadas às questões culturais dentro da sociedade onde o sujeito vive (Carneiro et al., 2017; Vinagre & Barros, 2019).

Nessa fase, a adoção de hábitos e comportamentos alimentares inadequados é esperada, ocorrendo um aumento das necessidades nutricionais por alimentos e nutrientes de alto valor nutricional (Ribeiro et al., 2019). Nesse sentido, a alimentação e a nutrição são requisitos importantes na promoção e proteção da saúde, a fim de garantir o crescimento e o desenvolvimento adequados na adolescência (Corleone et al., 2017; Souza et al., 2016; Pereira et al., 2017; Rocha & Etges, 2019; Ribeiro et al., 2019).

Observa-se nos últimos anos, um aumento no consumo de produtos ultraprocessados como fast-food, refrigerantes e doces entre adolescentes, sendo este fenômeno considerado um grande problema de saúde pública. Esses alimentos são ricos em açúcares, gorduras e sódio, que associados ao baixo consumo de frutas, verduras, legumes e ao sedentarismo, potencializam o surgimento de doenças e contribuem para deficiências nutricionais comuns nessa fase, as quais podem desencadear desajustes à saúde mental (Souza et al., 2016; Pereira et al., 2017; Ribeiro et al., 2019; Silva et al., 2020).

Os transtornos mentais são alterações no funcionamento da mente e normalmente são caracterizados por combinações de percepções, emoções, pensamentos e comportamentos anormais, podendo interferir nas relações com as pessoas e em casos mais graves, podem levar ao suicídio (Opas, 2016). Alguns estudos nacionais (Lopes et al., 2016) e internacionais (Erse et al., 2016) têm demonstrado uma alta prevalência de ansiedade e depressão em adolescentes, no Brasil 30%, e em Portugal 31,2%, respectivamente.

A produção de neurotransmissores requer quantidades adequadas de diversos nutrientes, como aminoácidos (triptofano, tirosina e glutamina), os minerais (zinco, magnésio, cobre, selênio e ferro), as vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B12 e B9) e os fitoquímicos. Estes promovem o funcionamento adequado das funções corporais e cognitivas assim como a interação do indivíduo com o ambiente onde vive (Mahan & Raymond, 2018; Henriques et al., 2020; Godos et al., 2020; Filosa et al., 2018). Existe a hipótese de que indivíduos depressivos possuem diminuição de aminas, serotonina,

dopamina e noradrenalina (Santos, 2019).

Sendo assim, a criação de materiais educativos que ajudem profissionais da saúde a terem uma visão ampliada sobre a relação da alimentação saudável e os transtornos mentais, pode favorecer o trabalho de orientação junto aos adolescentes e suas famílias.

Nesse contexto, justifica-se o presente estudo, com o objetivo de criar e validar um material educativo sobre a alimentação saudável, a qual apoie os profissionais de saúde na condução de suas consultas com adolescentes que sofrem de transtornos mentais, utilizando de uma linguagem clara e precisa para esse público.

2. Metodologia

Aspectos Éticos

O Projeto de construção e validação da cartilha, foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal de São João del-Rei Campus Centro Oeste, sob o número de parecer 4.694.212. Para autorização da participação dos adolescentes atendidos pelo Centro de Saúde, foi enviado previamente um Ofício para a Secretaria Municipal de Saúde do município (SEMUSA), garantindo a anuência. Os juízes profissionais que participaram deste estudo foram esclarecidos quanto ao objetivo da pesquisa e à natureza da coleta de dados por meio de e-mail. Aqueles que concordaram com a participação assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Avaliação dos juízes

Trata-se de uma pesquisa metodológica em que a utilização sistemática dos conhecimentos existentes na literatura contribui para a elaboração, avaliação e aprimoramento do instrumento educativo (Polit & Beck, 2011). O Índice de Validade de Conteúdo criado por Polit e Beck (2011) é um instrumento de validação importante na área da saúde, que consiste em medir a proporção de juízes concordantes sobre determinado conteúdo (cartilha educativa) e seus itens, por meio de uma escala do tipo Likert, numerada de 1 a 5, sendo nesse estudo, estabelecido um mínimo de concordância de 80% para a validação (Braga et al., 2021; Alexandre & Coluci, 2011).

