



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SOBRE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS ENTRE ALUNOS DE UM COLÉGIO ESTADUAL EM ARACAJU-SE

EMILLY MARIA DE SOUZA SOARES; SHAIEL BARROZO RODRIGUES; MATHEUS COSTA E SANTANA DE SOUZA; DEISE SANTOS CARVALHO; TICIANE CLAIR REMACRE MURANETO LIMA

Introdução: O estado nutricional dos adolescentes exige atenção na saúde pública, pois essa fase envolve transformações corporais e pode levar a doenças crônicas, como a obesidade. Por isso, é fundamental a atuação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), especialmente nas escolas públicas, para promover hábitos saudáveis e melhorar o estilo de vida dos jovens. **Objetivo:** Relatar uma experiência de ação de EAN com adolescentes, no intuito de promover a conscientização sobre os impactos negativos dos alimentos ultraprocessados na saúde. **Relato de experiência:** A intervenção foi realizada por graduandos de nutrição, com 23 alunos de um Colégio Estadual localizado em Aracaju-SE. A amostra foi composta por 78,3% de mulheres, com idade de 12 a 14 anos. Inicialmente, foi feito um diagnóstico para identificar os principais erros alimentares dos adolescentes e conhecer as características da população. A partir disso, foi elaborada uma ação focada na classificação NOVA dos alimentos, do Guia Alimentar para a População Brasileira, que divide os alimentos em: in natura e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. No dia da ação, a classificação foi apresentada aos alunos por meio de uma explicação breve. Em seguida, os adolescentes foram convidados a classificar os alimentos nas caixas coloridas correspondentes, com base no seu entendimento. Essa atividade resultou em 43,83% de acertos, indicando um entendimento inicial médio sobre o tema. Após a classificação, os alunos foram convidados a estimar a quantidade de óleo e açúcar presentes nos alimentos ultraprocessados, com o objetivo de reforçar os riscos desses produtos para a saúde. Todos participaram ativamente da atividade e muitos ficaram surpresos ao ver a quantidade real desses ingredientes nos alimentos. Ao final, um questionário avaliativo mediu a compreensão do tema, com 91,30% de acertos, evidenciando a eficácia da intervenção na conscientização sobre os efeitos negativos dos ultraprocessados na saúde. **Conclusão:** A ação destacou a importância da EAN na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção de doenças crônicas entre adolescentes, considerando a influência do ambiente em suas escolhas alimentares. Também evidenciou o desafio de envolver os jovens de forma eficaz, garantindo sua atenção e compreensão dos riscos à saúde.

Palavras-chave: **DOENÇAS CRÔNICAS; EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL; ; SAÚDE PÚBLICA**