

---

# Relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de adolescentes estudantes de uma escola privada, na cidade de São Paulo

*Relationship between ultraprocessed food consumption and nutritional status of adolescents students from a private school of São Paulo*

Jessica da Silva Souza<sup>1</sup>, Carolina Carpinelli Sabbag Maziero<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Curso de Nutrição da Universidade Paulista, São Paulo-SP, Brasil; <sup>2</sup>Programa de Mestrado em Ciências da Saúde, Universidade Paulista, São Paulo-SP, Brasil.

---

## Resumo

**Objetivo** – Relacionar a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados com estado nutricional de adolescentes de uma escola de ensino privada. **Métodos** – Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta de 104 adolescentes estudantes de uma escola privada, localizada na região sul da cidade de São Paulo. Avaliou-se a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados por meio de um questionário adaptado com suporte de imagens e medidas antropométricas (peso e altura) dos estudantes, classificadas por gráficos de crescimento da OMS (2007). **Resultados** – As adolescentes do sexo feminino, classificadas com obesidade (3%) e obesidade grave (2%), possuem um consumo maior de ultraprocessados em comparação às classificadas como eutróficas (61%) e com sobrepeso (34%). Dos adolescentes do sexo masculino, o consumo de ultraprocessados não apresentou diferença importante nos percentuais. **Conclusão** – Ao relacionar, o consumo de ultraprocessados com o estado nutricional, verifica-se que as adolescentes do sexo feminino classificadas com sobrepeso, obesidade e obesidade grave consomem de forma mais frequente os alimentos ultraprocessados em comparação às que foram classificadas com eutrofia. No sexo masculino, não foi observada diferença.

**Descritores:** Adolescente; Estado nutricional; Tecnologia de alimentos; Qualidade dos alimentos

## Abstract

**Objective** – To relate the frequency of consumption of ultra-processed foods with the nutritional status of adolescents in a private school. **Methods** – This is a cross-sectional study. The sample consisted of 104 adolescent students from a private school, located in the southern region of the city of São Paulo. The frequency of consumption of ultra-processed foods was assessed by means of a questionnaire adapted with the support of students' images and anthropometric measurements (weight and height), classified by WHO growth charts (2007). **Results** – Female adolescents, classified with obesity (3%) and severe obesity (2%), have a higher consumption of ultra-processed compared to those classified as eutrophic (61%) and overweight (34%). Among male adolescents, the consumption of ultra-processed foods did not show any significant difference in percentages. **Conclusion** – When relating, the consumption of ultra-processed foods with nutritional status, it appears that female adolescents classified as overweight, obese and severe obesity consume more frequent ultra-processed foods compared to those classified as eutrophic. In males, no difference was observed.

**Descriptors:** Adolescent; Nutritional status; Food technology; Food quality

---

## Introdução

No Brasil, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), a prevalência de sobrepeso entre os estudantes de 13 a 17 anos é de 23,7% para o sexo masculino e 23,8% para o sexo feminino e de obesidade é 8,3% para o sexo masculino e 7,3% para o sexo feminino.<sup>1</sup>

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), classificam-se como adolescentes os indivíduos com idade entre 10 a 19 anos.<sup>2</sup> A adolescência se caracteriza como um período de transição, entre a infância e a vida adulta, marcado por acelerado crescimento e desenvolvimento, seu início é marcado com o surgimento de mudanças corporais (puberdade) e termina quando o indivíduo tem seu crescimento e personalidade formados e desenvolve os aspectos: físico, mental, emocional, sexual e social.<sup>3,4</sup>

Na adolescência o indivíduo adquire aproximadamente 25% de sua estatura final e 50% de sua massa

corporal, ocorrendo maior depósito de tecido adiposo nos adolescentes do sexo feminino e de massa muscular nos de sexo masculino.<sup>4</sup>

A nutrição assume papel fundamental durante a adolescência, pois uma alimentação saudável durante este período promove condições favoráveis de crescimento e desenvolvimento, evitando possíveis comorbidades na vida adulta. Atualmente, refeições mal balanceadas, alto consumo de ultraprocessados e fast foods e o baixo consumo de frutas, legumes e verduras estão cada vez mais frequentes no cotidiano de adolescentes.<sup>5</sup>