O período de construção e validação foi a partir de outubro de 2020 a dezembro de 2021. Para a inclusão dos participantes, o estudo seguiu os critérios de Jasper (1994): o juiz deve possuir um conhecimento especializado e experiência na prática, com elevadíssimo reconhecimento acadêmico e profissional. Desse modo, os juízes foram convidados a participarem do estudo de acordo com a sua experiência no campo da nutrição, psicologia e enfermagem empenhadas no cuidado de adolescentes com transtornos mentais. Participaram da avaliação e validação oito juízes, mestres e doutores. Foram selecionados, por meio do Currículo Lattes 35 juízes para a primeira avaliação da cartilha educativa, porém apenas oito fizeram todas as etapas até o final.

Para a avaliação do conteúdo da cartilha, foram utilizados instrumentos com questões a serem respondidas através de uma escala tipo Likert, com pontuações de 1 a 5, em que: 1) discordo totalmente; 2) discordo; 3) não discordo nem concordo; 4) concordo; 5) concordo totalmente. As pontuações 4 e 5 foram consideradas como concordantes.

Avaliação do público-alvo

Após as considerações e sugestões apontadas pelos juízes, enviadas por e-mail a cartilha foi corrigida e encaminhada para análise de conteúdo pelo público-alvo, constituído de adolescentes. Participaram aqueles que assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais ou responsáveis pelos menores de 18 anos, e também o TCLE assinado pelos maiores de idade, disponibilizado pelo Google Forms, por e-mail ou via WhatsApp, e que atenderam aos seguintes critérios: (I) pertencentes à área de abrangência de um Centro de Saúde da

região nordeste de um município do Centro-Oeste mineiro; (II) idade de 10 a 19 anos, segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS); (III) disponibilidade de recurso tecnológico compatível para responder ao questionário de avaliação disponibilizado pelo Google Forms; (IV) não ter déficit cognitivo ou deficiência que impedisse o entendimento das questões, bem como o comprometimento de decisão sobre a escolha em participar do estudo (o déficit cognitivo e/ou deficiência foi identificado junto à equipe responsável pelo atendimento do adolescente através do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente -REMSA da Universidade Federal de São João del Rei- Campus Centro Oeste).

O público adolescente avaliou a cartilha segundo o objetivo, conteúdo, linguagem, relevância, ilustrações, layout, motivação e cultura atribuindo as seguintes avaliações: Sim (fáceis de entender/claro/interessante); Imparcial (em parte/não sei); Não (difíceis de entender/confuso/desinteressante). O instrumento de avaliação foi constituído de 8 indicadores e 24 perguntas; A amostra do público-alvo foi definida em um percentual de aproximadamente 10% da amostra (32 adolescentes), conforme apontado por Canhota e Silva (2008) o que sugere uma quantidade favorável para a validação de um material educativo. Segundo Polit e Beck (2011), essa escala integra uma classificação com vários itens sobre o ponto de vista de um assunto, e favorece a obtenção de medidas objetivas para quantificar a análise dos juízes e público-alvo em relação ao conteúdo da cartilha.

