

# Curso Avançado em Nutrição Pediátrica

... dos -9 (meses) aos 18 (anos)

## Nutrição e Alimentação dos 11 aos 18 anos

*Inês Tomada*, PhD

Centro da Criança e do Adolescente do Hospital CUF Porto  
Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa



**A** academia  
clínica  
espregueira

**Σ** clínica  
espregueira

**FIFA** | MEDICAL CENTRE  
OF EXCELLENCE

1




Nutricionista  
Especialista em Nutrição Clínica  
(CP 0045N)


Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Univ. do Porto (2001)  
Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Ciências da Nutrição e alimentação da Univ. do Porto (2008)  
Doutorada em Metabolismo, Clínica e Experimentação pela Faculdade de Medicina da Univ. do Porto (2013)  
Especialista em Nutrição Clínica pela Ordem dos Nutricionistas (2021)

Dedicada desde sempre à *Nutrição da Mulher, da Criança e do Adolescente*,  
exercendo atividade clínica independente em unidades de saúde privadas em Lisboa, Porto e Braga.

É Professora Auxiliar na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa,  
e investigadora no Centro de Biotecnologia e Química Fina (desde 2009).

 inestomada@gmail.com

 www.inestomada.pt

 @inestomada\_nutricao

Inês Tomada

2

Inês Tomada, declara a inexistência de quaisquer conflitos de interesse com quaisquer entidades públicas ou privadas.  
Enquanto docente, declara ainda que a edição, difusão e divulgação dos materiais a terceiros, seja em suporte físico, eletrónico ou digital, não está autorizada.  
O formando poderá imprimir cópia para sua referência pessoal.

Inês Tomada

3

## SUMÁRIO

### 9. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA (11-18 anos)

- 9.1. Crescimento e desenvolvimento
- 9.2. Vulnerabilidade nutricional
- 9.3. Padrão alimentar do adolescente (influência dos pares e do ambiente)
- 9.4. Abordagem pelo nutricionista
- 9.5. Considerações finais

4

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento



Grupo etário entre a infância e a idade adulta (10-19 anos)

Período que se inicia com o aparecimento das características sexuais secundárias (puberdade) e termina com o fim do crescimento somático.

Carateriza-se por um conjunto de transformações físicas, psicológicas e sociais, que fazem com que um indivíduo transite da infância para a idade adulta (desenvolvimento pubertário ≠ desenvolvimento psicossocial)



Inês Tomada

5

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento



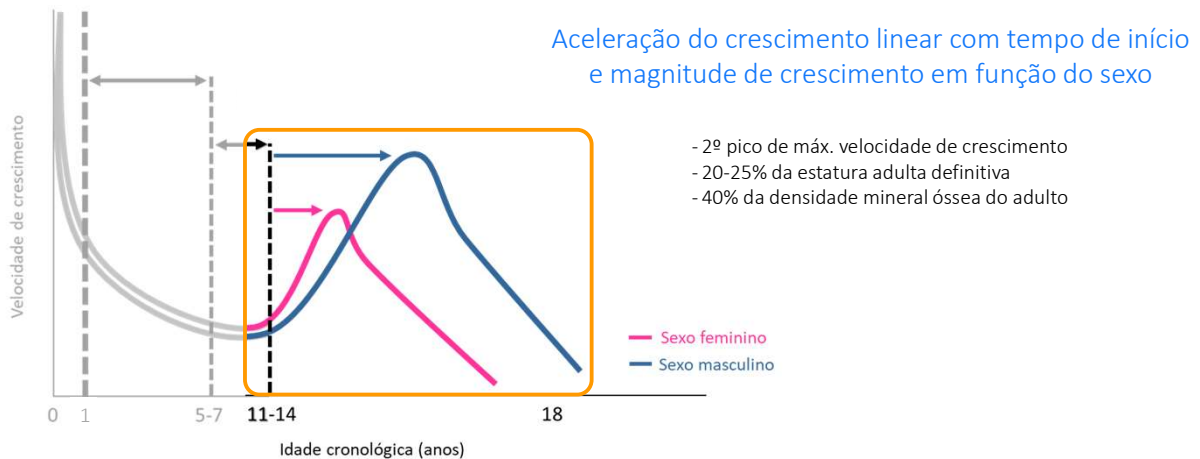
Adolescência {  
... aquisição de competências a adotar na vida adulta  
... preocupação com o corpo e com a imagem corporal  
... distanciamento do comportamento e privilégios da infância  
... busca de identidade e conquista de autonomia  
... crescimento saudável

Inês Tomada

6

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: VELOCIDADE DE CRESCIMENTO



Inês Tomada

7

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: PUBERDADE

Período durante o qual as características sexuais secundárias começam a desenvolver-se e a capacidade de reprodução é atingida.