Os hábitos alimentares que são observados durante a adolescência tendem a se tornar estáveis durante a vida adulta. Sendo o período que o jovem possui maior autonomia para as escolhas alimentares, sem a interferência direta dos pais ou responsáveis. É importante que durante a infância, o indivíduo receba orientações e incentivos para uma alimentação saudável, para que saiba lidar com a autonomia das escolhas alimentares.<sup>6</sup>

Ultraprocessados são alimentos fabricados inteiramente ou na maior parte em indústrias, e constituídos de ingredientes extraídos de alimentos (leite, soja, óleos e gorduras), derivados de constituintes de alimentos ou feitos em laboratório, com base em matérias orgânicas, e passam por diversas etapas para aumentar a sua vida de prateleira.<sup>7</sup>

Em sua composição pode-se observar gorduras que resistem à oxidação, (para que alimento tenha longa duração e não se tornem rançosos), porém, essas podem obstruir as artérias do corpo humano; óleos vegetais, ricos em gorduras saturadas, hidrogenadas e trans; baixa concentração de fibras, que também se relaciona com as doenças crônicas não transmissíveis, importantes para a prevenção de cardiopatias, diabetes e câncer; ingestão excessiva de calorias que não sendo gastas são armazenadas no tecido adiposo, resultando em obesidade.<sup>7</sup>

É preocupante o aumento de casos de adolescentes com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) que se constituem em quatro grupos: doenças circulatórias, câncer, respiratórias crônicas e diabetes, sendo os seus fatores de risco: tabagismo, álcool, inatividade física, alimentação não saudável e obesidade. As DCNT's constituem um problema de saúde pública no Brasil, sendo responsáveis por cerca de 72% das mortes.<sup>5,8</sup>

A nutrição representa um importante papel durante a adolescência, pois conhecer e principalmente adotar uma alimentação saudável durante este período, pode evitar o desenvolvimento de comorbidades na vida adulta. (Lago et al., 2016). Pesquisar sobre o consumo de alimentos aumenta a possibilidade de se realizar intervenções nutricionais, em razão que quanto melhor os determinantes do consumo alimentar, melhores elaboradas e maiores, serão os impactos das ações de promoção de práticas alimentares saudáveis.<sup>9</sup>

O trabalho tem por objetivo relacionar a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados com o estado nutricional de adolescentes de uma escola de ensino privada da cidade de São Paulo.

## **Métodos**

### *Delineamento do estudo*

Trata-se de um estudo descritivo de natureza transversal.

### *Local da pesquisa*

Os dados foram coletados em uma instituição de ensino privada, localizada na região sul da cidade de São Paulo.

### *Coleta de dados*

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário de frequência alimentar adaptado de Brito, et al.<sup>10</sup>

O Questionário de Frequência Alimentar Adaptado (QFAA) para o presente estudo continha 28 questões que se referiam ao consumo de alimentos ultraprocessados e possuía as imagens correspondentes aos alimentos.

O QFAA foi auto aplicado, de forma individual. Foi solicitado aos participantes que relatassem sua frequên-

cia de consumo referente aos últimos 3 meses.

Após a aplicação do QFAA foram coletadas as medidas antropométricas (peso e altura) dos participantes para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea). Para a obtenção do peso utilizou-se balança eletrônica portátil com capacidade de 180 kg da marca Multilaser®. Foi solicitado que os participantes retirassem sapatos e roupas pesadas, acessórios e objetos que estivessem nos bolsos. A balança foi posicionada em superfície plana e firme. Foi orientado ao participante que ao subir na balança mantivesse os dois pés na plataforma, de forma que seu peso fosse distribuído de maneira igual, em ambos os pés, e que durante a pesagem olhassem em linha do horizonte.