Análise de dados

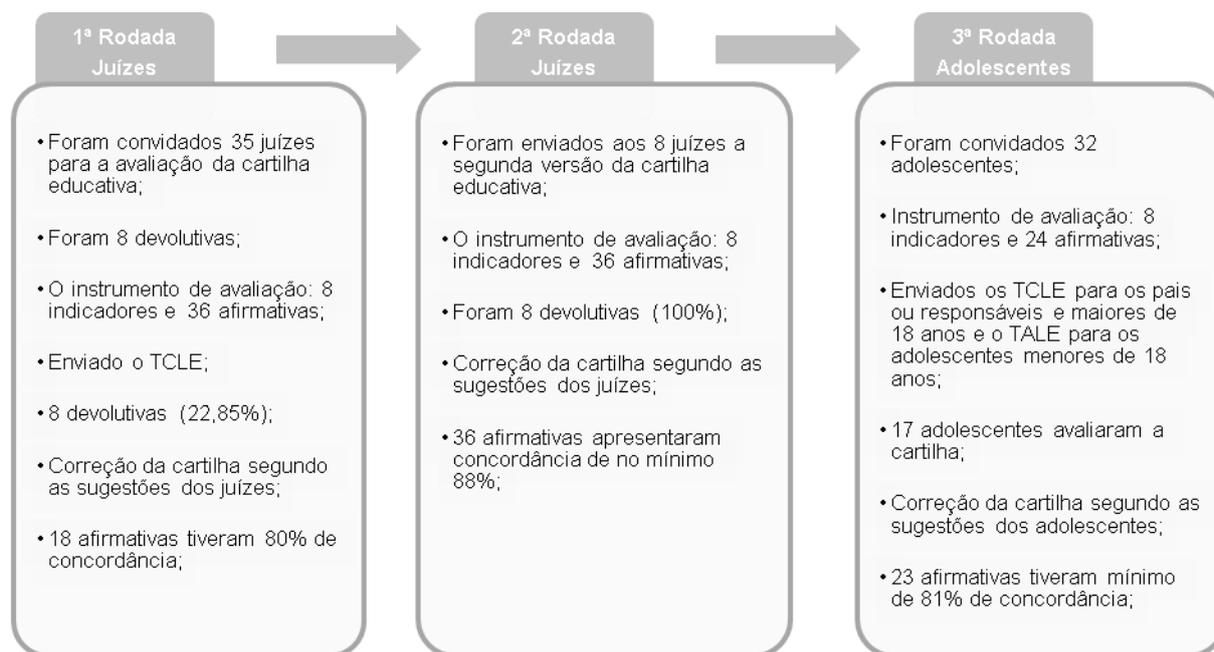
Os dados foram organizados em uma planilha no software Microsoft Excel versão 2010 que apresentaram os itens a serem tabulados, em seguida, se procedeu a análise quantitativa do material. Para o alcance da concordância dos juízes, foi adotado o método de índice de validade de conteúdo (IVC), medindo-se a porcentagem de juízes que estavam em concordância sobre determinado item, o que corresponde ao valor igual ou superior a 0,80, correspondendo a 80% de concordância entre os juízes. O IVC foi calculado por meio da soma do número de respostas selecionadas pelos juízes em 4 (concordo) e 5 (Concordo Totalmente), dividindo-se o resultado pelo número total de respostas (Souza et al., 2017; Polit & Beck, 2011).

3. Resultados

O processo de construção e validação da cartilha iniciou com a revisão bibliográfica realizada em livros, manuais do Ministério da Saúde e nas bases de dados *Scientific Electronic Online (SCIELO)*, *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, *Scopus e PubMed (MEDLINE)* utilizando os descritores de Ciências da Saúde (DECS): Adolescente; Deficiências Nutricionais; Transtornos Mentais, seguindo a busca de artigos dos últimos 5 anos com o operador booleano “AND” para as combinações em português e inglês: adolescente AND deficiência nutricional; adolescente AND transtornos mentais; deficiência nutricional AND transtornos mentais e finalizou com a avaliação da cartilha educativa pelos adolescentes. A primeira cartilha foi construída com 11 páginas e 11 itens, e a versão final 15 páginas e 12 itens.

Conforme descrito na figura 1, no processo de avaliação do conteúdo pelos juízes profissionais, participaram 8 mulheres, todas profissionais da saúde, mestres e/ou doutoras, das categorias profissionais da Nutrição, Enfermagem e Psicologia, todas com experiência mínima de um ano no atendimento com adolescentes.

Figura 1. Etapas do processo de validação da cartilha educativa.



Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

As três tabelas a seguirem apresentam apenas os resultados da segunda avaliação (2ª rodada) realizada pelas juízas. A Tabela 1 aponta as avaliações das juízas, em relação aos objetivos e conteúdo do material educativo. Na primeira rodada, os itens objetivos e conteúdo, tinham 11 afirmativas, onde apenas uma não atingiu o mínimo de 80%, sendo ela “As informações contidas podem desencadear mudança de comportamento e atitude em relação à alimentação” com apenas 38% de concordância. Após as correções, obteve um IVC de 0,88.

Tabela 1 – Avaliação dos juízes quanto aos objetivos e conteúdo da cartilha educativa (2ª rodada).

Objetivos e Conteúdo	Concordo	Concordo totalmente	IVC
Os objetivos são coerentes com as necessidades de educação em Saúde do Adolescente.	2	6	1,00
Esta cartilha é uma ferramenta que pode ser utilizada na educação em saúde do adolescente.	1	7	1,00
A cartilha é capaz de promover reflexão sobre a alimentação saudável.	2	6	1,00
As informações contidas podem desencadear mudança de comportamento e atitude em relação à alimentação.	5	2	0,88
A tecnologia educativa é apropriada para adolescentes.	3	4	0,88
A tecnologia educativa ressalta a importância dos cuidados com a alimentação saudável para a saúde mental.	4	4	1,00
O texto está apresentado de forma clara e objetiva.	1	7	1,00
As informações apresentadas estão cientificamente corretas.	1	7	1,00
Os conteúdos atingem os objetivos da cartilha educativa.	3	5	1,00
Os textos seguem sequência lógica do tema apresentado.	3	5	1,00
As ideias chaves são pontos importantes e merecem destaque.	3	5	1,00

Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

A Tabela 2 apresenta as respostas da segunda rodada, levantadas pelas juízas quanto à linguagem e relevância.

Tabela 2 – Avaliação dos juízes quantos à linguagem e relevância da cartilha educativa (2ª rodada).

Linguagem e Relevância	Concordo	Concordo totalmente	IVC
As informações apresentadas são claras e compreensíveis.	1	7	1,00
A escrita está coerente ao nível de conhecimento do adolescente.	2	6	1,00
As informações estão bem estruturadas.	1	6	0,88
Há concordância com a ortografia.	2	5	0,88
A escrita é atrativa	3	5	1,00
O título da cartilha é interessante e adequado ao adolescente.	2	5	0,88
Os temas retratam pontos-chave que devem ser reforçados em relação à alimentação.	2	6	1,00
O material permite a transmissão do conhecimento proposto.	2	6	1,00
A tecnologia educativa aborda os assuntos necessários para o adolescente com transtornos mentais.	3	4	0,88
A cartilha está adequada para ser usada por qualquer profissional da área da saúde.	4	3	0,88
O tema é atual e relevante.	1	7	1,00

Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Na primeira rodada, das 11 afirmativas, cinco tiveram concordância acima de 80%, dentre essas, quatro tiveram nível de concordância máximo (1,00). Após os ajustes finais, já na segunda rodada, todas tiveram IVC mínimo de 0,88.

A Tabela 3 demonstra os últimos itens avaliados na cartilha, sendo as ilustrações, layout, motivação e cultura. Foram 14 afirmativas que obtiveram IVC mínimo de 0,88 na segunda rodada.

Tabela 3 – Avaliação dos juízes quanto às ilustrações, layout, motivação e cultura da cartilha educativa (2ª rodada).

Ilustrações, Layout, Motivação e Cultura	Concordo	Concordo totalmente	IVC
As ilustrações utilizadas são pertinentes com o conteúdo do material.	2	5	0,88
As ilustrações expressam a informação a ser transmitida.	1	6	0,88
O número de ilustrações está suficiente.	1	6	0,88
A apresentação da tecnologia educativa está atrativa	2	5	0,88
A apresentação da cartilha educativa está organizada de forma lógica.	1	7	0,88
O conteúdo está apresentado com letra em tamanho e fonte adequados que facilitam a leitura.	1	6	0,88
O tipo de letra utilizado facilita a leitura.	0	7	0,88
As cores utilizadas estão adequadas.	0	7	0,88
A disposição do texto está adequada.	2	5	0,88
O tamanho da cartilha está adequado.	4	3	0,88
O título é atraente e desperta interesse para a leitura.	4	4	1,00
O conteúdo desperta interesse para a leitura.	4	4	1,00
O conteúdo está motivador e incentivador para a leitura.	4	3	0,88
O material está apropriado ao nível social e cultural do público-alvo proposto.	4	4	1,00

Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Apenas 3 afirmativas, na primeira rodada, obtiveram concordância de no mínimo 80%. Após as devidas correções sugeridas, esse índice atingiu mínimo de 0,88 em todas as questões, na segunda rodada. A Tabela 4 apresenta a avaliação geral de cada item analisado, na segunda rodada.

Tabela 4 – Índice de Validação de Conteúdo geral segundo a avaliação dos juízes.

Avaliação Geral		
Itens	Afirmativas	IVC
Objetivos	4	0,97
Conteúdo	7	0,98
Linguagem	6	0,94
Relevância	5	0,95
Ilustrações	3	0,88
Layout	7	0,89
Motivação	3	0,96
Cultura	1	1

Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Na Tabela 5, estão representadas as avaliações do público adolescente em relação a oito itens, com 24 perguntas. Participaram 17 adolescentes com idade entre 12 e 19 anos, 14 meninas (82%) e 3 meninos (18%), todos atendidos pela equipe de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente.

Tabela 5 – Avaliação dos adolescentes em relação aos objetivos, conteúdo, linguagem, relevância, ilustrações, layout, motivação e cultura.

Itens	Respostas Positivas	Respostas Imparciais	Respostas Negativas	Índice de Concordância
Objetivos				
Você gostou do nome da cartilha?	16	1	0	0,94
Lendo, você conseguiu apreender algo importante para sua saúde mental?	16	1	0	0,94
A cartilha te alertou para sua alimentação atual?	17	0	0	1
As informações presentes na cartilha vão te ajudar a se alimentar melhor e fazer melhores escolhas?	16	1	0	0,94
Conteúdo				
Você conseguiu ler com facilidade as informações?	17	0	0	1
Você sabia que a alimentação saudável pode ajudar na saúde mental?	11	3	3	0,65
Você compreendeu o objetivo da cartilha?	16	1	0	0,94
Você se interessa ou tem interesse sobre esse tema?	14	3	0	0,82
Linguagem				
Você conseguiu compreender as informações com clareza?	17	0	0	1
A linguagem da cartilha é de fácil entendimento?	17	0	0	1
O texto é atrativo para você?	14	3	0	0,82
O título da cartilha é interessante e adequado para o adolescente?	16	1	0	0,94
Relevância				
O material permitiu a você um novo conhecimento?	17	0	0	1
Você acha que essa cartilha poderá ajudar outros adolescentes a cuidar da saúde mental?	15	2	0	0,88
O tema da cartilha é atual e interessante?	16	1	0	0,94
Ilustrações				
Você gostou das ilustrações?	17	0	0	1
As ilustrações te ajudam a compreender melhor o assunto?	16	1	0	0,94

Layout				
O tamanho e o tipo de letra facilitaram a sua leitura?	16	1	0	0,94
As cores utilizadas chamam a atenção?	16	1	0	0,94
O tamanho da cartilha está adequado?	16	0	1	0,94
Motivação				
O título é atraente e desperta interesse para a leitura?	17	0	0	1
O texto desperta interesse para a leitura?	14	3	0	0,82
O conteúdo motiva e incentiva a leitura?	17	0	0	1
Cultura				
As informações contidas são possíveis de serem realizadas no seu dia a dia?	14	2	1	0,82

Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Os níveis de concordância das respostas positivas variaram de 0,82 a 1,00, suficiente para validação do material educativo.

