

Evolução dos hábitos alimentares dos universitários do curso de nutrição da faculdade Estácio Amazonas

Evolution of the eating habits of undergraduate students in the nutrition course at faculdade Estácio Amazonas

DOI:10.34117/bjdv7n6-599

Recebimento dos originais: 07/05/2021

Aceitação para publicação: 25/06/2021

Fernanda Lopes Santos de Jesus

Graduada em Nutrição pela Faculdade Estácio Amazonas
Nutricionista voluntária na Secretaria Municipal de Saúde de Manaus/AM
Av. Jorge Teixeira, 5513 – Ponta Negra. Manaus/AM

Danielle Guimarães Ribeiro

Graduada em Nutrição pela Faculdade Estácio Amazonas

Rafaela Pamela de Araújo

Graduada em Nutrição pela Faculdade Estácio Amazonas

Suellen Quintareli Lima Freitas

Graduada em Nutrição pela Faculdade Estácio Amazonas

RESUMO

A alimentação humana se confunde com a história, na medida em que ela se desenvolveu, foi-se alterados costumes diferentes, que acabaram influenciando a alimentação atual, o homem no passado só possuía a intenção de saciar a sua fome, os tempos mudaram, hoje em dia a alimentação é mais vista como uma forma de ganhar dinheiro, com isso alimentos com alto valor nutricional que nossos antepassados costumavam utilizar, hoje foram deixados de lado por questões de praticidade, a população mundial se preocupa atualmente mais com o gasto de tempo no preparo de alimentos do que com a qualidade nutricional, toda essa alteração foi resultante da evolução da espécie humana coadunado com a evolução de tecnologia e informação. Com isso o objetivo deste estudo foi avaliar evolução dos hábitos alimentares de universitários do curso da área de Nutrição da Faculdade Estácio do Amazonas (FEA) - Manaus/AM, tendo em vista o ganho de conhecimento da área no período de formação. A população do estudo foi constituída por 17 estudantes ingressantes e 43 estudantes do último período do curso de Nutrição da FEA de ambos os gêneros. Para avaliação do hábito alimentar foi utilizado o Questionário “Como Está a Sua Alimentação (CESA)”. Foi criado um banco de dados que contem gráficos necessários para a realização de estudos comparativos.

Palavras chaves: evolução humana, hábitos alimentares, sobrepeso, saúde.

ABSTRACT

Human food is intertwined with history, as it developed, different customs were changed, which ended up influencing current food, the man in the past only intended to satisfy his hunger, times have changed, nowadays, food is more seen as a way to earn money, with

those foods with high nutritional value that our ancestors used to use, today they have been left aside for practical reasons, the world population is currently more concerned with spending time in the food preparation than with nutritional quality, all this change resulted from the evolution of the human species combined with the evolution of technology and information. With that, the objective of this study was to evaluate the evolution of the eating habits of university students of the course in the area of Nutrition at Faculdade Estácio do Amazonas (FEA) - Manaus/AM, because of the gain of knowledge in the area during the training period. The study population consisted of 17 freshman students and 43 students from the last period of the FEA Nutrition course of both genders. To assess eating habits, the Questionnaire “Como está sua alimentação (CESA)” was used. A database was created that contains graphics necessary for carrying out comparative studies.

Keywords: human evolution, eating habits, overweight, health.

1 INTRODUÇÃO

Quando falamos sobre costumes alimentares, isto nos leva a refletir sobre várias questões, como por exemplo, como se formam os costumes alimentares de uma pessoa? os hábitos alimentares de um indivíduo pode mudar de maneira radical com o tempo? Ou até onde o acesso à informação pode influenciar na mudança da cultura alimentar de uma pessoa? Com finalidade de responder a estes questionamentos, o presente trabalho foi elaborado estudando-se o comportamento alimentar dos alunos do 1º e do 8º período, do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio do Amazonas, a fim de verificar se o acesso a informação que os citados alunos têm durante os quatro anos de graduação a respeito dos benefícios de uma alimentação equilibrada, foi capaz de transformar, de alguma forma, esses hábitos alimentares.

