

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESPORTES NA PREVENÇÃO DO USO DE DROGAS**

FARIAS, Luciana Melo; ALVEZ, Ana Carlyne Sousa; SOUSA, Ana Larissa Custódio; SOUSA, Ana Carla Chaves; SOARES, Lucas Moura; LIMA, Lethycia Meneses; CARVALHO, Camila Rodrigues; SOUZA, Carla da Silva; OLIVEIRA, Izabel Cristina Silva; MELO, Thaíssa Franco; SILVA, Vitória Ribeiro; GAMA, Emilly Mariany Leite; LEANDRO, Kátya Elen de Sousa; SILVA, Kaísa Assunção; CAMPOS, Maria Helena Feitosa de Carvalho; LAGO, Heribene Martins; NASCIMENTO, Maria Eduarda Ferreira; FREITAS, Davi Magalhães de Almendra; SOUSA, Wanessa Michelly Ferreira; SILVA, Allyson Luiz Ferreira.

**Introdução:** A ODS 3 da ONU, que visa garantir saúde e bem-estar para todos em todas as idades, busca promover a qualidade de vida e a prevenção de doenças, criando condições para que cada indivíduo tenha acesso a cuidados de saúde adequados, além de um ambiente que favoreça a saúde física e mental. Nesse contexto, o Projeto de Extensão I - Alimentação Saudável e Esportes na Prevenção do uso de Drogas - almejou contribuir diretamente para esse objetivo ao promover hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e a adoção de uma alimentação equilibrada, como alternativas preventivas ao uso de drogas. Com a crescente preocupação sobre os impactos do uso de drogas, especialmente entre jovens e adolescentes, o projeto buscou não só disseminar informações sobre os benefícios da alimentação e do esporte para o corpo e a mente, mas também criar um espaço de apoio e aprendizado, que fortalecesse a capacidade de decisão dos participantes, incentivando-os a escolher um estilo de vida saudável e a se afastar dos riscos associados ao consumo dessas substâncias. **Objetivos:** Os objetivos foram oferecer conhecimentos que promovessem escolhas saudáveis, contribuindo para a construção de uma conscientização sobre saúde e prevenção ao uso de drogas desde a adolescência; estimular a participação ativa dos alunos em atividades práticas e interativas, como a gincana esportiva, para reforçar a aplicação dos conceitos discutidos na palestra; fomentar a reflexão sobre hábitos saudáveis e a escolha de comportamentos que promovam o bem-estar físico e mental, por meio de ações educativas e lúdicas; e promover um ambiente de aprendizado colaborativo, onde os estudantes pudessem vivenciar e entender os benefícios de uma alimentação equilibrada e da prática de atividades físicas para a saúde e prevenção ao uso de substâncias nocivas. **Métodos:** Por meio de exposição de banner educativo e práticas esportivas, foi enfatizada a importância do bem-estar físico e mental como fator de proteção contra o consumo de drogas. O projeto procurou engajar os adolescentes de forma ativa, mostrando os benefícios de um estilo de vida equilibrado e os impactos negativos que o uso de drogas pode causar. Para finalizar a tarde de execução do projeto, foi oferecido um lanche com alimentos

saudáveis para os adolescentes. **Resultados:** Trinta e sete alunos da instituição Escola Walter Alencar participaram das atividades propostas, que ocorreram das 13h30 às 15h30 do dia 24/10/2014, tais atividades geraram um ambiente de aprendizado e reflexão, incentivando os jovens a adotarem hábitos saudáveis.

**Conclusão:** Conclui-se que o projeto desenvolvido foi fundamental para promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e da prática esportiva na prevenção do uso de drogas entre os adolescentes, que estão em uma das fases mais propícias de receberem influências do meio externo para irem de encontro com a dependência química. Ao integrar atividades educativas e lúdicas, o projeto conseguiu criar um ambiente dinâmico e participativo, onde os alunos não apenas adquiriram novos conhecimentos, mas também se engajaram de maneira ativa na reflexão sobre seus hábitos. A utilização de brindes e a oferta de alimentos saudáveis ao final das atividades também contribuíram para um clima positivo e motivador. Dessa forma, a ação cumpriu seu objetivo de incentivar os jovens a adotar comportamentos mais saudáveis, promovendo o bem-estar físico e mental e, conseqüentemente, contribuindo para a prevenção do uso de substâncias nocivas.

#### **Referências:**

- ALMEIDA, R. M. S.; SILVA, R. L. O papel da alimentação saudável e da prática de atividades físicas na prevenção do uso de drogas em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 77, n. 5, p. 35-40, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7094-2020-077-05-035>.
- BARROS, L. G.; NUNES, M. A. Estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças entre adolescentes: a importância da alimentação e do esporte. *Journal of Public Health*, v. 47, n. 2, p. 150-157, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jph.2019.02.003>.
- MARTINS, A. R. C.; OLIVEIRA, L. T. A promoção de hábitos saudáveis como estratégia de prevenção do uso de substâncias psicoativas: revisão das evidências científicas. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 29, n. 3, p. 45-56, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/abcsaude.2021.29.3.045>.
- SILVA, P. J.; COSTA, R. G. A prática de atividades físicas como fator de prevenção ao uso de drogas entre adolescentes: uma análise integrativa. *Revista de Psicologia da Saúde*, v. 32, n. 4, p. 500-510, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psa.2020.04.002>.