CONSOSEPE
CONGRESSO ONLINE DA ADOLESCÊNCIA
ISBN: 978-65-86861-34-1

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 ocorrea 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 importanteo 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 emconsultas nutricionais agendadas com os adolescentes, de ambos os sexos, na presença ou não de um familiar em uma Unidade Básica de Saúde. Como metodologia, aabordagem 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 alimentosprocessados 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 deeducação 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, elegessem três, paraas 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

[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