Sabemos que os hábitos alimentares são costumes cristalizados ao longo do desenvolvimento social do indivíduo, pois como nos mostra DA SILVA (2015), a comida seria um elemento histórico-cultural, que iria além do sentido de nutrir-se para sobreviver. Ela estaria relacionada aos aspectos pessoais, subjetivos, familiares e históricos presentes na preparação e no consumo dos alimentos. Já para Carneiro (2003) a comida é a representação de um ato da cultura material de uma sociedade, fazendo parte de sua infraestrutura e de sua superestrutura social, o que pode tornar o ato de transformação comportamental muito difícil conforme poderemos constatar ao longo do trabalho.

DA SILVA (2015) nos esclarece ainda, que no mundo atual, marcado pela rapidez, pela produção excessiva e sobressalente de produtos, não são valorizados os rituais que envolvem o ato de comer. Com isso a falta de tempo fez o sistema neoliberal

desenvolver um mercado de alimentos prontos, congelados, práticos, individualizantes, sendo este considerado um motivo facilitador do estilo de vida moderno e mais uma vez utilizado por segmentos da sociedade e pelos próprios alunos do curso de nutrição, os quais dedicam seu tempo a estudar o benefícios e malefícios de uma alimentação equilibrada ou não, como um motivo para a preferência pelo consumo de alimentos industrializados em detrimento dos alimentos naturais, como é possível verificar a partir dos gráficos abaixo.

O mundo contemporâneo não permite que gastemos nosso tempo escolhendo, limpando, preparando o alimento e sentar a mesa, perdendo tempo comendo e conversando sem grandes objetividades. O povo brasileiro foi criado através da miscigenação de várias culturas étnicas desenvolvendo uma rica cultura alimentar porém, diante das dificuldades impostas pelo mundo atual, a cada dia perde-se um pouco da culinária oriunda das etnias indígena, europeia e africana, bases da cultura alimentar Brasileira. Hoje pela falta de tempo os alimentos ultra processados tomaram conta da mesa dos brasileiros

Sabemos que a prática alimentar do ser humano é construída principalmente durante a infância, tendo como lastro para sua estruturação os costumes de seus ascendentes, o local em que ele vive e fatores sociais e culturais que os cercam. Coelho (2015), em sua obra nos esclarece que os fatores citados acima, e ainda, condições como religião, poder aquisitivo e tabu alimentar contribuem para que o indivíduo crie seu próprio cardápio ao longo da vida, determinando, ele mesmo, o que é comestível ou não ou o que é saudável ou não. Também Daniel e Cravo (2005), observam sobre esse tema que “as questões relativas à alimentação estão presentes em todas as relações sociais nas sociedades humanas e nas diferentes classes sociais de uma mesma sociedade, apresentando sempre uma dimensão cultural” (apud Coelho, 2015, p.56), confirmando assim, todo esse rol de aspectos que influenciaram na formação cultural e prática da rotina alimentar do indivíduo. Um aspecto importante a ser considerado na mutação cultural, é o processo de aprendizagem a que o indivíduo é submetido. Sabemos que nem sempre e, em virtude principalmente de fatores econômico e cultural, as pessoas não desenvolvem práticas alimentares estabelecidas como a mais indicada para a manutenção da saúde física e mental, sendo necessário convencê-lo, através da apresentação do conhecimento, do contrário. Esse processo consiste na maneira em que o indivíduo, orientado por um profissional, consegue assimilar e por em prática os conhecimentos que lhe são apresentados, conforme nos mostra Libâneo (1994).

“Aprender é o processo de assimilação de qualquer forma de conhecimento, desde o mais simples onde a criança aprende a manipular os brinquedos, aprende a fazer contas, lidar com as coisas, nadar, andar de bicicleta, etc, até processos mais complexos onde uma pessoa a escolher uma profissão, lidar com as outras. Dessa forma as pessoas estão sempre aprendendo”.

