



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E EM SAÚDE PARA ADOLESCENTES

Emmanuela Alves Inácio Carvalho¹, Vivian Rahmeier Fietz², Nayara Andrade de Oliveira

¹ **Estudante do Curso de enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados, email: manugabi._@hotmail.com; ex - bolsista pibex-MS.**

² **Professora do curso de enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados, email: Vivian@uems.br**

Área Temática da Extensão: Saúde

Resumo

A adolescência é um período de muitas mudanças físicas e comportamentais. O crescimento acelerado nessa fase exige uma demanda maior de nutrientes para suprir as necessidades do organismo. O projeto de extensão teve como objetivo expor a importância da nutrição adequada, através da educação nutricional, como forma de promoção à saúde e prevenção de doenças decorrentes de maus hábitos alimentares. O objeto de intervenção foram adolescentes regularmente matriculados em uma instituição filantrópica, sem fins lucrativos. Os temas abordados mostraram a importância de vários nutrientes essenciais. A abordagem foi no sentido de mostrar a relevância dos mesmos para suprir a demanda nutricional do organismo, ressaltando que o desequilíbrio entre os nutrientes pode acarretar doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, osteoporose, colesterol entre outras. Notou-se que o estilo de vida que os adolescentes adotam em relação à alimentação é preocupante e este fator tem contribuído no aumento da incidência de casos de obesidade e patologias associadas. Foram abordados temas relacionados à saúde e doenças como: DSTs/Aids, alcoolismo, drogas lícitas e ilícitas e violência. Foram enfatizados conceitos e conseqüências à saúde, tanto individual como social dos referentes temas. Sabe-se que o número de adolescentes que receberam a informação é pequeno. A partir disso, optou-se por levar a informação no sentido de capacitá-los a serem agentes transformadores na família e comunidade em que vivem. Trabalhou-se a importância e responsabilidade que os mesmos possuem levando-os a reflexão sobre os benefícios da educação nutricional e em saúde.

Palavras Chave: Educação nutricional. Adolescentes. Promoção da saúde.

Introdução

A adolescência é um período de muitas mudanças físicas e comportamentais. O crescimento acelerado nessa fase exige uma demanda maior de nutrientes para suprir todas as necessidades do organismo. A alimentação adequada dessa faixa etária é de extrema importância para favorecer o desenvolvimento físico e intelectual. (KRAUSE, 2003).

Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre o crescimento, desenvolvimento e saúde geral dos indivíduos. As dietas ricas em fibras protegem contra obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Contudo o consumo



de dietas ricas em gordura e pobres em frutas, vegetais e cereais integrais tem se mostrado em excesso, principalmente entre os adolescentes (NEUTZLING, M. B et. al, 2007).

Percebe-se assim a importância da promoção de educação nutricional entre jovens, com ênfase para a escolha apropriada dos alimentos principalmente aqueles contidos nas refeições intermediárias (GARCIA, et.al, 2003).

Neste período da vida vários fatores interferem no consumo alimentar, tais como valores socioculturais, imagem corporal, convivências sociais, renda familiar, alimentação fora de casa, influência exercida pela mídia, hábitos alimentares e facilidade de preparo. (DIETZ, 1998).

A falta de informação, muitas vezes leva ao desenvolvimento de patologias associadas a uma má alimentação. Portanto ao estarem inseridas de forma prática e dinâmica da realidade nutricional, sanou dúvidas pertinentes e melhorou o conhecimento a respeito de assuntos referentes à nutrição.

Falar de nutrição, qualidade de vida, promoção da saúde e temas relacionados é procurar auxiliar no desenvolvimento humano do país. Por isso, o presente projeto de extensão expôs, principalmente pelas atividades realizadas, amparo para melhoria não somente da vida física desses adolescentes, regularmente matriculados na Casa Criança Feliz II, mas também contribuiu para a melhoria do convívio social dessa população.

