

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Ana Paula Griep Assmann², Fernanda Rosa³, Luana Carine Maron⁴, Tamara Grandó⁵,
Vanessa Adelina Casali Bandeira⁶.**

¹ Relato de Experiência realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR.

² Nutricionista. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR.

³ Educadora Física. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR.

⁴ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR.

⁵ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR

⁶ Farmacêutica, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR.

Introdução

A adolescência é um período de intensas transformações que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, valores e regras sociais e culturais, condições sócio econômicas, assim como por experiências e conhecimentos do indivíduo. Hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, auto imagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta (LEVY et al., 2009).

Considerando a importância da nutrição na prevenção de doenças, bem como no crescimento e no desenvolvimento do indivíduo, o Ministério da Saúde do Brasil elaborou dez recomendações para uma alimentação saudável na adolescência. O objetivo dessa recomendação é estimular práticas alimentares saudáveis, resgatar hábitos alimentares regionais, incentivar o consumo de alimentos de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais e leguminosas, que devem ser consumidos desde a infância até a fase adulta e velhice (SCHMITZ et al., 2013).

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de residentes de enfermagem, nutrição, farmácia e educação física do Programa Multiprofissional em Saúde da Família (UNIJUI/FUMSSAR) no desenvolvimento de práticas de educação em saúde por meio de uma oficina sobre educação alimentar, com alunos de 7^a e 8^a séries de uma escola estadual de ensino fundamental de uma cidade do noroeste do estado, bem como, observar e conhecer o entendimento destes jovens frente aos temas abordados.

Metodologia



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

Este trabalho foi desenvolvido por meio das atividades relacionadas ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR, dentre os quais participaram duas profissionais Enfermeiras, uma Educadora Física, uma Farmacêutica e uma Nutricionista. As ações desenvolveram-se em nove encontros, cada atividade continha um tema diferente, os encontros foram semanais, e em um deles foi discutido sobre alimentação saudável, realizada no dia 18/06/2013, objeto deste estudo.

Participaram da atividade 21 alunos, com idade entre 12 e 15 anos. Inicialmente, foram explicados aos adolescentes os objetivos almejados com a realização da atividade, bem como as temáticas que seriam abordadas. Após iniciou-se indagações acerca do que os jovens consideram alimentação saudável, e uma breve introdução sobre a temática atual da alimentação da população brasileira, os adolescentes eram instigados pelas residentes a colaborarem com sua opinião sobre os assuntos.

Em seguida, foram apresentados aos jovens os 10 passos da alimentação saudável na adolescência, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, sendo realizada uma discussão acerca do assunto, visando estimular e valorizar a participação dos alunos, e oportunizar o espaço para que as residentes orientassem os jovens sobre os assuntos, com duração de aproximadamente quarenta minutos.

Posteriormente, para uma melhor contextualização e avaliação dos assuntos abordados realizou-se uma atividade que consistia na elaboração de lanches saudáveis, com o uso de alimentos de plásticos em miniaturas, dispostos em uma classe para melhor visualização no processo de montagem dos lanches. Os alunos foram divididos aleatoriamente em dois grandes grupos, um grupo era responsável por montar um lanche saudável e outro um lanche não saudável, cada grupo tinha dez minutos para montagem dos lanches. Logo após, foi realizada uma discussão sobre os lanches escolhidos, buscando valorizar os saberes dos adolescentes e abrir espaço para que as residentes realizassem suas contribuições acerca dos assuntos, com duração de aproximadamente vinte minutos.

Resultados e Discussão

No desenvolvimento das atividades pode-se observar que os jovens apresentavam conhecimento acerca do que são consideradas saúde e alimentação saudável, percebeu-se por meio das discussões que os alunos compreendiam a importância da alimentação correta, citando que a alimentação previne doenças e faz com que se tenha disposição para o desenvolvimento das atividades diárias. Quando indagados sobre o que é ser saudável, a maioria dos adolescentes apontaram basicamente para dois itens, ser magro e cuidar da alimentação.

Quando questionados acerca da alimentação observou-se discrepância entre os saberes teóricos e a prática diária do grupo. Pode-se analisar que a indecisão apresentada entre os adolescentes sobre a teoria e a prática é observada segundo Toral et al., 2009 porque o “comer certo” para o adolescente





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

pressupõe a exclusão de todos aqueles produtos que compõem o grupo dos “maus”, o que impede um balanceamento na prática alimentar.

A maioria dos adolescentes relatou não realizar café da manhã, sendo de muitos o almoço a primeira refeição do dia, o consumo de frutas, verduras, leite e derivados é baixo. Em contrapartida o consumo de refrigerantes e doces foi relatado. Nesse sentido vale ressaltar que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes em adolescentes, sendo o seu padrão alimentar caracterizado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e comidas de preparação rápida e reduzida ingestão de hortaliças e frutas.

Partindo do observado pelas residentes a promoção à saúde pode ser definida como um processo de capacitação do indivíduo para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde. O incentivo à prática de uma alimentação saudável, inserida nesse conceito, deve ser realizado através da disseminação de informações, utilizando-se métodos e técnicas em concordância com as características econômicas, culturais e do espaço geográfico. Assim, a escola vem sendo apontada como um ambiente propício para aplicação de programas de educação em saúde. (HORTA et al., 2012).

Durante a realização da atividade não houve dificuldades relevantes. As dinâmicas utilizadas para o desenvolvimento das atividades foram satisfatórias. Com isso, o trabalho desenvolvido respondeu as nossas perspectivas e foi muito proveitoso, além de conhecer o posicionamento dos jovens frente aos temas abordados.

Conclusões

Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis ainda representa um grande desafio para os profissionais da saúde. Nesse sentido, a infância é um período propício para a conquista de comportamentos, incluídos aqueles relativos à alimentação, sendo que inúmeros determinantes atuam na constituição deste comportamento. Observa-se que ações educativas na infância podem influir positivamente na formação do comportamento alimentar saudável e numa atitude positiva diante da adoção do mesmo. Ressalta-se também, que os dez passos da alimentação saudável desenvolvido pelo Ministério da Saúde foi um instrumento simples e de amplo auxílio no desenvolver das atividades propostas.

Palavras-chave: Educação alimentar; Adolescente; Saúde.

Referências Bibliográficas

HORTA, Paula Martins; FERREIRA, Aline Dayrell; SANTOS, Luana Caroline. Programa de educação nutricional em adolescentes estudantes da rede pública, caracterização e resultados. Rev. Aps, São Paulo, v.15, Oct. 2012.





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

LEVY, Renata Bertazzi et al . Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, 2013.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al . A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2013.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; SILVA, Marina Vieira da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. Rev. Nutr., Campinas, v. 20, n. 5, Oct. 2007.



Para uma VIDA de CONQUISTAS