Pesquisas científicas da década de 1990 apontaram um crescimento de doenças crônicas degenerativas as quais estariam relacionados aos hábitos alimentares, com isso políticas de educação alimentar e nutricional (EAN) como medida necessária para incrementar a saúde. Rocha NC (2011), indicou que a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a EAN foram parâmetros para a promoção da alimentação saudável. Para Boog MCF (1997) a promoção da EAN deveria valorizar e resgatar elementos da história e da cultura alimentar, considerando a segurança alimentar, respeitando e modificando crenças e atitudes em relação à alimentação, com isso também seria preciso levar em conta o acesso econômico e social da população à alimentação adequada, promovendo essa questão em programas comunitários, escolares e de saúde.

Cabe, portanto, aos educadores, estabelecer um diálogo junto à comunidade, a fim de mostrar que a alimentação tem elementos que iriam além da simples ingestão de alimentos. O comer envolveria respeito, regras, relações sociais, comensalidades e diversão. Em suma, comer envolveria cultura e história que seriam colocadas sobre a boa mesa.

Sob essa perspectiva, o presente trabalho pretende iniciar uma discussão sobre o quanto o acesso a informação sobre hábitos alimentares saudáveis pode influenciar em uma mudança de comportamento alimentar, procurando responder ao seguinte questionamento: O conhecimento sobre os benefícios de uma alimentação saudável influencia positivamente no comportamento alimentar dos estudantes do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio Amazonas?

Tendo como ponto de partida a possibilidade de mutação comportamental do indivíduo com acesso à informação, pretende-se destacar o desenvolvimento dos hábitos alimentares do Estudante do curso de Nutrição da Faculdade Estácio Amazonas ainda durante seu período de graduação, por ser um fator que possivelmente demonstra como esse acesso a informação pode transformar os costumes de uma pessoa. Sendo assim, é importante averiguar se essa informação assimilada pelo Nutricionista ainda durante seus quatro anos de formação, foi suficiente para convencê-lo a modificar a sua própria prática alimentar (caso se verificasse necessário).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do trabalho foi verificar se a informação assimilada pelo aluno do curso de Nutrição da Faculdade Estácio Manaus durante a graduação foi suficiente para convencê-lo a aperfeiçoar sua própria rotina alimentar, adequando-a a parâmetros nutricionais estabelecidos atualmente como saudáveis, sobrepondo-se, desta forma, aos costumes e tabus alimentares internalizados por ele durante sua formação cultural precedente.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Avaliar os hábitos alimentares de alunos do 1º período
2. Avaliar os hábitos alimentares de alunos do 8º período
3. Verificar se houver diferenças entre os hábitos alimentares dos calouros com os finalistas do curso de nutrição.

3 METODOLOGIA

3.1 MATERIAL

Os dados foram obtidos, por um questionário com perguntas quati-qualitativas. Sobre alimentação saudável proposto pelo ministério da Saúde “Como está sua Alimentação?” Participaram do estudo 60 universitários do curso de nutrição do 1º e do 8º período, da Faculdade Estácio do Amazonas.

3.2 MÉTODO

O questionário foi aplicado nas salas de aulas, durante o mês de setembro e outubro. As abordagens foram feitas nos intervalos de aula. Os hábitos alimentares foram classificados como adequado ou inadequado e em seguida testado suas associações em função do tempo de estudo (ingressantes / concluintes).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

A amostra foi constituída por 60 estudantes da Faculdade Estácio do Amazonas, sendo 52 do sexo feminino e 08 do sexo masculino. O estudo foi realizado com uma população de estudantes de 18 a 47 anos, matriculados no curso de nutrição do primeiro e oitavo período. Os dados foram obtidos por meio do preenchimento de um questionário sobre: como está sua alimentação?

Os resultados mostram que em relação ao consumo diário de frutas (figura 01), (47%) dos alunos 1º período e (39%) dos alunos do 8º período afirmaram consumir em média duas unidades ao dia quando o ideal seria três ou mais.

Figura 01: Consumo diário de frutas, ingeridos pelos alunos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



Em relação à quantidade diária de legumes e verduras (Figura 02), (24 %) dos os alunos 1º período afirmaram que consomem em média três ou menos colheres de sopa ao dia e (41%) dos alunos do 8º período afirmaram consumir quatro a cinco colheres ao dia, o ideal seria oito ou mais. Com relação ao consumo de alimentos de grãos e grupo de cereais (figura 03), observou - se que (59%) dos alunos do 1º período e (43%) dos alunos do 8º período consomem menos de cinco vezes por semana, o ideal seria duas colheres de sopa por dia.