4. Discussão

Os resultados indicam que a cartilha educativa intitulada “Alimentação Saudável na Adolescência – A Base para uma Saúde Mental” foi validada com índice geral de concordância de no mínimo 0,88 entre os juízes, onde os objetivos, conteúdo, relevância, motivação e cultura tiveram IVC superiores a 0,95 (Tabela 4). Corroborando com estes dados, outros estudos metodológicos de desenvolvimento de tecnologias educativas também validaram seus materiais com índices estatísticos satisfatórios, a exemplo da cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos que validou a cartilha com IVC global de 0,96 pelos juízes (Gonçalves et al., 2019). Já uma cartilha para sala de apoio à amamentação foi validada com nível de concordância entre os juízes variando entre 86,8 e 97,6% entre os itens avaliados (Lima et al., 2020).

O processo de validação de conteúdo é um mecanismo importante para criação de materiais educativos, pois avaliam os objetivos, as metas, estrutura e acessibilidade ao público-alvo, bem como sua relevância e aplicabilidade. Ter como avaliadores profissionais de diferentes categorias, nutricionistas, psicólogos e enfermeiros, experientes no cuidado ao adolescente, conforme observada neste estudo, se mostra favorável e relevante para a construção de uma cartilha completa e efetiva, uma vez que as sugestões e opiniões são primordiais ao aperfeiçoamento desta (Nóbrega et al., 2021; Leite et al., 2018). Essa análise multiprofissional observada em outros estudos de validação de conteúdo agrega credibilidade e pontos favoráveis ao reunir saberes no tema abordado pela cartilha (Moura et al., 2017; Moura et al., 2019).

Entre as sugestões de adequação dos juízes foi possível observar que estavam mais direcionadas às ilustrações e layout, que tiveram menor IVC geral 0,88 e 0,89 respectivamente (Tabela 3). Na primeira rodada de avaliação as três afirmativas que obtiveram menor índice foram “As informações contidas podem desencadear mudança de comportamento e atitude em relação à alimentação”, “O título da cartilha é interessante e adequado ao adolescente” e “O título é atraente e desperta interesse para a leitura”. Dentre as sugestões relatadas podemos citar redução do título e do tamanho das frases, fontes maiores, acréscimo de definições como “O que é saúde mental”, substituição de imagens e termos como “evite” para “consume com moderação”. Após as correções atingiu-se um índice satisfatório de concordância.

Na avaliação pelo público adolescente, observou-se que na questão “Você sabia que a alimentação saudável pode ajudar na saúde mental?” 35,3% não sabiam dessa associação entre a nutrição e a saúde mental (Tabela 5). Das 24 afirmativas, apenas esta obteve concordância menor que 80%, reforçando a importância de se trabalhar alimentação e saúde mental na adolescência. O estudo realizado por Assis et.al (2020) que rastreou os últimos 25 anos de publicações científicas relacionadas ao adolescente associados a temas diversos dentro da saúde coletiva pode justificar esse desconhecimento. A pesquisa avaliou 345 artigos e demonstrou que nesse tempo muito se estudou sobre a complexidade da adolescência e suas particularidades. Dentre as temáticas mais citadas está alimentação e nutrição, juntamente com atividade física e gravidez, dentre outros

atributos individuais, porém a associação da nutrição adequada no cuidado à saúde mental, não foram relatados. Dessa forma, reforça-se a importância dessa cartilha educativa, que entre os juízes, no quesito: “O tema é atual e relevante” obteve-se índice 100% de concordância na primeira e na segunda rodada, com IVC geral de 0,95 (Tabela 2).

A efetividade de ações educativas depende de vários fatores entre eles de materiais que possam ser utilizados de forma didática, que facilite a transmissão e compreensão das informações, e nesse contexto espaços como a escola (Martins et al., 2020), centros poliesportivos, casas de acolhimento ou qualquer outro local onde os adolescentes estão inseridos, se faz necessário à utilização de materiais de promoção e educação em saúde, a fim de ampliar o conhecimento acerca do tema abordado.

É importante ressaltar que somente a cartilha não mudará os hábitos dos adolescentes, mas irá contribuir para autorreflexão, além de auxiliar o profissional de saúde em suas orientações.

Aponta-se como limitações do estudo que o instrumento construído e validado foi avaliado pelos adolescentes que são acompanhados por um Programa de Residência que atende uma única área de abrangência, não foi, portanto, estendido para toda a Rede de Atenção em Saúde do município. Além disso, há a necessidade de criar um QR Code, a fim de facilitar o acesso aos usuários.

