

## GLOBALIZAÇÃO: O PROCESSO DE URBANIZAÇÃO COMO DETERMINANTE PARA OS HÁBITOS DE VIDA DE ESCOLARES

Márcio Barreto da Silva<sup>1</sup>

marciobarreto99@hotmail.com - UERN

Ludmila Bernardo de oliveira<sup>1</sup>

Valéria Kamilla Gurgel Jales<sup>1</sup>

Francisco Ferreira da Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** Devido ao rápido crescimento das cidades, provocado pela Revolução Industrial, o processo de urbanização se dá de modo desordenado, tendo como principal produto final a desigualdade social e uma infraestrutura inadequada ou precária. Sendo assim, neste modelo de “novo mundo” onde o que tem valor é o capital e a informação, tem-se afetado substancialmente o processo saúde/doenças, em diversos aspectos, dos indivíduos. Com isso este trabalho tem como objetivo discutir sobre o processo de urbanização como fator condicionante a saúde e/ou hábitos de vida de escolares. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir das bibliotecas virtuais. Foram encontrados 100 artigos, aplicado os critérios de inclusão e exclusão, selecionou-se 20 referenciais para fomentar as necessidades dessa pesquisa. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Com um consumismo avassalador, os produtos têm ciclos de vida cada vez menores propiciando enormes pressões nos funcionários, com efeitos colaterais na saúde, como estresse e doenças psicossomáticas. Outro problema do século XXI é a automedicação, pois os medicamentos também podem ser encarados como vilões quando consumidos de forma indiscriminada. No atual cenário mundial, o sobrepeso e a obesidade cresce aceleradamente. A prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas está a alimentação inadequada. Com o avanço da urbanização as pessoas seguem um ritmo de vida com múltiplas tarefas, impossibilitando tempo para realização de algum tipo de atividade física, a qual é de fundamental importância, pois é comprovado que previne várias doenças, além de melhorar o condicionamento físico. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante das pesquisas realizadas, percebeu-se a importância de desenvolver um trabalho que mostrasse aos discentes como se deu o processo de urbanização e suas consequências. Entre as áreas afetadas destaca-se a saúde, mostrando a realidade na qual todos estão imersos e as possíveis atitudes que podem ser tomadas para mudar os maus hábitos.

**Descritores:** Urbanização; Hábitos; Escolares.

### INTRODUÇÃO

A Urbanização caracteriza-se pelo processo de estruturação e desenvolvimento das cidades, estando diretamente associada ao desenvolvimento da civilização e da aplicação da tecnologia. Assim, as primeiras cidades surgiram a partir do aglomerado de pessoas com praticas de atividades econômicas como a agricultura, religiosas, políticas e tantas outras.

---

1. Discentes e bolsistas do PIBID Interdisciplinar da UERN;  
2. Docente na Escola Estadual Maria Edilma de Freitas.

Neste processo de surgimento dos centros urbanos, dois marcos históricos foram fundamentais: o primeiro foi a Revolução Agrícola, fundamentada pelas atividades ligadas à agricultura como, a irrigação, arar a terra e selecionar sementes; O segundo caracteriza-se pela Revolução Urbana que foi o surgimento da divisão entre a agricultura e o pastoreio.

No entanto uma terceira revolução foi de suma importância para o desenvolvimento das cidades, trata-se da Revolução Industrial, que permitiu o avanço de tecnologias e a criação de grandes fabricas e ferrovias propiciando a oferta de emprego, o que culminou no deslocamento de grandes quantidades de pessoas do campo para as cidades, o que Milton Santos veio a chamar de êxodo rural e conseqüentemente provocando uma explosão demográfica.

Devido a esse rápido crescimento das cidades, provocado pela Revolução Industrial, o processo de urbanização se dá de modo desordenado, tendo como principal produto final a desigualdade social e uma infraestrutura inadequada ou precária. O próprio Brasil é um país dos quais sofreu e/ou sofre com as conseqüências do processo de formação/estruturação de suas cidades cujo teve início por volta do século XX, a partir do processo de industrialização, culminando com a mudança do modelo econômico da época, do agrário-exportador para o urbano-industrial.

Desse modo, o processo de urbanização no Brasil provocou uma série de conseqüências negativas, desde a falta de planejamento urbano a uma política econômica capitalista, que foram determinantes para a infraestrutura a qual varias cidades brasileiras apresentam atualmente e com presença eminente de problemas como: periferias desestruturadas, violência urbana, poluição, enchentes, problemas ambientais, entre outros.