- Fatores genéticos (50%), nutricionais, ambientais, endócrinos,...
- ↑ secreção pulsátil GnRh hipotalâmica
- ↑ resposta hipofisária → ↑ FSH – LH
- Estimulação das gónadas por ↑ androgénios / estrogénio



Duração ~ 50-60 meses

Raparigas: 8-13 anos ( $11 \pm 1$  ano)

Rapazes: 9-14 anos ( $12 \pm 1$  ano)

Inês Tomada

8

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: VELOCIDADE DE CRESCIMENTO

- 2º pico de máx. velocidade de crescimento
- 20-25% da estatura adulta definitiva
- 40% da densidade mineral óssea do adulto

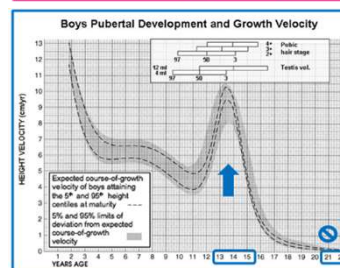
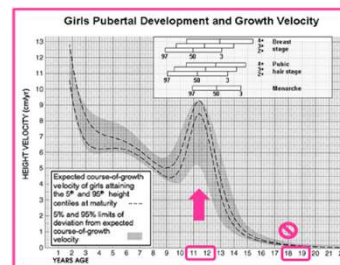
- Dos 11 aos 15 anos: 10cm/ano
- A partir dos 15 anos: 1cm/ano até cessar



Duração média do crescimento máx. ~ 24-36 meses

Raparigas ~ 20-23 cm

Rapazes ~ 24-27 cm



Inês Tomada

9

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

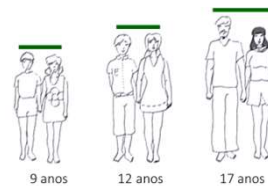
### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: MASSA ÓSSEA

Período crítico de mineralização óssea

- 40-60% da MO presente na idade adulta
- 25% do pico de MO ocorre no período de ~2 anos do pico de velocidade de crescimento
- Pico de MO no final da 2ª década de vida (90% aos 18 anos; deposição até 30 anos)

Estrogénios, testosterona, GH/IGF-1 promovem a deposição mineral óssea

Deposição mineral óssea (cálcio e fosfato) inicia-se *in útero* (↑ 40x desde o nascimento até idade adulta)



Encerramento das fises ósseas

Raparigas ~16-17 anos

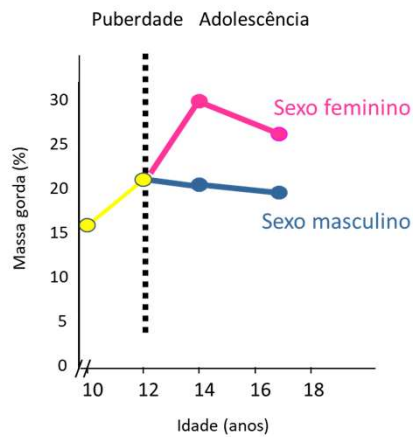
Rapazes até 21 anos

Inês Tomada

10

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: AUMENTO PONDERAL, MASSA MAGRA E MASSA GORDA



~ 50% do peso adulto  
(ganho ponderal máx. ~6 meses após o pico de crescimento em estatura nas raparigas; nos rapazes coincide no tempo)

↑ 5,5-10,5 kg/ano (8,5kg/ano)  
↑ MG (ação estrogénica) (16% → 27%) (menarca ~17%)  
↑ volume das céls musculares

↑ 6,5-12,5 kg/ano (9,5kg/ano)  
↓ MG (↓ até 12%)  
↑ MM (ação androgénica) (14x nº e vol céls musc) (+30%)

Inês Tomada

11

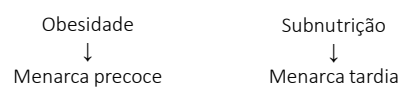
## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: DESENVOLVIMENTO PUBERTÁRIO E NUTRIÇÃO

Hipótese de FISCH:

Nutrição adequada: início e manutenção de função reprodutiva N  
Quantidade crítica de MG: *trigger* pubertário

O crescimento pubertário e MENARCA relacionam-se mais com o PESO, do que a idade cronológica e/ou estatura.

