

## INTERVENÇÃO NO ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES

Lucas Ferreira da Silva; Hygor Phelippe Dal Moro Alves; Katia Toazza

### Resumo

Observando a importância do estilo de vida para a vida do ser humano foi pensada uma intervenção com adolescentes, pois a adolescência é um momento em que os hábitos da vida adulta começam a ser formados. Os comportamentos relacionados ao estilo de vida são a alimentação, atividade física, sono, relacionamentos, uso de substâncias e comportamento de tela, esses comportamentos têm impacto significativo na vida dos jovens e muitas vezes não são levados a sério tendo como consequências o sedentarismo, doenças metabólicas e até problemas relacionados à saúde mental.

Ao contrário da nossa história como espécie, hoje vivemos em uma sociedade e cultura que não representa mais o estilo de vida cultivado por nossos antepassados, acarretando assim em uma incompatibilidade evolutiva. Nos transformamos em sedentários, vivemos em uma epidemia de problemas de sono, o consumo de alimentos hoje em fartura desencadeia problemas metabólicos e vivemos cercados de pessoas ao contrário do nosso seletivo grupo de caçadores coletores.

Além de tudo, no mundo cheio de informações que vivemos pode acabar agindo de maneira a dissolver essa informação, espalhando conteúdos falsos e tendenciosos, nos quais adolescentes pouco informados podem ser facilmente influenciados a desinformações e também vícios digitais, como os populares "tigrinho e tik tok".

Para elaborar a intervenção realizou-se uma revisão no estado da arte sobre alguns aspectos do estilo de vida, sobre adolescência e os problemas relacionados ao estilo de vida. Em seguida foi definido os locais de intervenção que seriam as escolas de ensino fundamental e médio do município de Videira, buscando adolescentes entre 12 a 17 anos de idade de diversas classes socioeconômicas.

Pessoas de classe economicamente mais vulneráveis tendem a ter mais dificuldade em manter um estilo de vida que seja capacitado para uma saúde mental em física. Isso se deve em decorrência a dificuldade de acesso à educação e conscientização, viverem em locais mais perigosos e escassos em termos de recursos, detendo a ter em sua família um estilo de apego inseguro, alimentos industrializados, ricos em açúcar e sódio, e contato com substâncias artificialmente danosas a saúde, como cocaína e anfetamina.

O trabalho se tornou relevante porque a conscientização e a preparação dos jovens para uma vida adulta saudável evitam riscos que acometem a população de diversas formas, proporcionando dessa forma bem-estar e reduzindo também a sobrecarga dos serviços disponíveis para comunidade, como o SUS por exemplo. Academicamente a intervenção se torna relevante pois não existe muito material disponível que busque intervenções nessa população sobre todos os pilares do estilo de vida e a educação a respeito desse tema não é tão enfatizada quanto deveria nas escolas e na comunidade.

O objetivo principal da intervenção é a conscientização sobre a importância do estilo de vida, seguido por alguns objetivos específicos como demonstrar as consequências a longo prazo de um estilo de vida nocivo, realizar informativos sobre um estilo de vida saudável, apresentar doenças relacionadas ao estilo de vida, realizar palestras, trazer pessoas que sofreram consequências de um estilo de vida prejudicial como também pessoas que mudaram de vida e adotaram um estilo de vida saudável e por fim demonstrar o desgaste social e público que um estilo de vida descuidado pode causar. Será tentado engajar por meio da intervenção adolescentes, mas também com tendência que o ensinamento passado para esses jovens também

repercute nos pais desses menores, no processo longitudinal em todo espectro cultural e social da comunidade. Desta forma, o conhecimento adquirido e repassado poderá ser cada vez mais repercutido, gerando assim em progresso em um estilo de vida saudável em toda a uma nova geração de crianças.

Buscou-se também na literatura intervenções propostas para a adesão de cada pilar isolado para o estilo de vida e percebeu-se que alguns dos aspectos do estilo de vida são mais discutidos do que outros, juntamente a isso observou-se a relação da adolescência com os comportamentos do estilo de vida saudável, como resultado descobrimos vários problemas que compõem o estilo de vida na adolescência, juntamente com algumas estratégias que foram utilizadas para tentar reverter o comportamento negativo dos adolescentes em relação ao estilo de vida.

Depois de realizadas pesquisas e o desenvolvimento da intervenção, será necessário para implementação da intervenção conversar com a secretaria municipal de educação juntamente com a assistência social do município para discutir a aplicação nas escolas, como parte da discussão será explanado que os jovens estão cada vez mais com hábitos ruins não só para a saúde e que pode influenciar em seu futuro, principalmente em áreas de vulnerabilidade social, esses hábitos englobam pouca motivação para atividades físicas, alimentação fraca em nutrientes, uso de drogas e álcool, gravidez na adolescência, evasão escolar e associação a grupos com comportamentos disruptivos e antissociais.

Dando seguimento, às atividades propostas serão realizadas dentro de um ano sendo assim no início do ano letivo, serão realizadas palestras informativas e psicoeducativas explicando e conscientizando quais são os prejuízos e riscos de um estilo de vida nocivo para a saúde.

Será articulado com todas as redes de ensino especializado a busca de profissionais qualificados nos pilares do estilo de vida, para uma concretização deste escopo populacional, de maneira a comprovar mais a veracidade e qualidade das informações, contando assim com psicólogos, educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas.

No decorrer do ano serão realizadas atividades com os alunos segundo o referencial teórico como: pedir que elaborem intervenções para o combate de uso de substâncias, atividades de mindfulness para o estresse, exposição a ambientes naturais frisando o contato com a natureza, estimulação para que pratiquem atividades físicas em casa, dinâmicas de grupo que estimule o contato social com os colegas e psicoeducação sobre alimentação saudável.

Dando seguimento ao projeto será apresentado exemplos de pessoas que vivem e pessoas que superaram problemas relacionados ao estilo de vida, pensando na equipe da escola será realizada psicoeducação para os profissionais da escola sobre o estilo de vida saudável para ajudarem a contribuir para a adesão dos adolescentes nesta nova maneira de viver. Pensou-se para maior adesão fora da escola em divulgar nas redes sociais e em grupos de whatsapp da escola, durante o decorrer do ano, vídeos e outras divulgações sobre como manter hábitos e comportamentos relacionados ao estilo de vida saudável.

Por fim, em parceria com as redes disponíveis para articulação, será engajado com a secretaria municipal de educação dados substanciais para o planejamento da intervenção. Por intermédio das escolas, será fornecido espaço e material como videoprojectores para a utilização dos profissionais que irão discorrer sobre a apresentação programada. Propõe-se também o contato com a secretária de assistência social para articulação de pontos escolares que podem fornecer maior vulnerabilidade com um estilo de vida prejudicial.

Juntamente com o setor de publicidade da prefeitura do município de Videira, será articulado a publicação e elaboração dos vídeos que serão visualizados, acessados em grupos escolares e também nas redes sociais das demais unidades escolares com o intuito de maior aproximação não somente com o público alvo, adolescentes, mas também para os familiares e responsáveis destes.

Para mensurar resultados efetivos sobre o trabalho desenvolvido e dialogar acerca do trabalho executado, buscando progredir e melhorar

## RESUMO EXPANDIDO

potencialidades a qualidade das intervenções realizadas, será disponibilizado um questionário acerca das percepções dos jovens, professores e pais acerca do desenvolvimento. O progresso poderá ser medido ao crescer da população, colhendo assim frutos de uma vida de qualidade baseados nos pilares cientificamente comprovados do estilo de vida.

E-mails – Lucas\_dasilva25@outlook.com

hygordalmoro@gmail.com