Sendo assim, neste modelo de “novo mundo” onde o que tem valor é o capital e a informação, tem-se afetado substancialmente o processo saúde/doenças, em diversos aspectos, dos indivíduos, onde se ver difuso na sociedade modalidades de trabalhos exigindo cada vez mais dos funcionários rapidez, qualidade e produtividade e ainda pressionando-os a qualificar-se a todo momento, o que propicia inúmeras implicações a qualidade de vidas dessas pessoas.

Diante disso, alguns fatores se tornaram muito comuns entre os indivíduos: hábitos como tentar manter e/ou recuperar sua própria saúde (automedicação); O modo como se alimentam, baseados no que a mídia e/ou marketing, mostra exatamente o que os olhos precisam ver, são persuadidos pela beleza dos novos alimentos, porem não enxergam as adversidades que os alimentos industrializados e/ou geneticamente modificados trazem para a saúde; E os hábitos em que a população criou de cada vez mais deixar a atividade física para

depois em virtude da agitação no qual o mundo se encontra. Desse modo o presente estudo tem como objetivo *discutir sobre o processo de urbanização como fator condicionante a saúde e/ou hábitos de vida de escolares.*

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir das bibliotecas virtuais: *SciELO, Google Acadêmico e banco de dados da CAPES.* Como critérios de inclusão, lançou-se mão dos artigos que estavam disponíveis em versão completa para PDF, gratuito, publicados nos últimos 5 anos e que abordaram a temática do estudo, dando suporte ao que se propõe os objetivos deste trabalho. Foram excluídos aqueles referenciais cujo a partir da leitura dos títulos e resumos não se enquadraram nos objetivos do estudo.

Utilizou-se como palavras-chave para a busca: alimentação saudável, automedicação, trabalho, estresse, álcool, alcoolismo, tabaco, cigarro, ginástica laboral, atividade física. Foram encontrados 100 artigos, aplicado os critérios de inclusão e exclusão, selecionou-se 20 referenciais para fomentar as necessidades dessa pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### O TRABALHO E SUAS IMPLICAÇÕES (STRESS, ÁLCOOL E TABACO) NA SAÚDE DO INDIVÍDUO/ALUNO.

O trabalho é a "vida genérica ativa humana", por consequência, é o que permite o homem construir seu mundo, objetivo e a si mesmo enquanto indivíduo, buscando a satisfação de suas necessidades. É a partir dessa linha de pensamento que critica o novo modelo de trabalho, baseado na determinação e especialização. Esse trabalho moderno em virtude da categoria da economia política, substancialmente, é o que dificulta a realização das potencialidades humanas, obrigando o trabalhador a restringir seus horizontes a um mínimo de atividades que o permite continuar existindo e, ao mesmo tempo, restringe e limita sua própria vida, isto é o que Marx veio a chamar de "alienação do trabalho" (Karl Marx, 2005 *apud* ALMEIDA, 2012).

Assim, com a supremacia capitalista dominando o mercado de trabalho, novos desafios passaram a ser impostos aos indivíduos, agora o mercado de trabalho começa a tirar o foco dos trabalhadores "especializados" e os olhares recaem sobre os trabalhadores "qualificados". Hoje a informação é o que qualifica o indivíduo.

Desse modo, baseando-se em leituras e estudos realizados, constatou-se que a escola e a educação, no Brasil, historicamente vêm se estruturando com vistas ao atendimento das necessidades do setor produtivo em vigor, manifestando, em diferentes contextos, características semelhantes às desenvolvidas pelo sistema produtivo evidenciando com isso marcas de princípios não propriamente educacionais que levem em consideração a peculiaridades do processo ensino-aprendizagem, e sim de princípios permeados por ideologias e interesses oriundos do setor econômico, contribuindo, desse modo, para a descaracterização do papel social da escola e, por conseguinte, da educação e de seus objetivos próprios (ALMEIDA, 2012).

Mediante esse contexto, o processo ensino- aprendizagem, caracterizar-se, principalmente, pela aquisição de atividades repetitivas em grande quantidade, controladas e especializadas em um determinado tipo de conhecimento, memorização, fragmentação do trabalho, conteúdos rígidos, hierarquização, entre outros, que se tornam compreensíveis (ALMEIDA, 2012).