Para a obtenção da altura utilizou-se um estadiômetro portátil com capacidade 200 cm da marca SlimFit®, que foi fixado em uma parede regular e plana. Solicitou-se que os participantes, retirassem sapatos e roupas pesadas, enfeites e prendedores de cabelo e desfizessem qualquer tipo de penteado. Para a aferição, foi orientado que o participante permanecesse em pé, com os pés e as pernas paralelos, com o peso distribuído em ambos os pés e com os braços relaxados ao lado do corpo, as palmas das mãos viradas para o corpo, as costas voltadas para a parede, a parte posterior da cabeça, costas, nádegas, panturrilhas e calcanhar também encostados na parede. A posição da cabeça de acordo com o plano de Frankfurt.<sup>11</sup>

### *Variáveis de estudo*

As variáveis analisadas no estudo foram idade – em anos, sexo – feminino ou masculino e IMC por idade (IMC/I) – magreza, eutrofia, sobrepeso, obesidade e obesidade grave, e a frequência no consumo de alimentos ultraprocessados - consumo raro (nunca, menos que uma vez por mês ou 1-3 vezes por mês); moderado (1 vez por semana, 2-4 vezes por semana) e frequente (de 5-6 vezes por semana ou diariamente).

### *Amostra*

Foram convidados a participar da pesquisa 340 estudantes, matriculados no 6º ano do ensino fundamental ao 3º do ensino médio que tivessem entre 10 e 19 anos. Destes, 118 estudantes foram autorizados pelos responsáveis a participar da pesquisa por meio de assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da amostra 14 participantes que não frequentaram a escola no dia da coleta de dados. A amostra constituiu-se de 104 estudantes, sendo 61,54% (n= 64) do sexo feminino e 38,46% (n= 40) do sexo masculino.

### *Crítérios de inclusão*

Os participantes deveriam ser estudantes da escola e ter entre 10 e 19 anos de idade, deveriam ter o TCLE assinado pelo responsável e estar de acordo com o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para menores de idade (TALE).

### Critérios de exclusão

Foram excluídos os participantes, que não compareceram no dia da coleta de dados.

### Análise de dados

Para a classificação do estado nutricional utilizou-se os gráficos de crescimento da OMS (2007) de IMC por idade, em z score, com o auxílio do software WHO AnthroPlus® (2007).

As respostas obtidas com o QFAA foram tabuladas em porcentagem, no software Excel® (2016).

Com isso, considerou-se se os maiores índices de consumo "frequente" entre os adolescentes do sexo feminino e masculino, e se relacionou este consumo com o estado nutricional.

### Orientação nutricional

Após a realização da pesquisa foram entregues folders com o objetivo de orientar os participantes sobre como os benefícios de uma alimentação adequada e saudável, durante a adolescência, podem proporcionar uma qualidade de vida melhor.

### Ética em pesquisa

Para participação da pesquisa os estudantes estiveram de acordo com o TALE e os responsáveis com TCLE. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIP e aprovado.

### Resultados

Do total de 104 adolescentes estudados, 61,5% eram do sexo feminino e 38,5% do sexo masculino. As idades variaram entre 11 anos e 5 meses e 17 anos e 2 meses, sendo a média de idade 13,6 anos.

