

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: UM RELATO SOBRE A PRÁTICA
DE COMER CONSCIENTE NA ADOLESCÊNCIA**

**LIMA, M.P.[1]; CUSTÓDIO, B. R. [1]; CUSTODIO, C. P. [1]; FRIEDRICH, C. V. [1];
SILVA, J. S. A. [1]; RAMOS, F. P. [2]; GAIEVSKI, E. H. S.[2]; PENTEADO, J. O.[2]**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, especialmente durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse sentido, o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) atua como um espaço de políticas públicas que podem favorecer os hábitos alimentares adequados. Portanto, o objetivo deste trabalho foi desenvolver uma atividade com o estímulo da atenção plena ao realizar as refeições. A dinâmica foi realizada no CRAS da cidade Realeza, Paraná, e contou com a participação de oito adolescentes atendidos pelo serviço. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa sobre hábitos alimentares e a importância de dedicar atenção ao ato de comer. Em seguida, cada participante recebeu uma porção de chocolate e foi conduzido a uma prática de meditação guiada com auxílio de áudio. Os jovens foram orientados a observar o alimento visualmente, sentir seu aroma, mastigar lentamente e refletir sobre as sensações despertadas durante a degustação. Após a atividade, foram realizadas perguntas para estimular a reflexão, como: “Gostaram da experiência?”, “Já haviam meditado antes?”, “Vocês costumam comer chocolate rapidamente ou prestam atenção ao sabor e textura?”, “Sentiram o aroma antes de comer?”, “O chocolate era ao leite ou amargo?”, “Quais lembranças essa experiência despertou?”. As respostas evidenciaram diferentes reações: alguns adolescentes expressaram surpresa e prazer, destacando a novidade da prática, enquanto outros demonstraram resistência à meditação. No que se refere ao alimento, as percepções variaram entre a valorização do sabor e o resgate de memórias pessoais, reforçando a importância da atenção plena para a construção de hábitos alimentares mais conscientes. A experiência também revelou pontos positivos, como o estímulo ao autocuidado, a possibilidade de resgatar lembranças afetivas e o

[1] Maria Paula de Lima. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

mariapauladldelima@gmail.com

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

barbara.custodio@estudante.uffs.edu.br

[1] Camila Procopio Custodio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

camilaprocopio8@gmail.com

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

crisvffriedrich@gmail.com

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

juliasofia963@gmail.com

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

flavia.ramos@uffs.edu.br

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

eduardo.gaievski@uffs.edu.br

2) Julia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

julia.penteado@uffs.edu.br .

engajamento de alunos habitualmente mais agitados. Contudo, alguns desafios foram observados, como a dificuldade de um participante com Transtorno do Espectro Autista em acompanhar a meditação e a limitação de uma aluna com intolerância à lactose, que não pôde consumir o chocolate oferecido. Conclui-se que a atividade demonstrou ser uma ferramenta eficaz para promover a reflexão sobre os hábitos alimentares entre adolescentes, reforçando a importância do comer consciente como prática de autocuidado e de fortalecimento da relação positiva com a comida. Apesar das dificuldades pontuais, a experiência contribuiu para o desenvolvimento da consciência alimentar e para a valorização do ato de se alimentar como parte essencial da saúde e do bem-estar dos jovens.

Palavras-chave: Intervenções nutricionais; Adolescentes; Rede socioassistencial.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Extensão

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Fundação Araucária (FA).

[1] Maria Paula de Lima. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

mariapauladldelima@gmail.com

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

barbara.custodio@estudante.uffs.edu.br

[1] Camila Procopio Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

camilaprocopio8@gmail.com

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

crisvfriedrich@gmail.com

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

juliasofia963@gmail.com

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

flavia.ramos@uffs.edu.br

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

eduardo.gaievski@uffs.edu.br

2] Julia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

julia.penteado@uffs.edu.br .