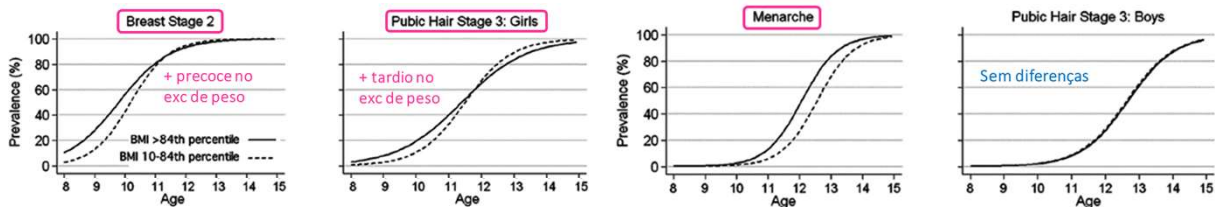


Inês Tomada

12

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: DESENVOLVIMENTO PUBERTÁRIO E NUTRIÇÃO



O excesso de adiposidade  
contribui para o início  
+ precoce da puberdade (~ 6m)

Inês Tomada

13

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: MENARCA

- Surge cerca de 2,5 anos após o início do desenvolvimento pubertário
- 1-2 anos após o pico de crescimento máximo
- Após menarca velocidade de crescimento decresce (!!!)
- Idade média ~12,4 anos (9-16 anos)
- Anovulação nos primeiros 2 anos após a menarca (imaturidade eixo HHG)



#### MENARCA PRECOCE

Melhoria das condições de vida e do estado nutricional  
Contaminação ambiental com poluentes  
Alimentos com derivados estrogénicos naturais  
Alimentos contaminados por agrotóxicos com atividade semelhante a estrogénios  
Associação a > risco de DM2, DCV e alguns tipos de cancro (mama)

Inês Tomada

14

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: ÓRGÃOS E SISTEMAS

Crescimento visceral (coração, pulmões, fígado, rins, baço, ...)

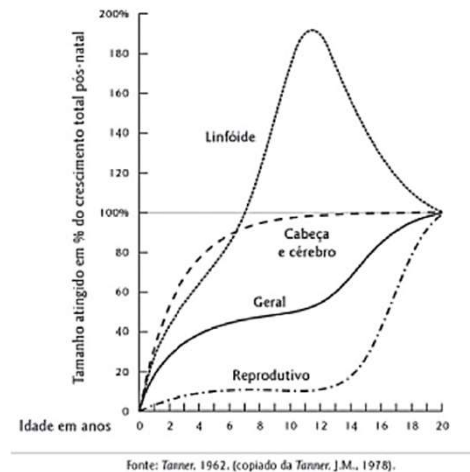
Involução visceral (tecido linfóide)

Sistema cardiovascular

- ↑ volume plasmático (+33%)
- ↑ débito cardíaco
- ↑ resistência vascular periférica – ↑ pressão arterial

Sistema hematológico

- > Hb, eritrócitos e hematócrito no sexo masculino (ação da testosterona na atividade da eritropoietina)



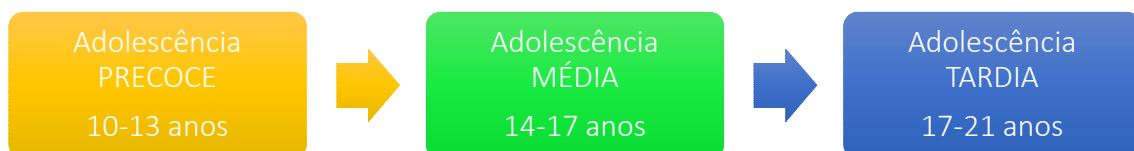
Inês Tomada

15

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: BIOPSIKOSSOCIAL

MODIFICAÇÕES PSÍQUICAS, SOCIAIS E COMPORTAMENTAIS



Inês Tomada

16



## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: BIOPSIKOSSOCIAL



Como foi a sua adolescência?

Inês Tomada

17

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: BIOPSIKOSSOCIAL

BABY BOOMER (1940-1959)	GERAÇÃO X (1960-1979)	GERAÇÃO Y (MILLENNIAL) (1980-1994)	GERAÇÃO Z (CENTENNIAL) (1995-2010)	GERAÇÃO ALPHA (2011- ...)
<b>CONTEXTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pós-guerra</li> <li>• Ditadura e repressão no Brasil</li> </ul>	<b>CONTEXTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transição política</li> <li>• Capitalismo e meritocracia dominam</li> </ul>	<b>CONTEXTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalização</li> <li>• Estabilidade econômica</li> <li>• Ascensão da internet</li> </ul>	<b>CONTEXTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilidade e múltiplas realidades</li> <li>• Redes sociais</li> <li>• Nativos digitais</li> </ul>	- Nascidos na <i>era digital</i>
<b>COMPORTAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealistas</li> <li>• Revolucionários</li> <li>• Coletivistas</li> </ul>	<b>COMPORTAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialistas</li> <li>• Competitivos</li> <li>• Individualistas</li> </ul>	<b>COMPORTAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalizados</li> <li>• Questionadores</li> <li>• Orientados em si mesmos</li> </ul>	<b>COMPORTAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identidades indefinidas</li> <li>• "Communaholics"</li> <li>• Aberto ao diálogos</li> <li>• Realistas</li> </ul>	- Inquietos - Várias tarefas em simultâneo - Dificuldade em ouvir a crítica - Dificuldade explicar motivações
<b>CONSUMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideologia</li> <li>• Vinis e filmes</li> </ul>	<b>CONSUMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Status</li> <li>• Marcas e carros</li> <li>• Artigos de luxo</li> </ul>	<b>CONSUMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiência</li> <li>• Festivais e viagens</li> <li>• Flagships</li> </ul>	<b>CONSUMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Singularidade</li> <li>• Ilimitados</li> <li>• Produtos éticos</li> </ul>	- Necessidades rápidas