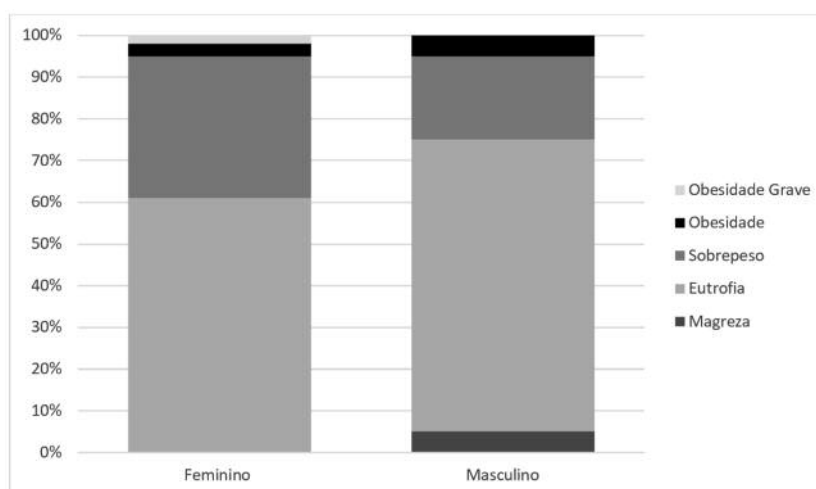
A idade das participantes do sexo feminino (38,5%) variou entre 11 anos e 6 meses e 17 anos e 2 meses, sendo a média de idade 13,5 anos. Destas, 61% foram classificadas com eutrofia, 34% com sobrepeso, 3% com obesidade e 2% com obesidade grave, de acordo com a avaliação de IMC/I. A idade dos adolescentes do sexo masculino variou entre 11 anos e 5 meses e 17 anos e 2 meses, sendo a média de idade 13,8 anos. Nestes, 5% foram classificados com magreza 70% com eutrofia, 20% com sobrepeso e 5% com obesidade (Gráfico 1).

Em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados os alimentos classificados como consumo frequente, pela maior parte dos adolescentes foram: achocolatado 40,4% (n= 42), margarina 42,3% (n= 44), suco industrializado 47,1% (n=49) e balas 45,2% (n=47). (Gráfico 2).

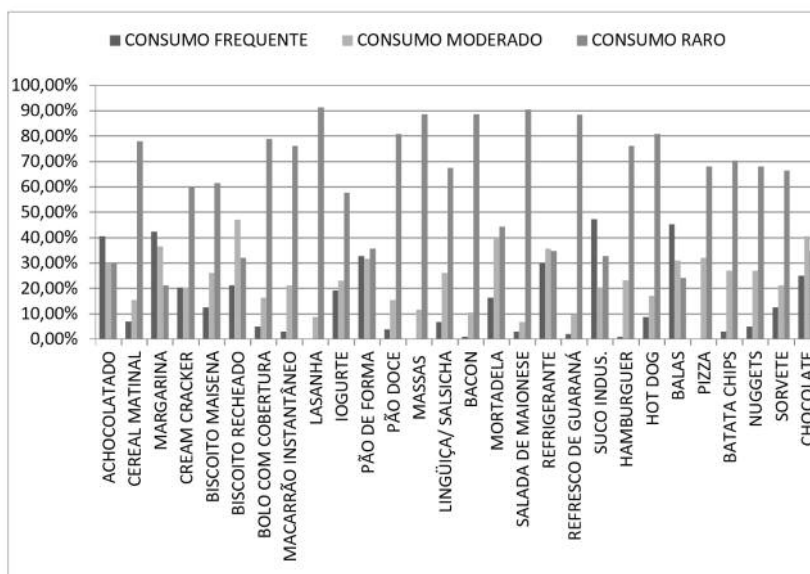
Ao avaliar o consumo por gênero, os alimentos classificados como consumo frequente, pela maior parte dos adolescentes, foram, para o sexo feminino, achocolatado, margarina, pão de forma, refrigerante, suco industrializado e balas. E para o sexo masculino, achocolatado e suco industrializado (Tabela 1).

Quando se relaciona o consumo frequente de ultraprocessados e estado nutricional, observa-se que os adolescentes do sexo feminino classificados com obesidade e obesidade grave possuem um consumo maior de ultraprocessados em comparação às classificadas como eutróficas e com sobrepeso (Gráfico 3).

Nos adolescentes do sexo masculino, o consumo frequente de achocolatado é maior nos classificados com obesidade e eutrofia, em comparação aos classificados com magreza e sobrepeso. E, o consumo de suco industrializado é frequente de forma igual para os adolescentes classificados com magreza e obesidade, observando pequena diferença para os adolescentes classificados com sobrepeso e eutrofia (Gráfico 4).



