

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: O PROTAGONISMO DO ADOLESCENTE COMO ESTRATÉGIA PARA PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Congresso Online de Adolescência da SOSEPE, 1ª edição, de 28/09/2020 a 01/10/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-34-1

MENEGHINI; Amanda Maria Batista ¹, BICALHO; Juliana Mara Flores ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial de Saúde (OMS) delimita a adolescência como a segunda década de vida, dos 10 aos 19 anos. A adolescência é uma fase marcada por transformações no corpo, mente e forma de relacionamento social significativas, ocorrendo a cristalização de comportamentos que irão determinar a vida futura dos indivíduos. É um período em que o ritmo de crescimento se eleva, ao mesmo tempo, que ocorre a maturação da puberdade, aumentando a demanda de substâncias nutritivas específicas, especialmente das vitaminas A, C, D, E, e as do complexo B, bem como os minerais ferro, cálcio, zinco. Diante disso é muito importante o papel que o adolescente desempenha sobre suas escolhas alimentares nessa fase crítica do seu desenvolvimento, em que uma dieta inadequada pode influir de forma negativa sobre o crescimento. **OBJETIVO:** Relatar a experiência do trabalho de educação alimentar e nutricional realizado em consulta ambulatorial pela nutricionista da equipe Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** A intervenção foi realizada em consultas nutricionais agendadas com os adolescentes, de ambos os sexos, na presença ou não de um familiar em uma Unidade Básica de Saúde. Como metodologia, a abordagem se deu por material de educação alimentar e nutricional sob a premissa do protagonismo juvenil, construído em formato de slides *power point* e utilizado o computador da sala de atendimento. Paralelamente ao desenvolvimento e aplicação do material, foram realizadas várias exposições dialogadas sobre a importância de uma alimentação saudável, os nutrientes presentes nos alimentos, prazeres da alimentação, importância dos alimentos in natura e risco do consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, e o possível desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis oriundas de maus hábitos alimentares e de vida. Foi realizado de forma acessível ao universo vocabular do adolescente. **IMPACTOS DA EXPERIÊNCIA:** Para análise da intervenção de educação alimentar e nutricional, foi utilizado o Recordatório 24h (R24h) adaptado com análise da composição nutricional, o qual foi aplicado após o desenvolvimento da intervenção. A intenção da aplicação do R24h foi para assimilar o conhecimento adquirido pelo adolescente e sensibilizá-lo sobre seus hábitos alimentares praticados atualmente. O desenvolvimento da intervenção teve participação ativa dos adolescentes, e foi proposto aos mesmos que fizessem uma listagem das suas maiores dificuldades alimentares, elessem três, para as quais seriam traçadas estratégias de mudanças. A metodologia da intervenção

¹ Nutricionista Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente, amandambm02@gmail.com

² Universidade Federal de São João del-Rei., juflores_nutri@yahoo.com.br

foi aprovada por eles e os resultados encontrados foram satisfatórios, pois mostram os conhecimentos adquiridos pelos adolescentes sobre alimentação, os nutrientes presentes nos alimentos e doenças causadas por hábitos alimentares inadequados. **REFLEXÕES FINAIS:** Evidenciou-se a importância de se trabalhar a Educação Alimentar e Nutricional com os adolescentes, valorizando sua autonomia e, junto aos seus pares, utilizar a força transformadora da adolescência na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente, Educação Alimentar e Nutricional, Atenção Primária à Saúde