Em parceria com a Ufba, Coordenação da Juventude orienta adolescentes sobre saúde alimentar

Date : 19-05-2022

Alunos participam de dinâmica, antes do início da oficina sobre saúde alimentar.

A saúde alimentar e a relação equilibrada com os alimentos estão entre os temas abordados na oficina oferecida pela Coordenação Municipal da Juventude, em parceria com o curso de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (Ufba), a 30 adolescentes do 1º ano do Ensino Médio do Colégio Estadual Abdias Menezes.

Hoje (19), no auditório da instituição, eles participaram do terceiro encontro presencial da oficina, que teve um conteúdo relacionado à psicologia e à relação emocional com os alimentos. Os dois encontros anteriores, realizados nos dias 11 e 16 de maio, trouxeram, respectivamente, assuntos relacionados à alimentação e à importância das atividades físicas.

Haverá ainda uma quarta e última reunião no dia 25, cujo tema central será a higienização dos alimentos.

A partir do início de junho, os alunos passarão para a etapa mais prática da oficina. Eles estarão envolvidos na implementação de uma horta no pátio central do colégio. Nessa etapa, a

parceria incluirá a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Rural, por meio da Coordenação de Fomento à Agricultura Familiar.

Rafael Teles, estudante de Nutrição da Ufba, e a psicóloga Luciana Pires, da Coordenação Municipal da Juventude.

Noções de empreendedorismo

Segundo a psicóloga Luciana Pires, que atua como técnica na Coordenação da Juventude, as noções de empreendedorismo podem ser aplicadas às discussões sobre alimentação saudável. “Na Coordenação, nós víamos muitas oficinas sendo ofertadas no sentido profissionalizante, da perspectiva de projeto de vida. Mas sentíamos falta desses projetos na assistência à saúde da população jovem”, explica Luciana. “São temáticas que têm um impacto direto, sobretudo agora no pós-pandemia, que a gente sabe que tem inúmeros desdobramentos na relação com o corpo e com o psicológico. Então, agregamos essa parceria: saúde, nutrição e psicologia”, complementa a psicóloga.

Equilíbrio

O estudante Rafael Teles, atualmente no 9º semestre de Nutrição da Ufba, acredita que os adolescentes podem se beneficiar ao equilibrar a alimentação saudável com os desejos alimentares típicos da idade. Essa atitude pode ser posta em prática através da leitura atenta dos rótulos dos produtos. "Quisemos trazer para eles o que é o alimento saudável e o que é o alimento considerado industrializado, que não é tão interessante para a saúde deles, mas que a gente consegue equilibrar também, pois são adolescentes. Vimos como podemos manusear e equilibrar esses alimentos”, explicou Rafael.

Paloma Camões, 18, estudante do 1º Ano C: “Aprendi como identificar o alimento que eu for procurar no mercado".

Diferenciando os alimentos

Quando a turma puser as mãos na massa na produção da horta, não será exatamente uma novidade para a estudante Paloma Camões, de 18 anos, aluna do 1º Ano C. Em sua casa, no bairro Recreio, ela e a família mantêm uma horta, na qual cultivam tomate, batata-doce, pimentão, cebolinha, etc. “Temos bastante coisa”, contou a estudante.

Para ela, as novidades maiores, nos dois encontros anteriores, foram relacionados à maneira de lidar com os produtos industrializados. “Aprendi como identificar o alimento que eu for procurar no mercado, se tem bastante açúcar, e quanto de açúcar e sal a gente deve consumir por dia. Aprendi também a diferenciar os produtos que são bons e os que são ruins para a nossa saúde”, resumiu.