**Gráfico 1.** Distribuição dos adolescentes de sexo feminino e sexo masculino avaliados segundo estado nutricional (IMC/idade). São Paulo, 2020



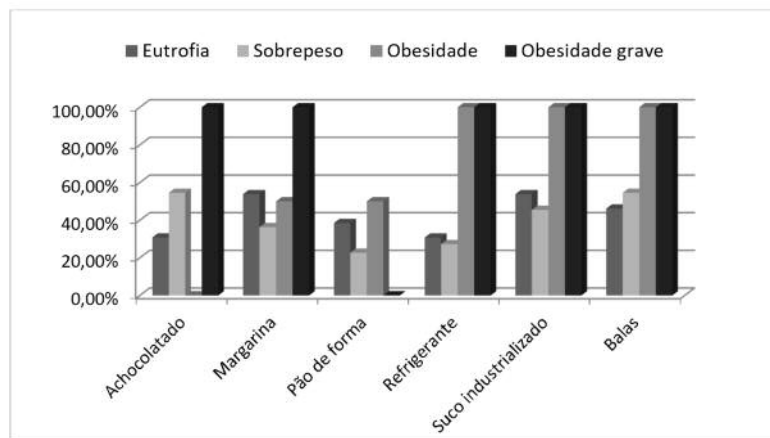
**Gráfico 2.** Distribuição do consumo frequente de alimentos ultraprocessados por adolescentes de uma instituição de ensino privada. São Paulo, 2020

**Tabela 1.** Distribuição do consumo frequente de alimentos ultraprocessados de acordo com o sexo. São Paulo, 2020

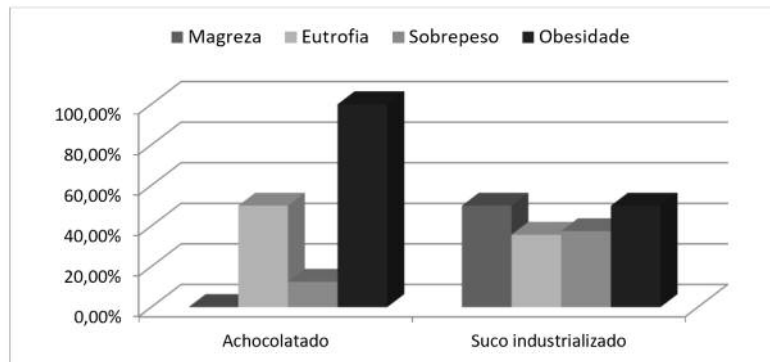
Alimentos	Sexo Feminino Frequente % (N)	Sexo Masculino Frequente % (N)
Achocolatado	39,1% (25)	42,5% (17)
Cereal matinal	7,8% (5)	5% (2)
Margarina	48,4% (31)	32,5% (13)
Cream cracker	20,3% (13)	20% (8)
Biscoito maisena	12,5% (8)	12,5% (5)
Biscoito recheado	25% (16)	15% (6)
Bolo com cobertura	3,1% (2)	7,5% (3)
Macarrão instantâneo	3,1% (2)	2,5% (1)
Lasanha	0%	0%
Iogurte	20,3% (13)	17,5% (7)
Pão de forma	48,4% (21)	32,5% (13)
Pão doce	3,1% (2)	5% (2)
Massas	0%	0%
Linguiça/ Salsicha	9,4% (6)	2,5% (1)
Bacon	0%	2,5% (1)
Mortadela	17,2% (11)	15% (6)
Salada de maionese	1,6% (1)	5% (2)
Refrigerante	48,4% (21)	25% (10)
Refresco de guaraná	1,6% (1)	2,5% (1)
Suco industrializado	53,1% (34)	37,5% (15)
Hambúrguer	0%	2,5% (1)
Hot dog	0%	5% (2)
Balas	51,6% (33)	35% (14)

**Tabela 1. Distribuição do consumo frequente de alimentos ultraprocessados de acordo com o sexo. São Paulo, 2020**

Alimentos	Sexo Feminino Frequente % (N)	Sexo Masculino Frequente % (N)
Pizza	0%	0%
Batata chips	3,1% (2)	2,5% (1)
Nuggets	3,1% (2)	7,5% (3)
Sorvete	11% (7)	15% (6)
Chocolate	26,6% (17)	22,5% (9)



**Gráfico 3.** Relação do consumo frequente dos alimentos ultraprocessados com o estado nutricional das adolescentes do sexo feminino. São Paulo, 2020.



