

OFICINA EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES ESCOLARES: UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

¹Francisca Keulle da Conceição Ferreira, ²Emily Taine Barroso Souza, ³Francisco Jeferson Rodrigues de Oliveira, ⁴Raimundo Océlio Da Silva Júnior, ⁵Joyce Mazza Nunes Aragão.

¹Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE;
Keulleferreira2@gmail.com

²Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE;

³Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE;

⁴Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE;

⁵Orientadora/Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

A adolescência é caracterizada por uma fase de inúmeras mudanças, sejam elas físicas, mentais ou sociais, dentre os inúmeros fatores que influenciam de forma direta nesta transição, a alimentação saudável é de suma importância, tendo em vista seus efeitos positivos na qualidade de vida do adolescente. O objetivo deste trabalho é descrever um relato de experiência de uma ação de educação em saúde com adolescentes sobre a promoção da qualidade de vida através da adoção de bons hábitos alimentares. O relato de experiência refere-se a uma atividade de extensão desenvolvida pela Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente (LIPSA) do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú com os alunos da Escola de ensino médio Dom José Tupinambá da Frota da cidade de Sobral, no Ceará. Ocorreu no dia 05 de setembro de 2024 pela manhã com a duração média de uma hora e quarenta minutos, foi desempenhada por uma equipe de quatro integrantes e obteve a participação de 10 estudantes. No primeiro momento foi iniciada a abordagem sobre alimentação balanceada através de uma apresentação informativa, trazendo para os adolescentes informações gerais sobre a temática, sobre o que é, seus benefícios, como manter uma alimentação balanceada, os grupos alimentares e benefícios das frutas, proteínas, vitaminas e hidratação. Em seguida foram abordados os transtornos alimentares predominantes na adolescência, como anorexia, bulimia, compulsão alimentar, dentre outros. Ao final foi realizada uma dinâmica denominada de “Tabuleiro humano” que foi desenvolvido pela própria liga, onde a turma foi dividida em dois grupos e um representante de cada equipe respondia questionamentos acerca do conteúdo abordado, além de um questionário de autoavaliação desenvolvido pelos responsáveis do momento sobre os hábitos alimentares dos alunos, com a finalidade de despertar uma autorreflexão sobre comportamentos relacionados à dieta alimentar, ingestão hídrica e qualidade de sono. Os adolescentes participaram de forma ativa durante todo o momento, mostrando interesse em aprender mais sobre a temática, compartilhando suas experiências e opiniões com os demais, enriquecendo o momento. Ações de educação em saúde promovem qualidade de vida através do aprendizado e adoção de bons hábitos, logo, a implementação de uma alimentação equilibrada contribui de forma significativa para a promoção da qualidade de vida infantojuvenil, pois é nessa faixa que se é consolidado práticas que perpetuarão ao longo da vida.

Palavras-chave: Adolescente; Educação em Saúde; Qualidade de Vida.