Inês Tomada

FORBES Brasil, março.2020.

18

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO ADOLESCENTE

- ✓ Identidade pessoal e sexual
  - ✓ Separação emocional dos pais
  - ✓ Identificação com o grupo de pares
  - ✓ Necessidade de aceitação
  - ✓ Insatisfação com o próprio corpo
- 
- ✓ Flutuações de humor
  - ✓ Impulsividade
  - ✓ Comportamento contraditório
  - ✓ Atitude social reivindicativa
  - ✓ Crises religiosas
  - ✓ Desenvolvimento do pensamento formal
  - ✓ Vivência temporal singular
  - ✓ Necessidade de busca de sensações

Inês Tomada

19

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO ADOLESCENTE

- ❖ Conquista de independência / autonomia
- ❖ Adoção de estilos e códigos com o grupo
- ❖ Estabelecimento de uma identidade sexual, vocacional e moral
- ❖ Criação da IMAGEM CORPORAL e ACEITAÇÃO DO CORPO



Inês Tomada

20

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: IMAGEM CORPORAL

Definição do indivíduo sobre o seu próprio corpo (construção multidimensional)

Influenciada pelas experiências vividas, ações, percepções e estímulos fisiológicos, afetivos e sociais

Reflete emoções, desejos, intenções, aspirações e tendências

Autopercepção do peso corporal → reflete satisfação / preocupações quanto à imagem corporal

Ideais de perfeição corporal  
↓  
baixa autoestima  
desenvolvimento de distúrbios alimentares



Inês Tomada

21

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.1. Crescimento e desenvolvimento: IMAGEM CORPORAL E NUTRIÇÃO

Adolescência PRECOCE 10-13 anos	Adolescência MÉDIA 14-17 anos	Adolescência TARDIA 17-21 anos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- preocupação com o próprio</li> <li>- <u>insegurança com a aparência</u></li> <li>- <u>comparação com os pares</u></li> <li>- desejo de fazer/experimentar algo que melhore a sua imagem</li> <li>- <u>procura de resultados imediatos</u></li> <li>- <u>objetivos a curto prazo</u> a fim de tratar preocupações relevantes para a aparência ou desempenho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>&gt; aceitação do seu corpo, mas com preocupação em tornar-se + atraente</u> (roupa e maquiagem)</li> <li>- <u>&gt; responsabilidade alimentação</u></li> <li>- aconselhamento nutricional deve incluir tomada de decisões nas refeições fora de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>estabilização da imagem corporal</u> (aceitação)</li> <li>- interesse pela melhoria do estado de <u>saúde</u> em geral</li> <li>- <u>aceitam objetivos a médio/longo prazos</u></li> <li>- + recetivos a informações pelo profissional de saúde</li> </ul>

Inês Tomada

22

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional



Inês Tomada

23

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional

Necessidades energéticas e nutricionais aumentadas decorrentes da aceleração da velocidade de crescimento e de desenvolvimento físico (variabilidade entre sexos)

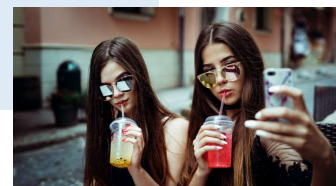
Mudanças no estilo de vida e, por conseguinte, nos hábitos alimentares:

- ↑ consumo de alimentos densamente energéticos (↑ lípidos; ↑ açúcar)
- ↓ alimentos nutricionalmente ricos (↓ vit. A e D, folato, fibra, ferro e cálcio)

Consumo de substâncias aditivas com impacto nutricional

- Tabaco: ↓ vit C, betacarotenos, vit E e folato
- Álcool: ↓ tiamina, folato, vit C, vit A + ↑ excreção Zn, Mg, Ca

↓ nº de horas de sono + ↑ atividades sedentárias/tempo de ecrã



Inês Tomada

24

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional

Mas, por ser rapaz,  
come muíto mais ?!



