



## Adolescentes no mundo do trabalho



Em 2010: turma de adolescentes do Fazendo e Aprendendo II reunida no castelo da Fiocruz

### O adolescente que trabalha

Você sabia que a Diretoria de Recursos Humanos coordena o projeto **Fazendo e Aprendendo II**? Trata-se de um projeto político-sócio-pedagógico da Fiocruz em parceria com a Associação Beneficente **São Martinho**, que promove a educação para o trabalho e práticas de cidadania aos adolescentes na faixa etária entre 16 e 18 anos, em situação de risco social, com intervenções das áreas psico-sócio-pedagógicas e profissionalizantes, preparando os jo-

vens para o mercado de trabalho. Hoje, são 50 participantes deste projeto. O adolescente é contratado como **aprendiz** sob o regime da CLT com carteira profissional na função de auxiliar de serviços gerais na área administrativa. Recebe um salário-mínimo, com direito a vale-transporte, ticket refeição e uniforme. Para mais informações, envie uma e-mail para: [saomartinho@fiocruz.br](mailto:saomartinho@fiocruz.br)

### Entendendo sobre os adolescentes e sua alimentação



A adolescência é uma fase caracterizada por rápidas transformações fisiológicas e comportamentais, tendo a nutrição um papel fundamental para a saúde.

O cenário atual da alimentação dos adolescentes é preocupante, principalmente daqueles que estão inseridos no mercado de trabalho,

devido ao consumo excessivo de gordura saturada, colesterol e açúcar. Esses alimentos, associados ao baixo consumo de vegetais e frutas, podem não atender às necessidades diárias desse grupo, o que auxilia no surgimento de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis.

Para a elaboração do Boletim da Nutrição deste mês a equipe de Nutrição convidou o São Martinho para participar e descrever a parceria que possuímos com o projeto desde o ano de 2010. Buscamos promover a educação para o trabalho e práticas de cidadania para estes adolescentes.

As ações educativas são realizadas com objetivo de provocar reflexões críticas entre os adolescentes sobre a relação dos hábitos de saúde, alimentação e trabalho.

Dentre elas, podemos destacar:

➤ “Contando Histórias” – relato da rotina de trabalho atrelado às práticas alimentares;

➤ “Experimentando Sabores” – dinâmica para avaliar o conhecimento da ingestão de frutas;

➤ “Reeducação Alimentar” – com enfoque na importância dos hábitos alimentares saudáveis nos ambientes de trabalho;

➤ “Sessão Cinema” – Vídeos educativos sobre a saúde e os males do consumo exagerado nas redes fast-foods;

➤ “Questionário de Saúde e Nutrição” – questões contendo variáveis socioeconômicas, alimentares e aspectos do trabalho.



As ações de educação nutricional realizadas com estes adolescentes são essenciais para contribuir com escolhas mais apropriadas para uma alimentação saudável.

# Entrevista com Fazendo e Aprendendo II\*



## Qual a importância da parceria com a equipe de Nutrição da CST?

A Equipe de nutrição da CST agrega ao projeto ex-

pertises específicas para o desenvolvimento nutricional da saúde do adolescente, visto que foi observado um número considerável de adolescentes com agravamento de saúde decorrentes de hábitos alimentares deficientes. Fato estes que motivaram a parceria para palestras e acompanhamentos sistemáticos.

**O que o projeto visa com essa parceria?** A parceria é de grande valia, pois tem como objetivo principal melhorar as condições nutricionais dos adolescentes, com repercussões positivas para a qualidade de vida, além de adotar um processo educativo permanente destinado a fazer do ato de alimentar-se no contexto do trabalho, uma fonte de saúde, bem estar e produtividade aos mesmos.

**Qual o impacto das ações da equipe de Nutrição para o projeto com os adolescentes?** A redução considerável de problemas de saúde alimentar, principalmente os de ordem gástrica e anêmica. A conscientização dos adolescentes no que diz respeito a alimentação saudável.

## Como está o seu hábito alimentar no trabalho?

A questão é que o hábito alimentar de grande parte da população já inclui refrigerantes e salgadinhos. E, percebemos que nos hábitos alimentares dos adolescentes tornaram-se comum o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e lanches do tipo *fast food*, e baixa ingestão de frutas, verduras e alimentos do grupo do leite. O documentário *Muito além do peso* provoca uma reflexão sobre a quantidade de açúcar e gordura contida em alimentos consumidos por quase todos. Confira no site: <http://www.muitoalemopeso.com.br/>

## Curta as dicas



É na adolescência que adquirimos e cultivamos nossos hábitos. Um adolescente sedentário, com certeza poderá sofrer consequências de saúde quando adultos.



A qualidade nas refeições promove melhor rendimento nas tarefas diárias, bom humor, saúde e maior concentração nos estudos entre outros benefícios.



**Mexa-se!  
Ser ativo  
e se  
movimentar!  
Evite ficar  
parado!**

## Organize-se para uma alimentação mais saudável

Alimentos mais consumidos	Substituições inteligentes
Óleos e gorduras: chocolates ao leite, biscoitos recheados e margarinas. São alimentos ricos em gorduras e podem causar obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão.	Frutas e biscoitos integrais. Eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras que previnem o surgimento de doenças, além de suprir as necessidades de energia desta fase.
Açúcares e doces, chocolates ao leite, sorvetes, refrigerantes, balas. São ricos em açúcares simples podendo causar o diabetes.	Biscoitos integrais, chocolate amargo, suco da fruta sem adição de açúcar, água de coco. São fontes de fibras, vitaminas, minerais e possuem menos açúcar.
Carnes e ovos fritos ou à milanesa: São ricos em proteínas e ferro, possuem efeitos benéficos à saúde, porém seu risco encontra-se na forma de preparo.	Dê preferência para: grelhados, assados e ensopados, ovos cozidos ou poche. São essenciais para o desenvolvimento do organismo e evitam anemia.
Leite e derivados: queijo prato ou muçarela e margarina. São ricos em cálcio, fósforo e triptofano, mas contêm muita gordura.	Queijos tipo: branco e ricota, requeijão light, iogurtes naturais. São essenciais para o crescimento ósseo e têm menos gordura.
Leguminosas: feijões são ricos em fibras e ferro, mas preparados com salgados (carnes, lingüiça, bacon) aumentam os níveis de gordura.	Feijões sem adição de salgados se tornam mais nutritivos.
Frutas em forma de doces: bananada e goiabada; frutas em calda. São fontes de vitaminas, minerais e fibras que previnem o surgimento de doenças, mas esses doces são ricos em açúcar, o que pode levar ao surgimento do diabetes.	Banana, maçã, pêra, uva, laranja. Estes alimentos normalmente são pouco ingeridos. Seu consumo deve ser diário para a obtenção de uma alimentação saudável.
Cereais: pão francês, pizza, batata, arroz branco, macarrão, biscoitos. São ricos em carboidratos, que fornecem energia para o corpo. Mas quando consumidos em excesso podem elevar o peso.	Pão, arroz e macarrão integrais, biscoitos integrais e <i>light</i> . Além dos carboidratos, são ricos em fibras que auxiliam no trânsito intestinal, promovem saciedade e o controle do peso corporal diminuindo os riscos de obesidade.