

## **IMPACTOS DO CONSUMO DE ABACATE NA SAÚDE: Perspectivas de nutricionistas e estudantes**

*Enmanuel Alejandro Medina Medina<sup>1</sup>, Victor Guilherme Rodrigues da Silva<sup>2</sup>,  
Yasmin Oliveira Conceição<sup>3</sup>, Manoel Reildo Cerdeira dos Santos<sup>4</sup>*

**Resumo:** Este estudo explora a importância da reeducação alimentar e dos hábitos saudáveis no ambiente escolar, concentrando-se nos benefícios do abacate para a saúde cardiovascular e o controle do colesterol. Com o objetivo de investigar, através de literatura científica e pesquisa de campo, os efeitos do consumo de abacate na prevenção de doenças cardiovasculares e no controle dos níveis de colesterol, o estudo também considera a adequação do abacate em dietas para controle de peso. A metodologia da pesquisa qualitativa foi de revisão de literatura utilizando as bases de dados dos Periódicos CAPES e Google Acadêmico a qual selecionou 6 artigos para a fundamentação teórica do estudo, além disso, a pesquisa analisou a percepção dos entrevistados (95 estudantes) a partir do senso comum e foi realizada por meio de um questionário no Google Forms, com quatro perguntas fechadas e uma aberta, o mesmo também foi aplicado a quatro nutricionistas entre julho e setembro de 2024. Os resultados indicaram que 75% dos estudantes percebem o consumo regular de abacate como tendo algum potencial de redução do risco de doenças cardiovasculares, com 50,5% dos participantes apontando para uma redução moderada e 37,9% para uma redução significativa. Em relação ao controle do colesterol, 63,2% dos estudantes consideraram o abacate moderadamente eficaz, enquanto 30,5% o classificaram como altamente eficaz. Quanto ao consumo calórico do abacate, 61,1% dos participantes recomendaram um consumo moderado, opinião que foi corroborada pelos nutricionistas consultados. A análise dos dados mostrou um consenso entre nutricionistas e estudantes, que classificaram o abacate como moderadamente eficaz para controle do colesterol e saúde cardiovascular. Conclui-se que o abacate pode ser uma adição saudável em dietas focadas na saúde cardiovascular e no controle de colesterol, embora os efeitos variem conforme características individuais. Recomenda-se que futuras pesquisas incluam outras faixas etárias e estudos clínicos mais aprofundados para expandir o conhecimento sobre os benefícios do abacate na saúde e seu papel na promoção de uma alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Benefícios. Ensino Médio. Nutrição. Reeducação Alimentar. Saúde.

<sup>1</sup> Estudante da 1ª série do Novo Ensino Médio da Escola Estadual Major Alcides, turma 106, pesquisador de iniciação científica.

<sup>2</sup> Estudante da 1ª série do Novo Ensino Médio da Escola Estadual Major Alcides, turma 106, pesquisador de iniciação científica.

<sup>3</sup> Estudante da 1ª série do Novo Ensino Médio da Escola Estadual Major Alcides, pesquisadora de iniciação científica da turma 106.

<sup>4</sup> Professor de Matemática desde 2008 da Rede Estadual de Ensino de Roraima, Especialista em Matemática suas Tecnologias e o Mundo do Trabalho (UFPI, 2023), Especialista em Docência para Educação Profissional e Tecnológica (IFRR, 2023) e Mestre em Ensino de Ciências e Matemática (UERR, 2024) e orientador do trabalho.