Inês Tomada

25

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: ENERGIA

Necessidades Energéticas Diárias para um adolescente com atividade moderada		
	Rapariga	Rapaz
11 anos	1911	2030
16 anos	2269	2699

Diferenças entre sexos devidas ao  
teor em massa magra corporal

Inês Tomada

26

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: PROTEÍNA

		RI g/kg/dia	
		Rapariga	Rapaz
11 a	0,90	0,91	
12 a	0,89	0,90	
13 a	0,88	0,90	
14 a	0,87	0,89	
<b>MÉDIA (11-14 a)</b>	<b>0,89</b>	<b>0,89</b>	
15 a	0,85	0,88	
16 a	0,84	0,87	
17 a	0,83	0,86	
<b>MÉDIA (15-17 a)</b>	<b>0,84</b>	<b>0,87</b>	

Desmistificar a supervalorização dada aos alimentos proteicos, sobretudo aos de origem animal

≠ 0,02-0,05 g/kg/dia

10-12% VET

EFSA, 2013

≠ 0,03 g/kg/dia

Inês Tomada

27

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: CÁLCIO

Desenvolvimento dos ossos e dentes

40-45% da massa óssea é adquirida na adolescência

92% da massa óssea é formada até aos 18 anos (raparigas)

↑ necessidades em Cálcio (↑ tx de absorção na puberdade)

Ingestão de refrigerantes contribui significativamente para a baixa ingestão de cálcio nos adolescentes

Pobre mineralização óssea } Deformidades ósseas  
Baixa densidade mineral óssea } Osteoporose

1150 mg/dia

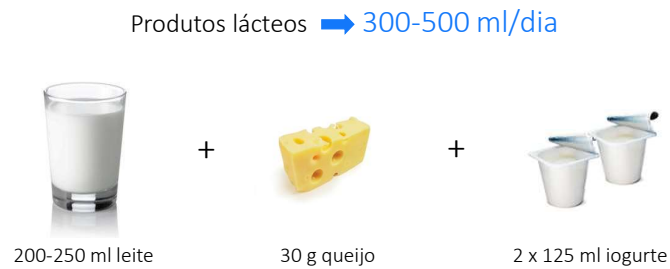
EFSA, 2013

Inês Tomada

28

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: CÁLCIO



Asseguram as necessidades diárias em Cálcio

Inês Tomada

29

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: VITAMINA D

Durante a puberdade...

↑ ativação da Vitamina D

↑ absorção do Cálcio

15 µg/dia

#### Fontes alimentares

peixes gordos  
óleo de fígado bacalhau  
fígado  
gema de ovo  
cogumelos  
alimentos fortificados (leite, cereais, ...)

#### Radiação solar



tempo de exposição, hora do dia, estação do ano, latitude, cor da pele, uso de protetor solar,...



Inês Tomada

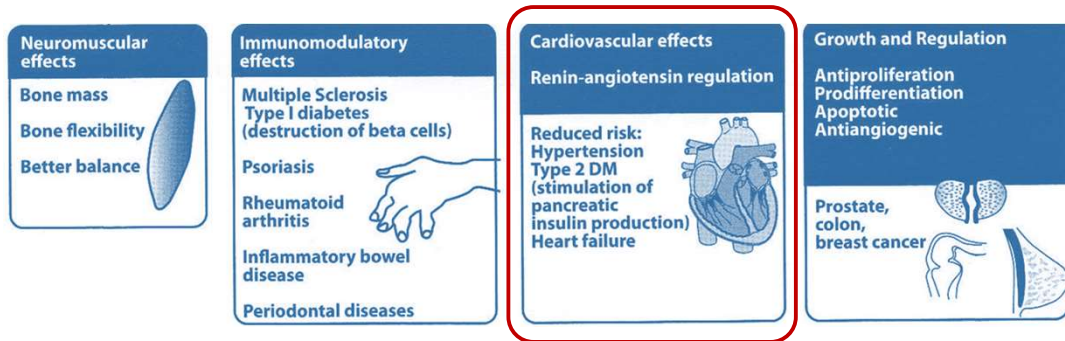
IOM. DRIs, 2011

30

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: VITAMINA D

Efeitos para além do osso!



Inês Tomada

31

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: VITAMINA D

Correcting vitamin D insufficiency improves insulin sensitivity in obese adolescents: a randomized controlled trial<sup>1-3</sup>

*Anthony M Belenchia, Aneesh K Tosh, Laura S Hillman, and Catherine A Peterson*

*Am J Clin Nutr* 2013;97:774-81.