Figura 02: Consumo diário de legumes e verduras pelos alunos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas

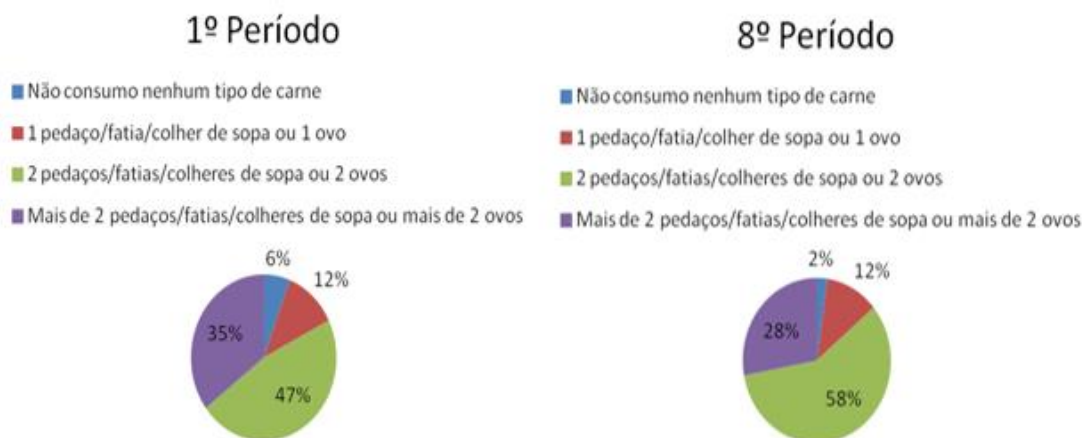


Figura 03: Consumo de alimentos de grãos e grupo de cereais por alunos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



Em relação ao consumo de gordura de carne bovina e de ave (figura 04), observou-se que (47%) dos estudantes do 1º período consomem em média dois pedaços ou dois ovos por dia e os alunos do 8º período (58%) na mesma frequência de dois pedaços de fatias ao dia.

Figura 04: Consumo de gordura de carne bovina e de ave por acadêmicos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



Referente às práticas alimentares entre os universitários, verificou-se adequação para todos os comportamentos alimentares avaliados, como retirar a gordura aparente da carne ou frango (65%) do 1º período e (84%) do 8º período. O peixe era consumido pelos alunos do 1º período (59%) e do 8º período (43%) em uma frequência de duas ou mais vezes por semana.

O leite (figura 05) apresentou consumo entre os estudantes do 1º período (35%) em uma frequência de dois copos de leite ao dia. Os alunos do 8º período teve uma baixa (66%), em uma frequência de um copo ou menos de leite. Em relação ao tipo de leite (figura 06) a maioria dos alunos do 1º período (76%) consome leite integral enquanto (36%) do 8º período consomem leite com teor de gordura baixo.

Figura 05: Consumo de leite entre os estudantes do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.