Além dos agravos nutricionais têm-se observado outros problemas socioeconômicos e temas que indiretamente acometem a vida dos adolescentes, temas como alcoolismo, drogas, violência, sexualidade e doenças sexualmente transmissíveis podem concretamente influenciar a vida e bem estar desses adolescentes. Segundo Strauch (2009), a precocidade no início do uso de álcool é um dos fatores citados mais relevantes em futuros problemas de saúde socioculturais e econômicos.

Os jovens constituem o grupo populacional que apresenta maiores problemas de consumo de bebidas alcoólicas. Dessa forma, esses temas foram abordados no intuito de conscientizar e informar sobre os riscos que podem gerar a saúde.

A instituição “Casa Criança Feliz II” disponibilizou salas de aula para exposições e atividades extracurriculares que envolveram dinâmicas e demais atividades, além de um espaço para os adolescentes desenvolverem brincadeiras educativas. O trabalho foi realizado com o intuito de promover ações que possam fortalecer o entendimento em relação ao estado nutricional, saúde, estilo de vida desses adolescentes através da correlação entre Universidade, professor e aluno, visando sempre uma melhoria para a comunidade.

Material e Métodos

O trabalho foi realizado na Casa Criança Feliz II, com adolescentes na idade de 13 a 15 anos. A forma de trabalho foi uma abordagem quantitativa e qualitativa, além de uma investigação social com o intuito de promoção da saúde e melhor qualidade de vida para os adolescentes que freqüentam a instituição.

Os métodos e técnicas realizadas foram por meio de atividades expositivas e participativas na forma de dinâmicas e atividades como palestras, exposição de materiais e simulações. Foram utilizados cartazes ilustrativos, filmes, apresentação de slides, entre outros materiais.

Resultados e Discussão



Os encontros aconteceram semanalmente na Casa Criança Feliz II, localizada no bairro Jockey Clube, na cidade de Dourados/MS. O deslocamento para a instituição foi com veículo da professora orientadora e também em algumas ocasiões por meio de transporte urbano (ônibus). Durante o transcorrer da semana eram realizadas as reuniões de planejamento e a preparação do material a ser utilizado. Alguns desses materiais foram à confecção de máscaras, crachás, pastas, lembranças, cartazes, avaliações, entre outros.

No primeiro encontro foi realizada uma dinâmica de apresentação onde os participantes formaram um círculo e o facilitador segura o rolo de barbante. O mesmo se apresentou e comentou o que espera do projeto e depois joga para outro participante que faz o mesmo. No final o emaranhado é desfeito voltando a linha até o início, sendo que na devolução comenta o que o colega falou. Após a dinâmica o grupo sentou para fazer o fechamento e discussão dos resultados. Além disso, foi feita uma apresentação, em forma de projeção de slides, de todo o cronograma de trabalho e dos temas que seriam abordados no decorrer do projeto. Também foi verificado o peso e a altura dos adolescentes para posterior avaliação da situação nutricional (RODRIGUES, 2005). Para verificar os dados antropométricos, levou-se para Casa Criança Feliz II uma balança digital com antropômetro.

No início de cada encontro, sempre foi feita a entrega de crachás com o nome de cada adolescente, extensionista e orientadora, favorecendo assim a comunicação e a relação com os adolescentes. Ressalta-se com isso a importância de chamar o adolescente pelo nome no intuito de conquistar sua confiança. Toda semana foi realizada a chamada dos adolescentes para assim saber a frequência e também o controle dos mesmos.

As aulas sobre a explicação e significados da pirâmide alimentar (PHILIPPI, et.al, 1999), foram de forma expositiva, ressaltando a importância de cada nutriente (carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e as fibras alimentares). Após a explanação do conteúdo teórico, a abordagem foi de forma dialogada, ou seja, fazer uma correlação com as consequências de uma má alimentação, destacando temas como: diabetes, hipertensão, obesidade, desnutrição, obstipação, entre outros (DAN, 2006).

Cada tema foi exposto com imagens ilustrativas e dinâmicas. No fim de cada encontro foi oferecido um lanche como forma de exemplificar o nutriente abordado.

