

Distúrbios alimentares: conscientização de jovens escolares

Laura Trarbach;
Marcos Andriotti;
Marion Schiengold;
Kátia Valença;
Guilherme Bertuzzi

Introdução

Transtorno alimentar ou distúrbio alimentar são termos amplos que são usados para designar algum padrão de comportamento alimentar que cause qualquer tipo de problema severo a saúde de um indivíduo, e é considerada pelo CID (classificação internacional de doenças) como uma patologia. Os principais distúrbios são anorexia, bulimia e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) que leva à obesidade. Esses são considerados problemas globais que atingem milhares de pessoas de todas faixas etárias e classes sociais. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a anorexia e bulimia atingem 1 a 4 % da população mundial principalmente adolescentes e e jovens adultos do sexo feminino (90-95% dos casos) e a obesidade atinge 12% da população mundial. Esses transtornos tem etiologia multifatorial, compostas de predisposições genéticas, socio-culturais, vulnerabilidade biológica e psicológica.

Objetivo

Tendo em vista de que estes problemas tem início principalmente na idade escolar, este projeto tem como objetivo a conscientização dos alunos de todos os prejuízos que esses problemas podem causar, como identificar esses problemas e como podemos tratá-los a partir de uma alimentação correta e a realização de exercícios físicos regulares.

Realização da oficina

A oficina ocorrerá no Centro Estadual de Formação de Professores General Flores da Cunha (fig.1) no período letivo em horário convencional das aulas. Primeiramente, haverá uma exposição de informações relevantes para o entendimento do tema com abordagem fundamentalmente biológica para que após as atividades propostas os estudantes possam tirar suas próprias conclusões sobre o tema.



Figura 2. exemplo de exercício dado na atividade, no qual os alunos pegam propagandas cotidianas e a analisam ironicamente.

Uma das atividades propostas é a realização de anti-propagandas (fig.2), no qual o aluno irá praticar o bom senso sobre padrões de beleza impostos pela sociedade em uma cultura consumista. Após esse exercício abriremos uma discussão com a turma, conversando sobre as conclusões tomadas depois de saber o custo-benefício de uma vida saudável *versus* “bonita”.

Resultados esperados

Através da realização da oficina apresentada, esperamos que os jovens tomem consciência do que significa praticar hábitos saudáveis e passem a praticá-los. Queremos também que eles saibam reconhecer os sinais de distúrbios alimentares em amigos e familiares para que possam alertá-los sobre os perigos para a saúde do indivíduo e de alguma forma ajudá-los.

Apoio: PIBID/BIO



Figura 1. Instituto de Educação Flores da Cunha. Local de realização das oficinas.