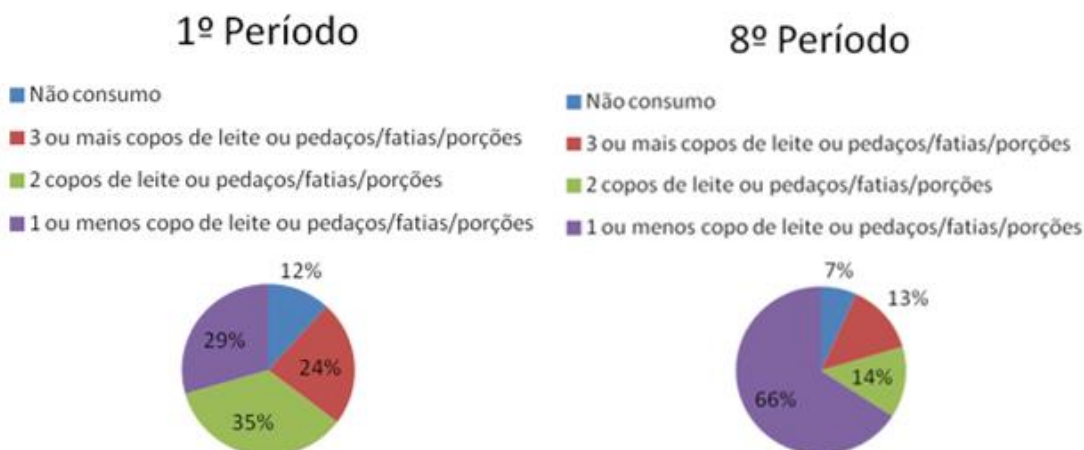
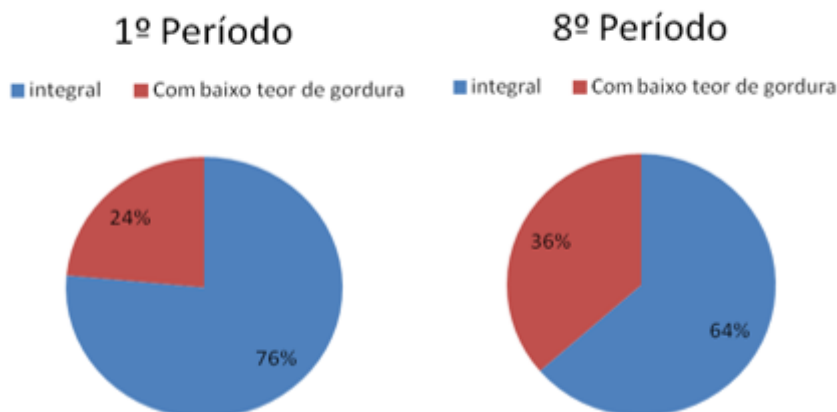


Figura 06: Consumo de leite integral ou com baixo teor de gordura entre os estudantes do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



Dos alimentos de rápido preparo e fácil acesso (figura 07) dos alunos do 1º período (28%), afirmaram que raramente ou quase nunca comem, (28%) afirmaram que comem menos de 2 vezes e (28%) afirmaram que consomem de 2 a 3 vezes por semana. Em relação aos alunos do 8º período, (41%) afirmaram que consomem menos de 2 vezes por semana, (41%) raramente ou nunca e (16%) consomem de duas a 3 vezes por semana. Os alimentos e bebidas doces (figura 08) são consumidos pelos alunos do 1º período (41%) quase todos os dias. Já os alunos do 8º em uma frequência menor (39%) por quase todos os dias.

Figura 07: Consumo de alimentos de rápido preparo e fácil acesso dos alunos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas

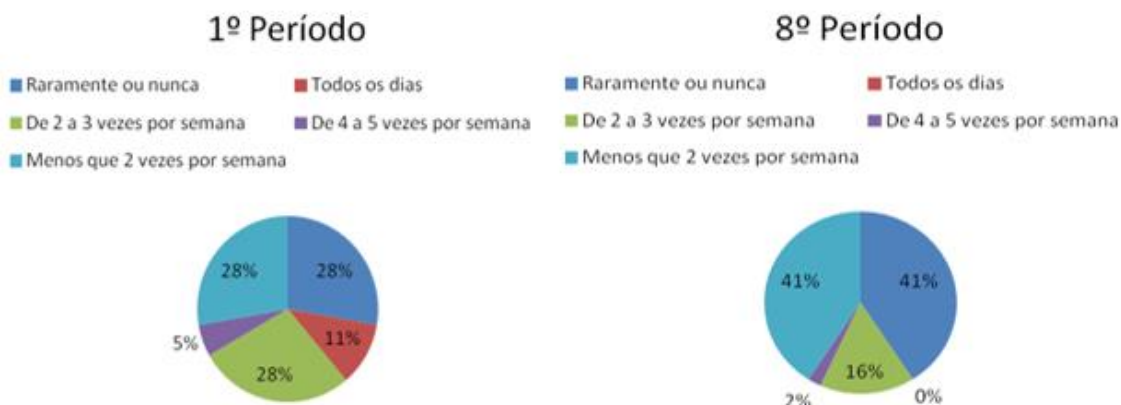


Figura 08: Consumo de alimentos e bebidas doces dos alunos do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



O azeite foi consumido (65%) pelos alunos do 1º período e (56%) pelos alunos do 8º período, diariamente. Em relação ao sal mais da metade dos estudantes afirmaram, (76%) pelos alunos do 1º período e (95%) do 8º período que não adiciona sal nos alimentos já servidos.