É em meio a esse cenário que percebe-se o quanto o capitalismo está difuso socialmente e como controla, praticamente, todos os movimentos, independentemente da posição social do indivíduo. Sendo, o mercado de trabalho um dos principais veículo do capitalismo, cada vez mais complexo em sua composição, tem exigido uma grande capacidade de adaptação dos trabalhadores, com funções exigindo maior flexibilidade e criatividade para superar os desafios que se apresentam. Com um consumismo avassalador, que vê-se hoje, os produtos têm ciclos de vida cada vez menores num mercado muito agressivo, propiciando enormes pressões nos funcionários, com efeitos colaterais na saúde, como estresse e doenças psicossomáticas.

De acordo com os médicos, o estresse é um distúrbio de ansiedade e atinge as pessoas geralmente por consequência do ritmo acelerado do mundo. Problemas do trabalho, da escola ou pessoas chegam todas ao mesmo tempo ocasionando danos físicos e emocionais para o corpo dos indivíduos. É visto que os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, sejam problemas físicos, psicológicos ou sociais. Entretanto há algumas medidas básicas que fazem toda diferença na saúde no trabalho, medidas simples como um bom plano de saúde ofertado pela empresa, se for o caso; Prática de exercícios físicos; Um profissional da área da saúde (fisioterapeuta, enfermeiro, entre outros) pode ser convidado para momentos de educação em saúde (TAVARES, 2001).

O stress advindo das formas de trabalho ou de um outro meio, pode levar a casos mais graves, como o consumo de álcool e/ou drogas/tabaco por parte do indivíduo/aluno. Como

trás Tavares (2001), a partir dos anos 60, o consumo de drogas transformou-se em uma preocupação mundial, particularmente nos países industrializados, em função de sua alta frequência e dos riscos que pode acarretar à saúde. Neste sentido, estudos realizados entre escolares de 1º e 2º graus e entre estudantes universitários (2.410 entrevistados) mostram, consistentemente, nas diversas regiões do País, que as substâncias mais consumidas, alguma vez na vida, foram álcool (86,8%), tabaco (41,0%), maconha (13,9%), solventes (11,6%), ansiolíticos (8,0%), anfetamínicos (4,3%) e cocaína (3,2%). Tendo ainda uma associação positiva entre uso de drogas (exceto álcool e tabaco) e turno escolar noturno, maior número de faltas à escola no mês e maior número de reprovações escolares.

Nesta perspectiva, conforme Zaitter (1994), na maioria dos casos é possível identificar problemas emocionais, tais como relacionamento familiar abalado, conflitos internos, crise existencial e não aceitação de normas, entre os fatores de risco relacionados ao abuso destas substâncias. A curiosidade quanto aos efeitos e sensações que as drogas propiciam e o exibicionismo, visto como autoafirmação, também são fatores de risco comuns. Visto que o álcool e o tabaco são as drogas mais consumidas entre os jovens, com início de uso cada vez precoce, aumentando, de forma significativa o risco de dependência futura, o que pode provocar consequências sérias para a família, escola, socialmente e principalmente para o próprio indivíduo, pois o uso dessas drogas aumentam as chances de envolvimento em acidentes, violência sexual e participação em gangues, entre outros.

Diante disso, vê-se o quão estão interligados, trabalho com episódios de estresse, consumo de álcool e/ou tabaco/cigarro e desempenho escolar. Assim, a luta pelo combate ao uso de drogas continua, sendo sempre uma boa arma, nesta ação, reforça-se a necessidade de implementações de educação em saúde para com o público envolvido.

## A AUTOMEDICAÇÃO

É da natureza humana fazer o possível e o impossível para recuperar ou manter o estado de saúde tanto física quanto psicológica e tendo isso em vista, são bastante comuns as discussões atuais sobre as formas terapêuticas utilizadas, pelos profissionais bem como pelos próprios usuários dos serviços de saúde, para prover esse bom estado. Contudo vale ressaltar que a saúde já não é mais entendida apenas como ausência de doença e sim que depende direta e indiretamente de vários fatores, compreendendo assim o indivíduo como um todo. Logo, a terapêutica deve ser norteada por esses ideais, considerando também opções não farmacológicas.

De acordo com Pontes Junior (2008) o medicamento é uma importante ferramenta de saúde, que busca diminuir o sofrimento, deter o processo de adoecimento, em caso de doenças agudas e remissíveis, e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos portadores de doenças crônicas, adiando seus efeitos nocivos.