**Background:** Obese adolescents are at a greater risk of vitamin D deficiency because vitamin D is thought to be sequestered by excess adipose tissue. Poor vitamin D status has been associated with a higher prevalence of the metabolic syndrome, type 2 diabetes, or both in adults and adolescents.

**Conclusion:** The correction of poor vitamin D status through dietary supplementation may be an effective addition to the standard treatment of obesity and its associated insulin resistance.

Inês Tomada

32



## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: FERRO

Crescimento – MM e volume sanguíneo

Desenvolvimento cerebral e sistema imune

Atenção aos níveis de ferro em *vegetarianos* e *raparigas* (perdas menstruais podem não ser repostas pela dieta)

Défice em ferro → Comprometimento da *performance* física e mental (mesmo na ausência de anemia clínica)



Carne bovino,  
suíno e aves



Vegetais cor verde escura



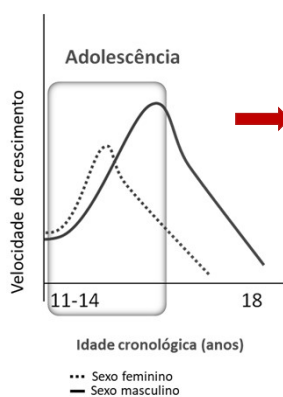
Leguminosas  
Cereais fortificados

Inês Tomada

33

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: FERRO



↑ velocidade de crescimento  
↑ volume sanguíneo  
↑ massa corporal



↑ 1kg → ↑ 35-45mg Ferro

	Ferro mg/dia
Raparigas	
11-14 anos	22
15-17 anos	21
Rapazes	
11-14 anos	10
15-17 anos	13

Inês Tomada

34

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: ZINCO

Crescimento

Maturação sexual

Imunidade

Défice... atraso na maturação sexual  
atraso de crescimento  
susceptibilidade a infeções  
anorexia  
lesões cutâneas



Inês Tomada

35

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: FERRO & ZINCO

	Ferro mg/dia	Zinco mg/dia
Raparigas		
11-14 anos	22	10,7
15-17 anos	21	11,9
Rapazes		
11-14 anos	10	10,7
15-17 anos	13	14,2

Inês Tomada

36

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: SAL

Máx. 2000 mg/dia



≤ 5g de sal/dia  
1 c. chá de sal = 2,3 g



Inês Tomada

OMS, 2012.

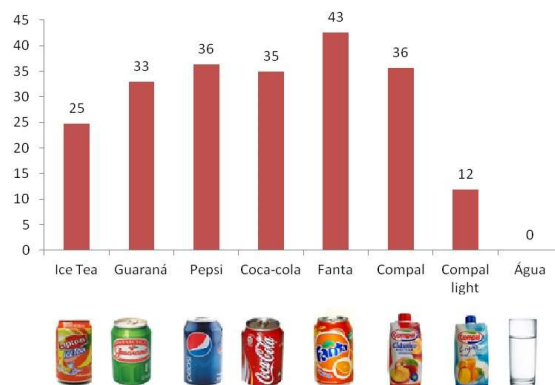
37

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: AÇÚCAR



TEOR MÉDIO DE AÇÚCAR NAS BEBIDAS  
(em gramas/33 cl de bebida)



Inês Tomada

38

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: EDULCORANTES

São seguros para consumo humano, mas...  
em Idade Pediátrica, os estudos conclusivos sobre os efeitos a longo prazo são insuficientes

Para além disso, associam-se a...

- Fome residual determinada pela falsa promessa da ingestão
- Pouca eficácia quando o objetivo é ↓ aporte energético diário
- Risco de ultrapassar a dose máxima diária (em função do peso corporal)



Hu *et al.*, 2013.  
Malik *et al.*, 2013.  
Daniels *et al.*, 2015.

Inês Tomada

39

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional

A maioria dos adolescentes reconhece que  
os REFRIGERANTES têm grande quantidade de AÇÚCAR,  
  
mas desconhece que estes contêm  
também elevado teor em SAL (sódio)!



Inês Tomada

40

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional

Açúcar + Sal + Água = REFRIGERANTE

Energeticamente densos,  
nutricionalmente pobres

Obesidade  
Diabetes  
↑ TA  
Dislipidemia  
Esteatose hepática  
↓ densidade óssea  
Cárie dentária  
Asma  
Alts qualidade do sono

Fiorito *et al.*, 2009.  
Johnson *et al.*, 2009.  
Wang *et al.*, 2009.  
Fox *et al.*, 2010.  
Seifert *et al.*, 2011.  
Ruyter *et al.*, 2012.  
Grimes *et al.*, 2013.  
Hu *et al.*, 2013.  
Pan *et al.*, 2014.  
Stevens *et al.*, 2014.