Quanto à prática alimentar (figura 09) os estudantes preferem preparar seu almoço, (24%) do 1º período e (25%) do 8º período. Em relação a ingestão de águas e sucos (figura 10) consumidos diariamente pelos participantes, (53%) dos alunos do 1º período e (48%) do 8º período bebem a quantidade recomendada, o que representa um fator positivo nos hábitos alimentares, mais de 8 copos ou mais por dia.

Figura 09: Refeições realizadas durante o dia pelos estudantes do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.

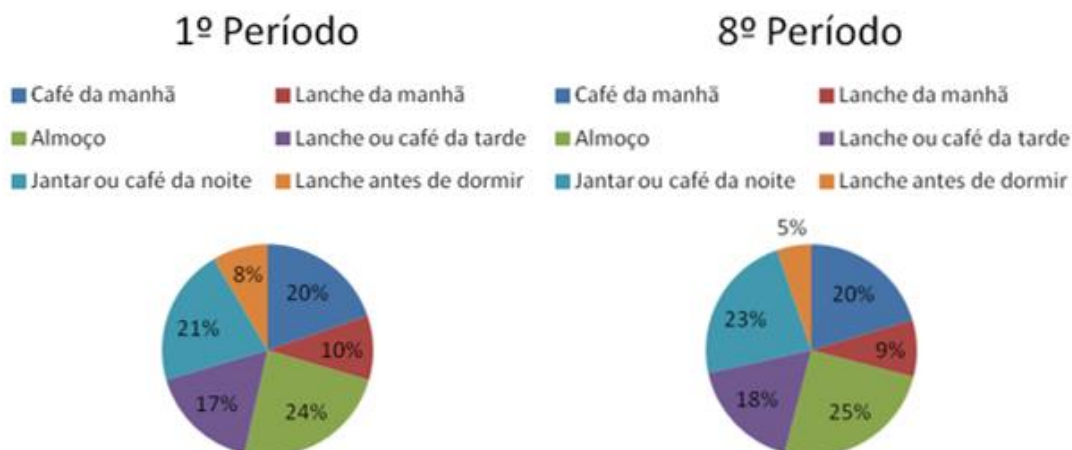
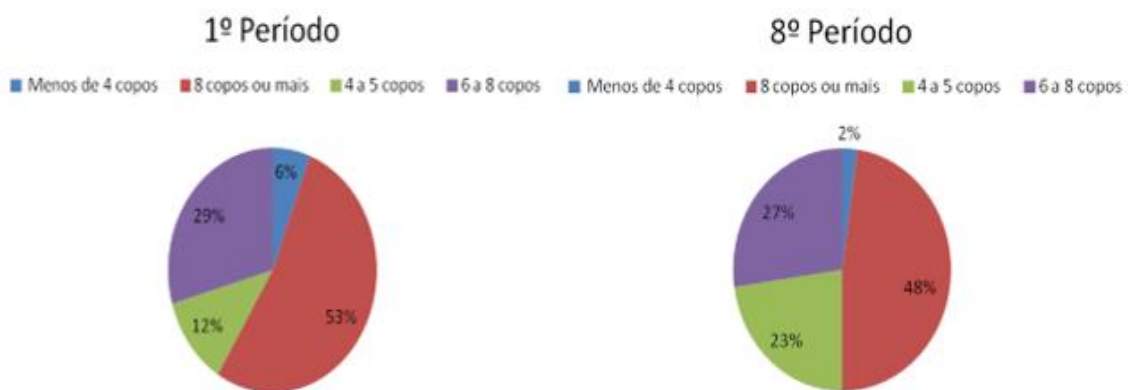
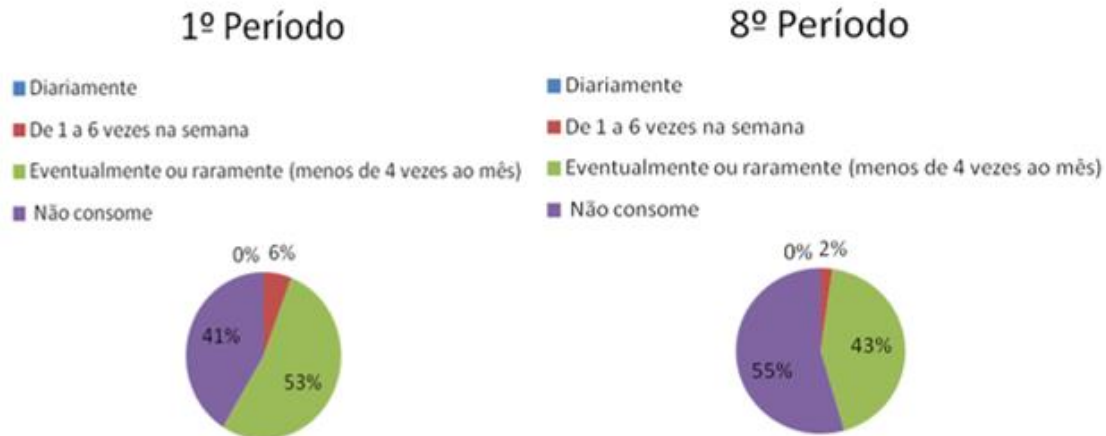


