



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

### **TRANSIÇÃO ALIMENTAR NO CENTRO JUVENIL MERECIANO - CEJUME**

**AUTOR PRINCIPAL:** Fabíola Soares

**CO-AUTORES:** Giulia Koop de Souza, Ana Luisa Sant'Anna Alves, Nair Luft, Valeria Hartmann.

**ORIENTADOR:** Valeria Hartmann

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

#### **INTRODUÇÃO**

O período da adolescência consiste na transição entre a infância e a vida adulta, agregado com intensas mudanças sociais, psicológicas, hormonais e alimentares. Vários fatores estimulam a mudança alimentar, dentre eles a situação financeira familiar, as companhias cotidianas, o hábito de alimentar-se fora de casa com alimentos industrializados e processados, influência da mídia e a disponibilidade de alimentos.

Na adolescência a alimentação caracteriza-se pelo consumo de produtos alimentícios com inadequado valor nutricional, com elevados teores de gordura saturada e colesterol, além de grande quantidade de sal e açúcar (Dietz, 1998). O consumo excessivo desses alimentos está diretamente ligado a doenças crônicas não transmissíveis.

Diante disto, este trabalho visa promover o conhecimento sobre alimentos que são benéficos à saúde e o risco que alimentos processados e ultraprocessados podem trazer à saúde, desenvolvido com jovens do CEJUME – Centro Juvenil Merciano, em Passo Fundo.

#### **DESENVOLVIMENTO:**

Este estudo é parte do projeto “Boas práticas e meio ambiente saudável” da UPF, na instituição parceira Centro Juvenil Merciano, que presta assistência à famílias

carentes. Foi realizadas atividades sobre alimentação saudável com 09 jovens de 06 a 13 anos de idade, duas vezes por mês. Foram realizadas oficinas de alimentação saudável intercaladas com atividades nutricionais.

As oficinas de alimentação buscam, a partir do toque nos alimentos, o conhecimento, pois vários jovens não sabiam qual era o alimento e nem qual o benefício do consumo do mesmo. Foram divididos em grupos e cada grupo fazia a sua parte na preparação. Muitos ficavam surpresos quando conheciam o alimento. Eles se entusiasmavam com a prática culinária, e enquanto isso recebiam orientações sobre o poder nutricional desses alimentos. As receitas continham farinha de trigo integral, açúcar mascavo, cacau, frutas, verduras e legumes.

Intercaladas com as oficinas, as atividades nutricionais tiveram um alto desempenho, pois o que eles aprendiam na teoria, exercitavam na prática. Foi trabalhado o pratinho saudável, para que eles saibam o que deve conter em seus pratos na hora da refeição. As orientações sobre rotulagem foram importantes para que eles consigam identificar o que realmente está contido nos rótulos. A pirâmide alimentar foi confeccionada por eles, posterior a uma introdução sobre os alimentos e porque estão em cada lugar na pirâmide. Atividade de muito aprendizado e entretenimento.

Ao final de cada preparação realizada, receberam orientações sobre a importância daqueles alimentos e de realizar trocas saudáveis. A preparação pronta também foi apresentada aos demais colegas participantes de outras oficinas. Após a elaboração, os participantes explicavam ao grupo sobre a receita e após todos degustavam. As receitas feitas foram: saladas de frutas, bolo de cenoura e laranja integral, bolo de caqui integral, torta integral de frango e cupcake integral de cenoura com cacau. Todas as receitas tiveram boa aceitabilidade e ficavam felizes que aquele alimento saudável havia sido produzido por eles. Também levaram todas as receitas para casa, com intuito de mostrar para a família que as preparações ficam deliciosas quando são mais saudáveis.

A percepção dos participantes sobre os trabalhos realizados foi muito positiva. Eles fazem tudo com muito entusiasmo, com vontade de aprender, de levar para frente o que eles sabem e promover a saúde no ambiente.

Alterações nos padrões dietéticos e nutricionais da população brasileira de todos os estratos sociais e faixas-etárias vêm sendo analisadas no processo da transição nutricional. Essa transição nutricional caracteriza-se pela redução nas prevalências dos déficits nutricionais e aumento expressivo de sobrepeso e obesidade (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003).

Em vista de mudar este cenário, visualiza-se a importância de trabalhar a educação nutricional. Pois muitos não têm acesso a tais informações, e com estas atividades, isto torna-se possível.

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

O trabalho de educação nutricional foi de grande importância para os envolvidos, considerando que o aprendizado adquirido é direcionado também para a família e a comunidade. Para a nossa formação profissional, a troca de experiências, do conhecimento de outras realidades, de poder ajudar, de levar o ensinamento e aprender junto com eles, nos é extremamente gratificante.

#### **REFERÊNCIAS**

DIETZ, W.H. Childhood weight affects adult morbidity and mortality. *Journal of Nutrition*, Bethesda, v.128, p.411S-414S, 1998. Supplement 2.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Pública*, 19(Sup. 1): S181-S191, 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.