Inês Tomada

41

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.2. Vulnerabilidade nutricional: PAPEL DO NUTRICIONISTA



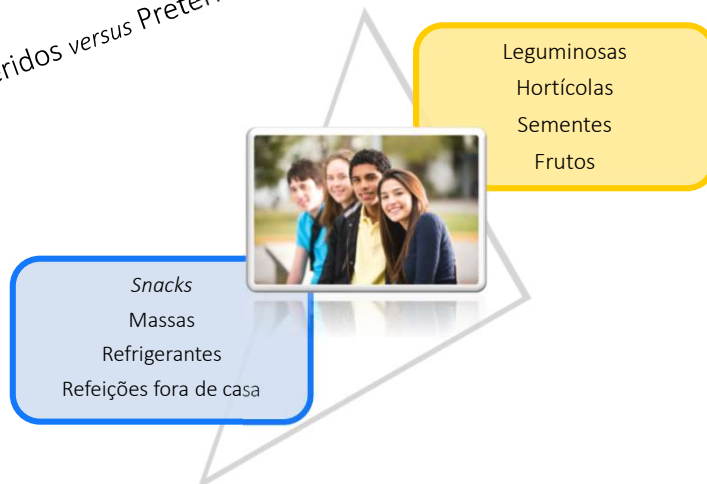
Inês Tomada

42

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.3. Padrão alimentar do adolescente

Preferidos versus Preteridos

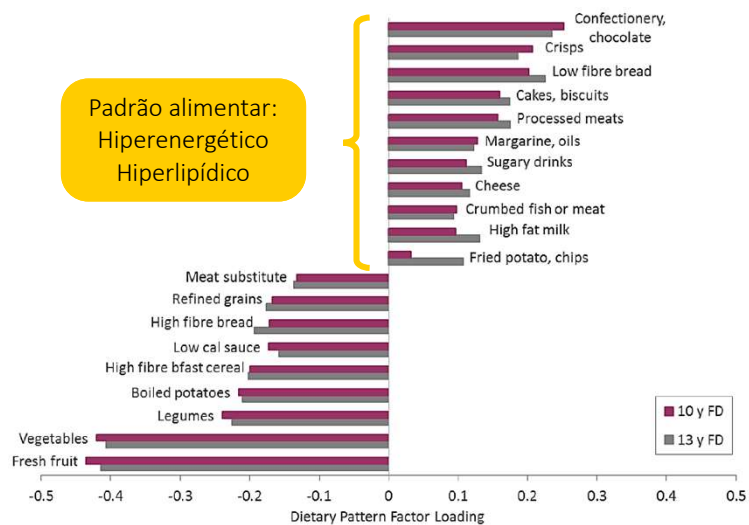


Inês Tomada

43

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.3. Padrão alimentar do adolescente

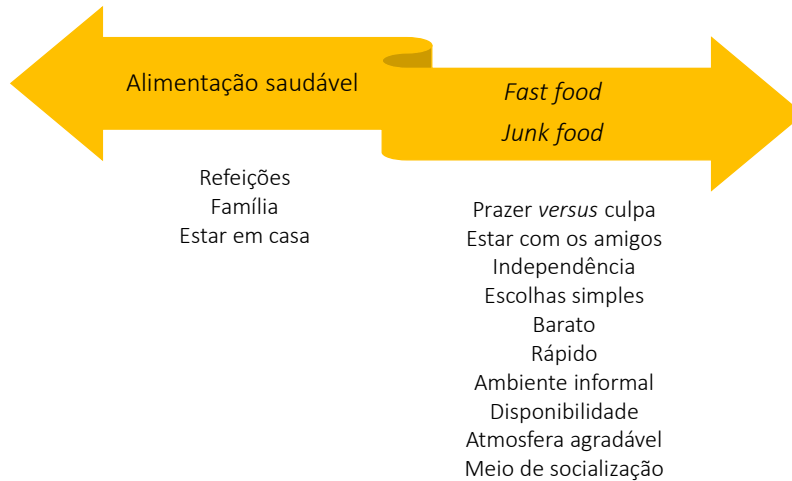


Inês Tomada

44

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.3. Padrão alimentar do adolescente



Inês Tomada

Chapman & MacLean, 1993

45

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.3. Padrão alimentar do adolescente

Exclusão de alguns tipos ou grupos de alimentos

*Fast-food*

*Snacks*

Saltar refeições (pequeno almoço e merendas)

Dietas especiais (hipoenergéticas, restritivas, jejuns)

*Binge-eating*, vômitos induzidos, purgas



Pressão dos colegas

Pressão da família

Pressão do treinador

Inês Tomada

46

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.3. Padrão alimentar do adolescente: INFLUÊNCIA DOS PARES E AMBIENTE