**Gráfico 4.** Relação do consumo frequente dos alimentos ultraprocessados com o estado nutricional dos adolescentes do sexo masculino, São Paulo, 2020

## Discussão

Neste estudo, os percentuais de eutrofia foram maiores para ambos os sexos. A prevalência de adolescentes classificados com sobrepeso e obesidade grave foi maior nas adolescentes do sexo feminino e o percentual de obesidade foi maior dentre os adolescentes do sexo masculino.

A PENSE 1 obteve resultado semelhante em relação à prevalência de excesso de peso, sendo mais frequente nas adolescentes do sexo feminino. O tipo de escola em que se predominam adolescentes com excesso de peso é nas instituições privadas, e desta forma o nível

social pode ser um fator relevante para descrever o excesso de peso nos adolescentes do Brasil.<sup>1,12</sup>

Coelho, Macêdo e Pereira<sup>13</sup>, avaliaram o consumo alimentar de acordo com a recomendação do Guia Alimentar para População Brasileira<sup>7</sup> e ao avaliar a ingestão de ultraprocessados, perceberam que 94% dos adolescentes consomem estes produtos uma ou mais vezes por dia. Discordando dos dados obtidos nesta pesquisa, já que se obteve um alto percentual de consumo raro, para a maior parte dos alimentos questionados.

A divergência de resultados pode ser justificada pelo fato de que, apesar de o QFA ser um método bastante indicado para categorizar consumo alimentar, conforme

diferentes gradientes de consumo, de fácil aplicação e baixo custo, este apresenta algumas limitações, como a superestimação do consumo, dificuldade de recordação e não fidedignidade das respostas, visto que, ao saberem que estão sendo avaliados, os adolescentes tendem a não responder de forma concordante com sua realidade.<sup>14</sup>

Santos, Carvalho e Pinho<sup>15</sup> avaliaram o consumo de ultraprocessados de adolescentes e observaram maior consumo nas adolescentes do sexo feminino, resultado semelhante ao encontrado nesta pesquisa. Assim como Araújo et al.<sup>16</sup>, que avaliou o consumo alimentar de adolescentes, por meio de consumo alimentar habitual e obteve diferença significativa, sendo que os meninos apresentaram uma alimentação de melhor qualidade em comparação as meninas.

Ao relacionar o consumo frequente dos alimentos ultraprocessados das adolescentes do sexo feminino, observou-se aumento gradativo no consumo de ultraprocessados das classificadas com sobrepeso, obesidade e obesidade grave, principalmente quanto ao consumo de balas. Quanto ao consumo dos demais alimentos, não se obteve um consumo com aumento gradual, porém, as adolescentes classificadas com obesidade e obesidade grave possuem alto consumo destes. Resultado semelhante à Ferreira et al.<sup>17</sup>, que avaliaram comportamentos de risco para o excesso de peso em adolescentes brasileiros, obtendo maior predomínio de adolescentes do sexo feminino que possuíam consumo regular de alimentos açucarados, sendo considerado um fator contribuinte para o excesso de peso.

Os ambientes familiares e escolares são locais em que as crianças e adolescentes observam e adquirem seus hábitos alimentares. Avaliar o consumo em ambos locais é necessário. Estudo, que avaliou a disponibilidade de alimentos ultraprocessados nas residências de adolescentes, observou que os ultraprocessados ocupam 50% da lista de compras<sup>18</sup>. Outro estudo encontrou que cerca de 50,6% das calorias ingeridas, por dia, por adolescentes eram provenientes de alimentos ultraprocessados.<sup>19</sup>

Com isso, podemos confirmar que a composição nutricional desfavorável dos ultraprocessados confere danos negativos na qualidade de vida da população estudada, devido altos teores de densidade energética, gordura saturada, trans, açúcares, e diminuindo os teores de fibras.<sup>20</sup>

## Conclusão

Quanto ao estado nutricional, os maiores percentuais de sobrepeso e obesidade grave foram nas adolescentes do sexo feminino; eutrofia e obesidade nos adolescentes do sexo masculino.