Figura 10: Consumo de água e sucos durante o dia pelos estudantes do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



Em relação à bebida alcoólica (figura 11), os estudantes do 1º período (53%) bebem eventualmente ou raramente enquanto os do 8º período (55%) não consomem. Em relação a atividades físicas, (53%) dos alunos do 1º afirmaram que são praticantes e (36%) do 8º afirmaram que praticam alguma atividade de 2 a 4 vezes por semana. O rótulo de alimentos industrializados (41%) dos alunos do 1º período afirmaram que leem algumas vezes para alguns produtos. E os alunos do 8º (59%) afirmaram que sempre ou quase sempre leem todos os produtos.

Figura 11: Consumo de bebida alcoólica durante o dia pelos estudantes do primeiro e oitavo período da Faculdade Estácio do Amazonas.



4.2 DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo comparar os hábitos alimentares de estudantes dos 1º e 8º período da faculdade ESTÁCIO DE SÁ através de aplicação de um questionário aplicado entre os dias 15 de setembro a 08 de outubro 2019. O principal achado deste estudo foi a inadequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo diário de legumes e verduras onde somente 6% dos alunos do 1º período e 4% dos alunos do 8º período afirmaram ingerir o equivalente a 8 ou mais colheres de sopa diariamente.

Observou-se também entre os estudantes o baixo consumo de feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava sementes e castanhas onde 59% dos alunos do 1º período e 43% dos alunos do 8º período afirmaram consumir menos de cinco vezes por semana.

Tais resultados condizem com uma pesquisa realizada por Vieira et al., com 32 estudantes ingressos em uma universidade pública, no qual o grupo de alimentos mais rejeitado entre os alunos (79,5%) foram os vegetais. Este quadro se configura possivelmente por conta do aumento na aquisição de produtos industrializados e redução de alimentos naturais por parte dos estudantes.

Outro fator é a falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, decorrentes da rotina dos universitários, o que leva a realização de lanches poucos nutritivos.

A ingestão diária de frutas, legumes e verduras são essenciais para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como: diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e obesidade; além de tornar o organismo mais resistente contra infecções.

Uma parceria entre a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Universidade de São Paulo (USP), o Ministério da Saúde elaborou em 2014 o Guia Alimentar para a População Brasileira. Essa publicação apresenta dez passos simples para uma alimentação saudável, além de oferecer sugestões de refeições que respeitam as diferenças regionais e que indicam comidas e bebidas de fácil acesso para os brasileiros.

- 1) Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- 2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- 3) Limite o consumo de alimentos processados.
- 4) Evite alimentos ultra processados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
- 5) Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
- 6) Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
- 7) Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
- 8) Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- 9) Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
- 10) Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.