Neste sentido a Organização Mundial de Saúde (OMS) trás que o uso racional de medicamentos (URM) ocorre quando “os pacientes recebem medicamentos apropriados às suas necessidades clínicas, em doses e períodos adequados às particularidades individuais”. Ao mesmo tempo em que os medicamentos são os heróis do processo saúde/doença, também podem ser encarados como vilões quando consumidos de forma indiscriminada, o que por sua vez, é comum o consumo cada vez maior de fármacos pela população mundial, e que nem sempre é racional.

Segundo Oliveira et al (2012) definem a automedicação como “uma forma de autocuidado à saúde, entendida como a seleção e uso de medicamentos para manutenção da saúde, prevenção de enfermidades, tratamento de doenças ou sintomas percebidos pelas pessoas, sem a prescrição, orientação ou acompanhamento do médico ou dentista”. E ressalta que essa é uma prática cada vez mais comum.

Esse uso irracional de medicamentos se dá em virtude de vários fatores que contribuem para essa prática tão nociva. São alguns deles: a venda indiscriminada desses fármacos, experiências positivas anteriores (do próprio usuário ou de algum familiar), o marketing das indústrias farmacêuticas (principalmente nas propagandas televisivas), o alto custo dos planos de saúde, o atual contexto cultural e a ampla disponibilização dos medicamentos pelos serviços de saúde (SOUSA et al., 2008).

Essa problemática que envolve a prática da automedicação é percebida a nível mundial, no entanto alguns públicos são mais suscetíveis. De acordo com Costa (2011) alguns estudos de base populacional feitos no Brasil pelo Ministério da Saúde sobre o tema apontam para um maior consumo de medicamentos entre o sexo feminino, com o aumento da idade, entre aqueles de poder aquisitivo mais elevado, entre os mais escolarizados e com maior número de doenças crônicas, entre outras categorias. E em alguns outros casos mesmo havendo acompanhamento médico há pessoas que não utilizam os medicamentos convenientemente.

Não é só a forma como utilizam os medicamentos que interfere no processo saúde/doença das pessoas, o modo como eles são estocados ou acondicionados também pode se tornar um dos vilões. Muitas vezes as pessoas utilizam fármacos que já estão com validade ultrapassada, bem como deixam em lugares não propícios (luminosidade, umidade ou ao

alcance de crianças) pode acarretar em sérios problemas de saúde para os envolvidos (LIMA; NUNES; BARROS, 2007).

Outro problema sério relacionado a automedicação diz respeito ao uso indiscriminado de plantas medicinais, que é estimulado pelo baixo custo dessas ervas, pela facilidade de obtenção e pela cultura popular, equivocada e inconsequente de pensar que se for “natural não faz mal”. E assim os comerciantes disponibilizam essas plantas para uso irrestrito da população, mas as consequências desse consumo indiscriminado adquiridas em barracas de rua muitas vezes não são conhecidas, considerando o nível de informação que tanto o comerciante quanto, provavelmente, o usuário tem a respeito da prática de automedicação com plantas medicinais. Assim uma das alternativas para coibir tal prática seria a intensificação de fiscalização com o impedimento da venda desse tipo de produto, que também é prática cotidiana (NICOLETTI, 2007).

O que se sabe é que a grande maioria das pessoas usam os medicamentos na busca pela resolutividade dos problemas de saúde que muitas vezes são resultantes de necessidades maiores. Isso implica dizer que assistência farmacêutica deve levar em consideração a determinação social do processo saúde/doença e como este decorre na vida do indivíduo sobre processos sociais, culturais, econômicos, etc. Neste contexto, o uso de medicamentos deve se apresentar como auxílio na manutenção da saúde.

## A ALIMENTAÇÃO

No atual cenário mundial, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. A prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas destas doenças está a alimentação inadequada (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

Dentre os diversos aspectos que podem atualmente ser associado a esse aumento de patologias relacionadas ao sobrepeso, são elencados os fatores comportamentais, que estão aliados primordialmente ao estilo de vida sedentário e a construção de uma alimentação abusiva de alimentos com grande quantidade energética e industrializados.

O aumento dos índices de sobrepeso e obesidade em indivíduos cada vez mais jovens é preocupante tanto para os pesquisadores quanto para os profissionais da área da saúde, uma vez que essas condições clínicas trazem sérios danos e agravos à saúde como o aumento da pressão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, entre tantas outras doenças crônico-degenerativas (JOHNSON et al, 2009 apud ENES & SLATER, 2010). Como o número de adolescentes com obesidade aumentou significativamente, é notório que as doenças que até

então eram comumente diagnosticadas nos adultos, passaram a ser diagnosticadas de maneira frequente em idades cada vez mais precoces (HERNANDES et al, 2010).