#### FACILITAÇÃO

(ingerem + quantidade de comida se estiverem com familiares e amigos)

#### MODELAGEM

(ajustam o comportamento ao dos pares - pares como modelo)

#### IMPRESSÃO

(gerar aceitação no grupo e no sexo oposto)

#### PERCEÇÃO

(o que os pares/ídolos têm num determinado alimento aumenta o seu consumo)

#### PRESSÃO

(influência na escolha pelos pares, publicidade)

#### COMPARAÇÃO

(aparência física negativa como motivador para alterar hábitos alimentares)

Inês Tomada

47

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista



Atitude realista

Promover ambiente alimentar saudável

Começar por propor pequenas alterações

Avançar de forma progressiva

Não banir definitivamente os alimentos preferidos

Negociar e acordar periodicidade

Inês Tomada

48



## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista: COMUNICAÇÃO EFICAZ



Inês Tomada

- ❖ Adequar discurso aos conhecimentos do adolescente
- ❖ Assegurar que o conteúdo da mensagem é genuíno e adequado às suas necessidades e/ou expectativas
- ❖ Certificar-se que o adolescente percebeu a mensagem - reestruturar discurso se necessário
- ❖ Sugerir e ajudar o adolescente a encontrar estratégias práticas para a mudança de comportamento(s)
- ❖ Empatia é fundamental!
- ❖ Não permitir que o adolescente se sinta ameaçado

49

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista: COMUNICAÇÃO EFICAZ



Inês Tomada

- ❖ Respeitar as suas preocupações e dúvidas. Mostrar interesse – Ouvir!
- ❖ Não julgar comportamento (*Porquê? Como? Tanto? Só?*)
- ❖ Ponderar o tipo e a forma como são colocadas as questões
- ❖ Não ser invasivo! Atenção à linguagem corporal!
- ❖ Dar tempo para conquistar confiança!
- ❖ Não dar toda a informação de uma só vez – considerar apenas o que for mais relevante no momento

50

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista: CONSCIENCIALIZAÇÃO CORPORAL

- ❖ Mudanças dependem do próprio
- ❖ Reforçar autoestima
- ❖ Aceitar o biótipo
- ❖ Compreender as mudanças corporais
- ❖ Alertar para perigos de regimes restritivos e *dietas da moda*
- ❖ Discurso com base no reforço positivo



Inês Tomada

51

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista: CONSCIENCIALIZAÇÃO ALIMENTAR

- ❖ Reconhecer sinais de fome (fome física *versus* fome emocional)
- ❖ Importância da mastigação na saciedade
- ❖ Noções básicas sobre preparação dos alimentos
- ❖ Horários e locais das refeições – planeamento!
- ❖ Refeições em família, à mesa, sem distrações
- ❖ Atitudes transversais (todos comem o mesmo!)
- ❖ Não há alimentos proibidos! Há exceções!



Inês Tomada

52

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista



Inês Tomada

53

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.4. Abordagem pelo Nutricionista

Abordagem dirigida ao ADOLESCENTE

**Adolescência**  
(dos 11 aos 18 anos)



Período dinâmico: crescimento físico, psicológico, intelectual

↑ necessidades energéticas e nutricionais → ↑ apetite (importância das escolhas)

Busca de identidade e autonomia

↑ autonomia para escolhas alimentares → grupo como determinante de sobrevivência

↑ tendência para ingestão de snacks e *fast food* (não censurar escolhas...)

Processo de mudança de hábitos requer...

- Conscientização de que as mudanças dependem do próprio
- Qualquer mudança requer negociação de compromissos realistas
- Dependentes de reforço positivo / elogios (melhora autoestima)

Focar aspetos relativos à imagem corporal com mais impacto do que a saúde

Liberdade com responsabilização

Inês Tomada

Wehrauch-Blüher et al, 2018.

54

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.5. Considerações finais



*Adolescência é a última oportunidade para se preparar nutricionalmente para uma vida adulta mais saudável !*

Inês Tomada

55

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.5. Considerações finais

TEMPO  
SENSIBILIDADE  
BOM SENSO



Inês Tomada

56

## 9. Nutrição e Alimentação na Adolescência (11-18 anos)

### 9.5. Considerações finais

Na prática,  
não há caminho certo nem errado,  
não há meios mais fáceis nem mais complicados,  
não há modas nem tendências,  
não há soluções definitivas nem infalíveis!

Mudar de trajetória tantas vezes quantas as  
necessárias faz parte do processo para atingir objetivos!

I Tomada, 2020



Inês Tomada

57



Questões...

Inês Tomada  
inestomada@gmail.com

58