Foram trabalhadas questões onde se procurou fazer com que o adolescente reconheça o conteúdo dos nutrientes no respectivo alimento e que associe o nutriente abordado. Como exemplo desta abordagem: A partir do consumo de uma maçã comentou-se e foi solicitada a identificação da fibra, ou seja, está presente na casca e também sua finalidade nutricional para o organismo (KRAUSE, 2005). Dessa forma, foram trabalhados os demais nutrientes também.

Cabe destacar que foram utilizadas palavras adequadas ao conhecimento dos mesmos, pois a maioria, apesar da idade média de 14 anos, está cursando ainda o ensino fundamental (6º e 7º ano).

Além disso, no momento do lanche foi trabalhado sobre boas maneiras como: sentar à mesa, manejo dos talheres, postura e educação durante as refeições. Observou-se que a maioria não consegue utilizar adequadamente estes utensílios e o comportamento foi bastante variado e que muitos apresentaram dificuldades. Cabe destacar que as atitudes foram trabalhadas no intuito de uniformizar a maneira de se portar, ou seja, eram impostas algumas regras durante a refeição. As conversas tinham que ser em tonalidades suaves, não mastigar e falar ao mesmo tempo, entre outras atitudes previamente combinadas.

Em relação à higiene pessoal foram apresentados vídeos de curta duração com a intenção de mostrar a forma correta de lavagem das mãos, banho, escovação dos dentes e demais cuidados gerais com o corpo. Além disso, os adolescentes foram levados para um



local adequado onde pudessem praticar o que aprenderam, lavando as mãos e escovando os dentes.

Depois de trabalhada toda a pirâmide alimentar para a população brasileira, destacando cada parte (energéticos, reguladores, construtores) e sua relevância nutricional assim como os problemas relacionados com uma alimentação inadequada foi abordado a importância de cultivar uma horta familiar. Destacou-se que a mesma poderá trazer benefício, pois favorece a produção de verduras, sendo de baixo custo a sua realização, considerando as condições socioeconômicas das famílias desses adolescentes. Optou-se por trabalhar esse tema de forma comunicativa com discussões sobre as possibilidades da realização dessa horta nas casas dessas famílias e como esses adolescentes poderiam colaborar para o êxito dessa proposta. Alguns se mostraram interessados enquanto outros estavam dispersos e não mostraram interesse na implantação da horta, pois se destacou como tudo em relação à vida, exige esforço e dedicação.

As aulas eram realizadas em conjunto (extensionistas e orientadora), uma vez que era muito difícil dominar a turma no momento de repassar as informações, sendo a média de adolescentes na sala em torno de 20 alunos com idade entre 13 e 15 anos.

Além das atividades relacionadas com educação nutricional foram trabalhados outros temas relacionados à saúde como DSTs, AIDS, alcoolismo, violência e drogas lícitas e ilícitas. As aulas foram expositivas, através de imagens ilustrativas, jogos e dinâmicas.

Após a realização de palestras sobre os temas com a utilização de temas ilustrativos, o fechamento do trabalho era feito por meio de dinâmicas ou jogos. Quando trabalhado o tema violência, foi realizada a dinâmica de cartazes, onde os adolescentes foram divididos em pequenos grupos e com a utilização de cartolina, revista, tesoura, cola e canetinhas, cada grupo criou um cartaz sobre algum tipo de violência discutida na aula. Os adolescentes se mostraram bastante participativos e comunicativos.

Interessante ressaltar que no decorrer do projeto foram realizadas duas avaliações com alguns temas trabalhados nas aulas. Alguns adolescentes tiveram bons resultados, enquanto outros não deram muita importância e nem se esforçaram muito para responderem as questões.

No encontro de encerramento do projeto os adolescentes foram levados a um passeio no *Shopping Avenida Center* (Dourados/MS), os mesmos foram levados com um carro da Instituição Criança Feliz II, com a devida autorização do responsável.

