



CIÊNCIAS DA SAÚDE
FEMIC JOVEM

Letícia Ferreira de Almeida

Júlia Leal da Silva

Maria Laura Rudnik

Colégio SESI da Indústria- Boqueirão

Curitiba, Paraná, Brasil



maria.rudnik@sistemafiep.org.br

NUTRITINA: Estudos alternativos de suplementação alimentar para o auxílio da diminuição do vício em nicotina



Apresentação



- O tabagismo, em suas diferentes formas, incluindo cigarros tradicionais, narguilés e eletrônicos, constitui um grave problema de saúde pública. Apesar da percepção de menor risco, os dispositivos eletrônicos também contêm substâncias tóxicas e cancerígenas, favorecendo a dependência, sobretudo entre adolescentes, grupo especialmente vulnerável aos impactos físicos, psicológicos e sociais.
- Diante desse cenário, o presente projeto propõe alternativas inovadoras de apoio à abstinência, com foco no uso de produtos naturais. A iniciativa busca superar a baixa efetividade das ações preventivas tradicionais, promovendo estratégias educativas mais interativas e eficazes, capazes de contribuir para a conscientização e para a melhoria da qualidade de vida dos jovens.

Objetivos



- **Objetivo Geral:** Investigar os efeitos da dependência de nicotina no corpo humano e identificar alimentos que possam auxiliar na redução dessa dependência, desenvolvendo estratégias educativas para conscientizar jovens sobre os riscos do uso de cigarro, pod e vaper.

- **Objetivos específicos:**

Realizar pesquisas bibliográficas relacionados aos malefícios da nicotina e seus impactos físicos e mentais.

Levantar informações científicas sobre alimentos que auxiliam no processo de redução da dependência de nicotina.

Desenvolver e disponibilizar um site com conteúdos educativos e jogos interativos voltados à prevenção do tabagismo.

Metodologia



- O trabalho foi desenvolvido a partir de levantamento bibliográfico em fontes acadêmicas e institucionais, que serviram de base para a produção de materiais de conscientização.
- Em seguida, elaboraram-se panfletos informativos, distribuídos em ambiente escolar, e um jogo interativo com o objetivo de fixar os conteúdos de forma lúdica.
- Paralelamente, construiu-se um site na plataforma Squarespace, reunindo informações, jogos e materiais didáticos, de modo a ampliar o alcance da proposta. Assim, o processo metodológico integrou fundamentação teórica e práticas educativas, favorecendo a sensibilização dos jovens quanto aos riscos do tabagismo.

Resultados alcançados



- A reação dos adolescentes ao panfleto foi negativa, o que levou à reformulação das estratégias de comunicação.
- Criou-se um site educativo com jogos, contos, conteúdos visuais, informações nutricionais e um quiz interativo, além de um jogo no Canva com nove fases e premiação com chocolate 70% cacau.
- A expectativa é que essas abordagens mais interativas engajem os jovens, ampliem a conscientização sobre os riscos do cigarro eletrônico e possam ser aplicadas em outras escolas para prevenir o tabagismo.

Resultados alcançados



Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- O trabalho apresenta aplicabilidade social ao contribuir para a prevenção do tabagismo entre adolescentes, utilizando recursos digitais e interativos que tornam a conscientização mais atrativa e eficaz que os métodos tradicionais.
- Além disso, promove hábitos de vida saudáveis, ao relacionar nutrição com o processo de abandono da nicotina, atendendo à necessidade de reduzir doenças associadas ao tabagismo e ampliar o acesso à informação em saúde de forma acessível e inovadora.

Criatividade e inovação



- O projeto apresenta caráter inovador ao integrar recursos digitais, jogos interativos e design gráfico como estratégias de conscientização sobre os riscos do tabagismo entre adolescentes.
- A criação de um site com linguagem acessível e visual atrativo, aliado a jogos e conteúdos educativos, amplia o alcance da proposta e proporciona uma experiência mais envolvente, superando as limitações de métodos tradicionais como palestras e panfletagens.

Considerações finais



- O tabaco, em suas novas formas como os cigarros eletrônicos, causa sérios riscos à saúde, incluindo infarto, enfisema pulmonar e câncer de pulmão, sendo amplamente consumido por jovens de 16 a 17 anos.
- As ações presenciais com panfletos mostraram-se pouco eficazes, especialmente entre alunos do 3º ano do ensino médio. Diante disso, foi criado um site educativo com interface atrativa, quiz, contos e informações nutricionais, além de jogos lúdicos, buscando engajar os estudantes e fortalecer a prevenção ao tabagismo.

Aos Pais, Coordenação do Colégio, Professores e aos familiares pelo apoio em tantos momentos.

Sistema Fiep **SESI**



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Apoiadores e parceiros