Ainda que seja consensual, que o aumento da prevalência de excesso de peso ocorra devido o consumo exagerado de alimentos com altos teores energéticos, principalmente aqueles alimentos ricos em lipídios e carboidratos simples, apenas esse fato não dá conta de explicar os elevados índices de obesidade que acontecem no mundo (ENES & SLATER, 2010). Outros fatores também podem ser determinantes, como a diminuição da realização de atividades físicas (FLYNN et al, 2006 apud ENES & SLATER, 2010).

Estudos trazem a associação entre o baixo consumo de frutas e hortaliças à grande audiência de TV, configurando este como uma das maiores fonte de lazer e informação (ROSSI et al, 2010), e como o maior meio de veiculação de comerciais que possuem intenso marketing, que visa estabelecer crenças nutricionais, ações e práticas que incentivam o consumo de alimentos pouco saudáveis (FISCHER, 2005).

Percebe-se assim a necessidade da construção de uma sociedade mais sensibilizada na proposição de formar estratégias concretas e eficientes que possibilitem a modificação e adoção de estilos de vida mais saudáveis. Para tanto, visualiza a importância de um olhar mais abrangente para a comunidade escolar, com seu espaço largo de possibilidades e conscientização e mudanças de comportamento (BERNARDON et al, 2009).

Nesse contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional de adolescentes e futuros adultos. Esses conhecimentos devem ser construídos de forma transversal no ambiente escolar, garantindo a sustentabilidade das ações dentro e fora da sala de aula (SCHMITZ et al, 2008).

## A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Com o avanço da urbanização as pessoas seguem um ritmo de vida onde tem que trabalhar, estudar e realizar as tarefas de casa, impossibilitando que os indivíduos tenham o tempo necessário para realizar algum tipo de atividade física, esta é entendida como qualquer movimento corporal produzido, pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Com isso o indivíduo precisa movimentar-se para tornar-se mais ativo e pronto para receber estímulos de exercícios mais complexos proporcionando um melhor desempenho nas funções do cotidiano, assim como uma melhor qualidade no funcionamento do organismo (CARPESEN, 1985).



Assim a atividade física é de fundamental importância para o ser humano, pois é comprovado que previne várias doenças, além de melhorar o condicionamento físico, deixando a pessoa mais relaxada e posteriormente ativa para realizar qualquer atividade. Nas condições sociais atuais, sabe-se que as pessoas passam muito tempo no trabalho e ainda, em alguns casos, tem que estudar, tendo que desempenharem tarefas com muitas repetições de movimentos, gerando grandes problemas como dores e desconfortos principalmente nos membros superiores. Para esse grupo é indicado que seja realizado sessões de 08 a 12 minutos de ginástica laboral que é destinada para a prevenção de doenças ocupacionais, estas são patologias que podem gerar problemas sérios como lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares em relação ao trabalho (DORT). Para tanto, tal atividade supracitada pode ser realizada nos locais de trabalho e tem como objetivo principal melhorar a qualidade de vida do indivíduo possibilitando um melhor rendimento nas tarefas a serem desempenhadas (CODO & ALMEIDA, 1998).

Neste sentido, algumas empresas vêm aderindo à prática da ginástica laboral com o intuito de proporcionar aos funcionários um momento onde os mesmos irão sair da rotina exaustiva, movimentando o corpo de uma forma específica que melhorará a tensão, o stress e consequentemente ocorre um relaxamento que irá refletir durante todo o horário em que estão desempenhando essas tarefas. Tal atividade proporciona um momento em que as pessoas podem por livre e espontânea vontade exercer atividades e exercícios que estimulam o autoconhecimento e levam a ampliação da autoestima consequentemente propiciando um melhor relacionamento consigo, com o meio e com os outros (BARSON, 1989; SCHIMTZ, 1981).

Sendo assim, com a prática de exercícios físicos melhor o estado de espírito, mental e físico, dando uma sensação de melhor estado de saúde. Com isso a população estará mais apta a lidar com a correria do mundo capitalista, terá mais disposição para o trabalho, assim como para os estudos mantendo-se em condições conciliar os estudos a outras atividades sem praticar evasão ou seu desempenho escolar diminuir.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das pesquisas realizadas, percebeu-se a importância de desenvolver um trabalho que mostrasse aos discentes como se deu o processo de urbanização e as consequências ou influências que foram acarretadas ao longo desse período. Entre as diversas áreas afetadas destaca-se a saúde, mostrando a realidade na qual todos estão imersos e as

possíveis atitudes que podem ser tomadas para mudar os maus hábitos e como desfrutar de uma melhor qualidade de vida.