Nesse último encontro foi realizada uma conversa individual com cada adolescente, na qual foi feita a entrega das pastas com os conteúdos do projeto e também os gráficos com os resultados referentes ao peso e altura, ou seja, a situação nutricional de cada participante. Ressalta-se também que foi dada oportunidade para cada adolescente tirar dúvidas e no fim da conversa, orientadora e bolsista trabalharam juntas para conscientizar e motivar os adolescentes no propósito de lutarem por um futuro melhor através dos estudos. Foi lembrado que os mesmos são agentes modificadores e que podem e devem fazer a diferença na comunidade em que vivem.

Neste dia foi oferecido como lanche: esfihas, refrigerante e sorvete, deixando claro que tais alimentos não precisam ser excluídos, mas sim evitados e consumidos com moderação.

Antes do término do encontro foi mostrado aos adolescentes um vídeo criado especialmente para eles, mostrando fotos do projeto e lembrando todos os temas trabalhados.



Ressalta-se que a análise dos dados da situação nutricional foi realizada por meio do *software EPI-Info*, sendo a variável analisada o ZPI (peso para a idade). Verificou-se que dos 20 adolescentes que freqüentam a turma onde foi desenvolvido o projeto, todos estavam eutróficos. Os resultados foram devidamente explicados individualmente para cada adolescente no último encontro. Foi explicado sobre a importância de manter o peso normal, elencando as principais patologias que estão associadas com o desequilíbrio nutricional. Notou-se que, de maneira geral, as atividades desenvolvidas foram produtivas. Contudo alguns adolescentes mostraram-se dispersos e não se interessaram aos temas desenvolvidos, mas os outros foram incentivados para uma melhor qualidade de vida e mostraram interesse em promover mudança no estilo de vida individual, familiar e social.

Conclusão

Realizar um trabalho com adolescentes requer muita criatividade, para saber prender a atenção, usando uma linguagem clara e atrativa para sua faixa etária.

Em todos os encontros teve-se certa dificuldade em chamar a atenção deles, por se mostraram dispersos e comunicativos, além de serem um pouco agressivos e da maioria não mostrarem bons modos. Contudo, foi possível observar por meio das atividades propostas, que alguns adolescentes conseguiram compreender o que era passado. Cabe destacar que a adolescência é caracterizada por intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social, o que explica em parte o comportamento imaturo desse público.

Destacar que nos temas trabalhados foi enfatizado que os adolescentes podem ser agentes transformadores do meio em que vivem. Além disso, que os assuntos possam futuramente ser abordados com os pais ou responsáveis pelo adolescente.

Agradecimentos

Agradeço à FUNDECT – Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul, pelo apoio financeiro, à Instituição Casa Criança Feliz II que disponibilizou o espaço físico para realização das atividades, possibilitando a realização do projeto e oportunidade de ampliar meu aprendizado acadêmico.

Referências

DIETZ, W. H. Childhood weight affects adult morbidity and mortality. **J Nutr.**, n. 128 (2 Suppl), p. 411S-4S, 1998.

GARCIA, G.C. B; GAMBARDELLA, A. M. D; FRUTUOSO, M. F. P. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo.

Revista de Nutrição, v. 16, p. 41-50, 2003.

HORTA, R. L; HORTA, B. L; PINHEIRO, R. T; KRINDGES, M. Comportamentos violentos de adolescentes e coabitação parento-filial. **Revista de Nutrição**, n. 44, p. 979-985, 2010.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Vários tradutores. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002.



NEUTZLING, M. B; ARAUJO, C. L. P; VIEIRA, M. F. A; HALLAL, P. C; MENEZES, A. M. B. Frequência de consumo dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n.3, p.336-342, 2007.

PHILIPPI, S. T., LATERZA, A. R, CRUZ, A.T., RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, v. 12, p. 65-80, 1999.

RODRIGUES, A. M.; FISBERG, M.; CINTRA, I. P. Avaliação do estado nutricional, prevalência de sintomas de anorexia nervosa e bulimia nervosa e percepção corporal de modelos adolescentes brasileiras. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 182-187, 2005.

STRAUCH, E. S; PINHEIRO, R. T; SILVA, R. A; HORTA, B. L. Uso de álcool por adolescentes: estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n.4, p. 647-655, 2009.

WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. v. 2. 3 ed. São Paulo: Atheneu, 2006.