

INTERVENÇÃO

O CONSUMO EXAGERADO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Ana Caroline Machado Gonçalves

Plano da Intervenção

CONTEXTUALIZAÇÃO

O consumo de bebidas energéticas de jovens adultos é bastante exagerado, porém, pode-se dizer que a bebida energética por si só não traz muitos riscos para quem consome. É um hábito muito comum misturar bebida alcoólica com energéticos, e dessa forma, pode sim, haver eventuais danos ao organismo. Pode-se entender por risco futuros problemas cardiovasculares (arritmias cardíacas, taquicardias, etc.). É necessário o entendimento principalmente dos jovens sobre como esse hábito nada saudável pode afetar diretamente na sua qualidade de vida.

HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Com a apresentação desse projeto, os jovens poderão ter melhor entendimento e consciência no momento em que consumirem bebidas energéticas com bebidas alcoólicas.

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Informações sobre as substâncias que compõem as bebidas energéticas;
- Melhor entendimento dos riscos que estão correndo ao misturarem bebidas energéticas e alcoólicas;
- Mostrar que podem existir meios alternativos mais “saudáveis” do que as bebidas energéticas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Será realizada palestra com uso de data show direcionada para o ensino médio para que haja por parte dos jovens estudantes, e até adultos, uma conscientização sobre os riscos que essas bebidas podem trazer, mesmo que sejam tidas como inofensivas por muitos.

REGISTRO DA INTERVENÇÃO



Figura 1: Bolsista ID apresentando projeto para os alunos do ensino médio.

Realizou-se no dia 30 de maio de 2016, uma atividade de alerta sobre o consumo exagerado de bebidas energéticas, para os alunos das turmas 201 e 300, do segundo e terceiro ano do ensino médio da E.E.E.M. João Pedro Nunes, do turno da manhã.

A atividade consistia em uma apresentação, com o intuito de mostrar aos jovens os riscos que os mesmos correm ao ingerirem bebidas energéticas misturadas com bebidas alcoólicas. Para a realização desta atividade, foi necessária a investigação de dados que revelassem informações importantes sobre o assunto. Foram apresentados aos estudantes exemplos de doenças causadas pelo consumo dessas duas substâncias juntas, e também um vídeo com depoimento de pessoas que fizeram o uso exagerado de energéticos e tiveram graves conseqüências.

Os estudantes participaram da atividade, questionando e comentando o assunto. A professora titular da turma e supervisora do PIBID solicitou, como meio avaliativo, uma pesquisa sobre bebidas energéticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

“Os malefícios do energético para o coração”. Doutíssima, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://doutissima.com.br/2014/02/12/os-maleficios-energetico-para-o-coracao-45969/> Acesso: 29 de maio de 2016.

A. TEIXEIRA, Ricardo. **Bebidas energéticas também têm seus riscos**. Canal ICB, Brasília, 2008. Disponível em: www.icbneuro.co.br Acesso: 10 de maio de 2016.