Tendo em vista os conhecimentos adquiridos no decorrer da pesquisa, almeja-se conscientizar os discentes quanto as prevenções e cuidados necessários para se ter uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.S. **A relação entre trabalho e educação no Brasil**. Universidade Federal da Paraíba – João Pessoa. Anais Eletrônicos – ISBN 978-85-7745-551-5, 2012.

BASSO, A.L. **Ginástica laboral**: Perspectiva de difusão no polo industrial Piracicaba. Brasil. Trabalho de conclusão de curso, Rio claro: Departamento de educação física, Universidade estadual Paulista 1989.

BERNARDON, R; *et al.* Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores. **Rev. Nutr.** [online]. 2009, vol.22, n.3, pp. 389-398. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n3/v22n3a09.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2015.

CARPESEN, C.J; POWLL, K.E; CHISTENSON, G.M. **Physical activity**. Exercise and physical fitness public health spots, 1985. 100, 2, 126-131.

CODO, W (1998). Providências na organização do trabalho para a preservação da LER. In. W. CODO & M. C. C. G. Almeida (org). **Lesões por esforços repetitivos**: diagnóstico, tratamento e prevenção uma abordagem multidisciplinar. Petrópolis: vozes.

CORTI, A.P.O; *et al.* **Tempo, espaço e cultura**: Ciências humanas: Ensino médio: Educação de jovens e adultos.- 1.ed.-São Paulo: Global, 2013.- (Coleção Viver, aprender).

COSTA, K.S; *et al.* Utilização de medicamentos e fatores associados: um estudo de base populacional no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 649-658, abr. 2011.

ENES, C.C; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev Bras Epidemiol**; 13(1): 163-71, 2010.

FISCHER, R.M. Mídia e juventude: experiências do público e do privado na cultura. **Cad. CEDES**, Campinas, v. 25, n. 65, p. 43-58, abr.2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v25n65/a04v2565.pdf>. Acesso em: 30 ago 2015.

HERNANDES, F. Obesidade: causas e conseqüências entre crianças e adolescentes. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 47-63, set./dez. 2010. ISSN: 1983-9030.

LIMA, G.B; NUNES, L.C.C; BARROS, J.A.C. **Uso de medicamentos armazenados em domicílio em uma população atendida pelo Programa Saúde da Família**. Ciênc. saúde coletiva vol.15 supl.3 Rio de Janeiro Nov. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000900026](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000900026)>.

NICOLETTI, M.A. Importância do uso racional de medicamentos: uma visão pessoal, **Revista Saúde**, v.1, n.1, 2007.

OLIVEIRA, M.A.; FRANCISCO, P.M. S. B.; COSTA, K.S.; BARROS, M. B. A. Automedicação em idosos residentes em Campinas, São Paulo, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 335-45, fev. 2012.

PONTES JUNIOR, D.M. *et al.* A definição de medicamentos prioritários para o monitoramento da qualidade laboratorial no Brasil: articulação entre a vigilância sanitária e a Política Nacional de Medicamentos, **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 2081-2090, set. 2008.

ROSSI, C.E; *et al.* Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Rev. Nutr.** [online]. 2010, vol.23, n.4, pp. 607-620. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n4/v23n4a11.pdf>. Acesso em:

SCHMITZ, B.A.S; *et al.* A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública** [online], vol.24, suppl.2, p. 312-322, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2015.

SCHMITZ, J.C. **Ginástica laboral compensatória**. Comunidade esportiva. N. 16,p.2-3,1981

SOUSA, H.W.O. *et al.* A importância do profissional farmacêutico no combate à automedicação no Brasil, **Revista Eletrônica de Farmácia**, Imperatriz, v.5, p. 67-72, 2008.

TAVARES, B.F; BÉRIA, J.U; LIMA, M.S. Prevalência do uso de drogas e desempenho escolar entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, 35(2),150-158, 2001.

ZAITTER, M.A.B. **Drogadição: Drogas e conseqüências** (3. ed.) São Paulo, SP: Lovise, 1994.

VINHOLES, D.B; ASSUNCAO, M.C.F; NEUTZLING, M.B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública** [online]. 2009, vol.25, n.4, pp. 791-799. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n4/10.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2015.