5 CONCLUSÃO

O estudo mostrou que a alimentação dos estudantes se caracteriza principalmente pelo baixo consumo de verduras, legumes, frutas e feijão, não estando de acordo com a recomendação alimentar mais adequada, se consideramos as orientações do guia alimentar para população brasileira, elaborada com o objetivo de conduzir uma dieta equilibrada que forneça todas as necessidades nutricionais de um indivíduo. Ressalta-se que os alunos do 8º período apresentam uma pequena melhora nos hábitos alimentares, porém percebe-se a necessidade de uma abordagem diferenciada para os alunos do Curso de Nutrição já desde o 1º período, orientando-os a seguirem estratégias de promoção de saúde adequada. O estudo também mostrou que o espaço universitário carece de ações de

educação alimentar, dentre elas, a de promoção da alimentação saudável sendo, portanto, necessário a inclusão desse ambiente no alvo das políticas de saúde.

REFERÊNCIAS

BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação nutricional: passado, presente, futuro.** Revista de Nutrição da PUCCAMP. v. 10, p. 05-19, 1997.

BRASIL. **Lei 9.394, de 20 de dezembro 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 21 Mar. 2019

CÂNDIDO, N. Falso magro: o que é, causas e o que fazer. Minha Vida. São Paulo. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/fitness/materias/34028-falso-magro-o-que-e-causas-e-o-que-fazer>>. Acesso em 24 Abr. 2019.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação.** Elsevier Brasil, 2017. Rio de Janeiro (RJ): Campus; 2003

CARVALHO, M. C da V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. **Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 155-163, 2011.

COELHO, C. **História e Antropologia da Nutrição.** Rio de Janeiro (RJ): Seses, 2009.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis.** São Paulo (SP): Manole, 2013.

CORREIO GOURM@ND. História da Conservação dos Alimentos. São Paulo. Disponível em: <http://correiogourmand.com.br/info_01_cultura_gastronomica_01_12.htm>. Acesso em: 29 Mar. 2019.

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA. **Doenças Crônicas.** São Paulo. Disponível em <<https://www.ladoaladopelavida.org.br/doencas-chronicas-o-que-e-doencas-autoadquiridas>>. Acesso em: 23 Abr. 2019

LIBÂNEO, J. C. **O processo de ensino na escola.** São Paulo (SP): Cortez, 1994.

LIBÂNEO, J. C. **Os métodos de ensino.** São Paulo (SP): Cortez, 1994.

MEDEIROS, T. **USP estuda nova fórmula para calcular IMC capaz de identificar falsos magros.** São Paulo. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/obesidade/usp-estuda-nova-formula-para-calcular-ime-cap-az-de-identificar-falsos-magros/>>. Acesso em 24 Abr. 2019.

PINRO, T. **História do Mundo. Alimentação na Pré-história e evolução.** Goiânia. Disponível em: <<https://www.historiadomundo.com.br/pre-historia/alimentacao-na-prehistoria-e-evolucao.htm>>. Acesso em: 18 Mar. 2019.

PREVIVA. A relação entre obesidade e desnutrição. Blumenau. Disponível em <<http://previva.com.br/obesidade-e-desnutricao/>>. Acesso em: 24 Abr. 2019.

RIAL, C. S. M. **Os fast foods: uma homogeneidade contestável na globalização cultural.** Horizontes Antropológicos, v. 5, n. 1, p. 140-180, 1997.

ROCHA, N. C. **Análise de programas de segurança alimentar e nutricional no município de São Paulo: o conjunto dos programas compõe uma política de segurança alimentar e nutricional promotora da saúde?.** 2011. Xxx f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

SILVA, A. C. B. da; et al. **Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar.** Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 10, n. 2, p. 247-257, 2015

VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas.** São Paulo (SP): Cortez; 2002.

VEJA CIÊNCIA. **Governantes do Antigo Egito sofriam de desnutrição e tinham expectativa de vida de 30 anos..** São Paulo. Disponível em <<https://veja.abril.com.br/ciencia/governantes-do-antigo-egito-sofriam-de-desnutricao-e-tinham-expectativa-de-vida-de-30-anos/>>. Acesso em: 13 Abr. 2019.