Este estudo contribuirá com os profissionais que atuam nas diferentes áreas como a nutrição, enfermagem, medicina, psicologia, entre outras que atuam na educação em saúde, promoção e prevenção dos transtornos mentais que podem ser minimizados através de uma alimentação equilibrada.

5. Conclusão

O instrumento proposto foi validado com êxito atendendo uma linguagem acessível e simples, as sugestões apontadas pelos juízes foram acatadas, mesmo com um IVC e nível de concordância suficiente para validá-la, e assim tornaram o material atraente para ser utilizado tanto pelos profissionais como também o público-alvo, viabilizando o trabalho multiprofissional e integrado na temática nutrição e saúde mental. Espera-se que sua utilização faça parte dos serviços públicos de saúde, tanto para a prevenção quanto para o suporte no tratamento dos transtornos mentais comuns da adolescência.

Referências

- Alexandre, N. M. C., & Coluci, M. Z. O. (2011). Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16, 3061-3068. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>
- Assis, S. G. D., Avanci, J. Q., & Serpeloni, F. (2020). O tema da adolescência na saúde coletiva-revisitando 25 anos de publicações. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4831-4842. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.18322020>
- Braga, P. P., Romano, M. C. C., Gesteira, E. C. R., Souza, D. B. R. D., Pinto, M. G., & Santos, V. G. D. (2021). Tecnologia Educacional sobre limpeza e desinfecção de brinquedos para ambientes escolares frente à pandemia da COVID-19. *Escola Anna Nery*, 25. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0023>
- Canhota, C., & Silva, E. E. (2008). Investigação passo a passo: perguntas e respostas para investigação clínica. Lisboa: APMCG. <http://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2017/01/Investigacao-Passo-a-Passo.pdf>
- Carneiro, C. D. S., Peixoto, M. D. R. G., Mendonça, K. L., Póvoa, T. I. R., Nascente, F. M. N., Jardim, T. D. S. V., & Jardim, P. C. B. V. (2017). Excesso de peso e fatores associados em adolescentes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 20, 260-273. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700020007>
- Corleone, J. D., Kümpel, D. A., Alves, A. L. S. A., & de Mattos, C. B. (2017). Perfil nutricional e alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal. *Ciência & Saúde*, 10(1), 34-38. <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2017.1.22762>
- da Graca Vinagre, M., & Barros, L. (2019). Adolescents' preferences regarding health care/Preferencias dos adolescentes sobre os cuidados de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(5), 1627-1637. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018245.04362019>
- de Azevedo Erse, M. P. Q., Simões, R. M. P., Façanha, J. D. N., Marques, L. A. F. A., Loureiro, C. R. E. C., Matos, M. E. T. S., & Santos, J. C. P. (2016). Depressão em adolescentes em meio escolar: Projeto+ Contigo. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(9), 37-45. <http://dx.doi.org/10.12707/RIV15026>