O consumo de alimentos ultraprocessados foi observado com maior frequência nos adolescentes do sexo feminino com estado nutricional de sobrepeso, obesidade e obesidade grave.

Ao relacionar, o consumo de ultraprocessados com o estado nutricional, verificou-se que os adolescentes

do sexo feminino classificados com sobrepeso, obesidade e obesidade grave consomem de forma mais frequente os alimentos ultraprocessados, em comparação aos que foram classificados com eutrofia.

Quanto aos adolescentes do sexo masculino, não se obteve uma relação do consumo de ultraprocessados com o estado nutricional. Pois, o consumo frequente de ultraprocessados não se mostrou de fato maior para os classificados com obesidade e sobrepeso.

## Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional de saúde escolar. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2016.
2. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Technical Report Series 854. Geneva: WHO; 1995.
3. Eisenstein E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolesc Saude*, 2005;2(2):6-7.
4. Giannini DT. Recomendações nutricionais do adolescente, *Adolesc Saude*, 2007;4(1):12-8.
5. Silva CC, Bakovicz L, Gatti RR, Silva TKR, Nunes CEC. Percepção dos adolescentes sobre hábitos e alimentação saudável. *Adolesc Saude*. 2016;13(Supl. 1):7-15.
6. Lago RR, Ribeiro THT, Souza MNC. Hábitos alimentares de adolescentes: uma revisão de literatura. *Adolesc Saude*. 2016;13(4):98-103.
7. Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
8. Ministério da Saúde (BR). Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
9. Vieira MV, Ciampo IRL, Ciampo LA. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. *J Hum Growth Dev*. 2014; 24(2): 157.
10. Brito AP, Araujo MC, Guimarães CP, Pereira RA. Validade relativa de questionário de frequência alimentar com suporte de imagens. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2017; 22( 2 ): 457-68
11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional de Saúde. Manual de Antropometria, Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: 2013.
12. Costa CS, Flores TR, Wendt A, Neves RG, Assunção MCF, Santos IS. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. *Cad Saude Pública*. 2018; 34( 3 ): e00021017
13. Coêlho BMS, Macêdo MAD, Pereira TG. Avaliação do consumo alimentar de adolescentes segundo a nova classificação de alimentos. *R Interd*. 2017;10(2):32-9.
14. Maia EG, Silva LES, Santos MAS, Barufaldi LA, Silva SU, Claro RM. Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. *Rev Bras Epidemiol*. 2018; 21(Suppl 1): e180009
15. Santos JC, Carvalho DMA, PINHO L. Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes. *Adolesc Saude*. 2019;16(2):56-63.
16. Araújo LM, Barros MHS, Andrade MIS, Araújo EC, Santos CM, Dourado KF. Avaliação da qualidade da dieta de crianças e adolescentes com excesso de peso atendidos no ambulatório de nutrição de um hospital público do Recife-PE. *Demetra*. 2018; 13(1): 165-80

17. Ferreira NL, Claro RM, Mingoti SA, Lopes ACS. Coexistence of risk behaviors for being overweight among Brazilian adolescents. *Prev Med.* 2017; 100: 135-42.

18. Andrade LMM, Costa JA, Carrara CF, Netto MP, Cândido APC, Silva RMSO et al. Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal de adolescentes de uma escola privada do município de Juiz de Fora – MG. *HU Rev.* 2019; 45(1), 40-6.

19. Enes CC, Camargo CM, Justino MIC. Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade em adolescentes. *Rev Nutr.* 2019; 32: e180170.

20. Louzada MLC, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública.* 2015;49:38.

**Endereço para correspondência:**

Carolina Carpinelli Sabbag Maziero  
Rua Apeninos, 267 – Aclimação  
São Paulo-SP, CEP 01533-000  
Brasil

E-mail: nutri.csm@gmail.com

Recebido em 26 de abril de 2021  
Aceito em 8 de julho de 2021