

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: OFICINAS EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DIRECIONADA À ADOLESCENTES ESCOLARES

Relatoria: GUILHERME AUGUSTO COURA RODRIGUES
Pamela Emanuely Nunes de Queiroz

Autores: Julia Aparecida Martins Pires
Pollyanna de Siqueira Queirós Valerio

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A alimentação saudável é um direito humano básico e fundamental para o bom funcionamento do organismo humano. Por meio de uma alimentação adequada, conforme o ciclo de vida do indivíduo e aliada a outros hábitos de vida saudáveis, é possível prevenir o surgimento de doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia, obesidade. Ao considerar a alimentação ideal para os adolescentes escolares, é recomendado que sejam consumidos alimentos como arroz, feijão, carnes, leite e derivados diariamente, além de porções de frutas, verduras e legumes em todas as refeições, pois tais hábitos alimentares são de extrema importância para manter o peso ideal e proporcionar o crescimento e desenvolvimento saudável. Objetivo: Relatar a experiência de estudantes de enfermagem no desenvolvimento de oficinas educativas sobre alimentação saudável direcionadas aos adolescentes escolares. Metodologia: Trate-se de um relato de experiência de acadêmicos de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso, no desenvolvimento de oficinas educativas sobre a temática alimentação saudável. As atividades foram direcionadas aos adolescentes escolares, matriculados em uma Instituição Pública de Ensino (IPE), das oitavas, nonas séries do ensino fundamental e primeiros anos do ensino médio. O tema desenvolvido foi alimentação saudável. As atividades ocorreram no mês de maio de 2024 e tiveram a duração de aproximadamente 50 minutos por oficina. A comunidade escolar apresentou a necessidade para despertar os escolares para hábitos mais saudáveis na escolha dos alimentos e para o aceite das frutas, presente diariamente na merenda escolar e o peixe, ofertado uma vez por semana na IPE. Para o desenvolvimento das oficinas, os acadêmicos planejaram a atividade de modo a organizar brincadeiras divertidas, como um quiz com perguntas e respostas, em que os adolescentes, divididos em grupos, responderiam as perguntas realizadas sobre o tema. Os acadêmicos, aproveitavam esse momento para estimular novas reflexões agregando o conhecimento científico sobre a alimentação saudável direcionada para o adolescente. Conclusão: O desenvolvimento das oficinas possibilitou aos adolescentes escolares um momento para a construção de conhecimentos sobre a alimentação saudável e reflexões para adoção de hábitos mais saudáveis na escolha dos alimentos.