- de Sousa Gonçalves, M., Celedônio, R. F., Targino, M. B., de Oliveira Albuquerque, T., Flauzino, P. A., Bezerra, A. N., & Lopes, S. C. (2019). Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 32. <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.7781>
- Filosa, S., Di Meo, F., & Crispi, S. (2018). Interação polifenóis-microbiota intestinal e neuromodulação cerebral. Pesquisa de regeneração neural, 13 (12), 2055. <https://dx.doi.org/10.4103%2F1673-5374.241429>
- Godos, J., Currenti, W., Angelino, D., Mena, P., Castellano, S., Caraci, F., & Grosso, G. (2020). Dieta e saúde mental: Revisão das atualizações recentes sobre mecanismos moleculares. *Antioxidantes*, 9 (4), 346. <https://doi.org/10.3390/antiox9040346>
- Henriques, J.F., Serra, D., Dinis, T.C., & Almeida, L.M. (2020). O papel anti-neuroinflamatório das antocianinas e seus metabólitos para a prevenção e tratamento de distúrbios cerebrais. *International Journal of Molecular Sciences*, 21 (22), 8653. <https://doi.org/10.3390/ijms21228653>
- Jasper, MA (1994). Especialista: uma discussão sobre as implicações do conceito utilizado na enfermagem. *Journal of Advanced Nursing*, 20 (4), 769-776. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1994.20040769.x>
- Leite, S. D. S., Áfio, A. C. E., Carvalho, L. V. D., Silva, J. M. D., Almeida, P. C. D., & Pagliuca, L. M. F. (2018). Construção e validação de Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71, 1635-1641. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0648>
- Lima, A. C. M. A. C. C., Chaves, A. F., Oliveira, M. G. D., Nobre, M. D. S., Rodrigues, E. O., Silva, A. C. D. Q., & Santos, F. S. (2020). Construção e validação de cartilha educativa para sala de apoio à amamentação. *Revista Mineira de Enfermagem*, 24, 1-8. 10.5935/1415-2762.20200052
- Lopes, C. S., Abreu, G. D. A., Santos, D. F. D., Menezes, P. R., Carvalho, K. M. B. D., Cunha, C. D. F., & Szklo, M. (2016). ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 50. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006690>
- Mahan, L. K.; Raymond, J. L. *Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. (14a ed.) Editora Elsevier, 2018. p. 1-4247.
- Martins, M. I. S., de Melo, A. M., Salviano, F. A. P., Collares, P. M. C., dos Santos, C. S., & Lopes, V. V. M. (2020). Desenvolvimento de cartilha educativa sobre alongamento muscular na promoção da saúde do escolar. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(6), 19293-19313. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-310>
- Moura, I. H. D., Silva, A. F. R. D., Rocha, A. D. E. S. D. H., Lima, L. H. D. O., Moreira, T. M. M., & Silva, A. R. V. D. (2017). Construção e validação de material educativo para prevenção da síndrome metabólica em adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2024.2934>
- Moura, J. R. A., Silva, K. C. B. D., Rocha, A. D. E. S. D. H., Santos, S. D. D., Amorim, T. R. D. S., & Silva, A. R. V. D. (2019). Construção e validação de cartilha para prevenção do excesso ponderal em adolescentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32, 365-373. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201900051>
- Nóbrega, K. B. G. D., Marinus, M. W. D. L. C., Belian, R. B., & Gontijo, D. T. (2021). Validação da tecnologia educacional “abuso não vai rolar” para as jovens com deficiência intelectual. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 2793-2806. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.09032021>
- Organización Mundial de la Salud (2016); Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la conducta suicida. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/pt/topicos/suicidio>
- Pereira, T. D. S., Pereira, R. C., & Angelis-Pereira, M. C. D. (2017). Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 427-435. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.16582015>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2011). Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. Artmed Editora. <https://books.google.com.br>
- Ribeiro, J. B., Pinto, C. A., Dutra, L. V., Lopes, S. O., & Priore, S. E. (2019). Hábitos e comportamentos alimentares e estado nutricional de adolescentes que residem sem a presença dos familiares, de um colégio de aplicação. *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição-RASBRAN*, 10(2), 26-30. <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/1365>
- Rocha, T. N., & Etges, B. I. (2019). Consumo de alimentos industrializados e estado nutricional de escolares. *Biológicas & Saúde*, 9(29). <https://doi.org/10.25242/886892920191402>
- Santos, M. C. B. (2019). O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(2), 108-115. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.3106>
- Silva, M. C. R., dos Santos, G. A. Q., & Hott, K. P. S. (2020). Hábitos alimentares entre adolescentes de uma escola privada. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 13(82), 873-880. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1081>
- Souza, A. C. D., Alexandre, N. M. C., & Guirardello, E. D. B. (2017). Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. *Epidemiologia e serviços de saúde*, 26, 649-659. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000300022>
- Souza, A. D. M., Barufaldi, L. A., Abreu, G. D. A., Giannini, D. T., Oliveira, C. L. D., Santos, M. M. D., & Vasconcelos, F. D. A. G. (2016). ERICA: ingestão de macro e micronutrientes em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 50. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006698>