

Adolescência na favela: alimentação e saúde durante a pandemia

Rafaella R.A. Casale

Durante a pandemia de Covid-19, adolescentes em favelas enfrentaram desafios significativos relacionados à nutrição e ao bem-estar físico e mental. As restrições de circulação e o fechamento prolongado das escolas provocaram mudanças profundas na rotina cotidiana, afetando diretamente hábitos alimentares, níveis de atividade física e a regularidade de acompanhamento médico. A interrupção das dinâmicas escolares, que muitas vezes garantiam ao menos uma refeição balanceada por dia, teve impacto direto na segurança alimentar desse grupo etário.

O consumo de alimentos ultraprocessados aumentou de forma expressiva, enquanto a ingestão de frutas, verduras e alimentos frescos diminuiu. Essa mudança não decorreu de escolhas individuais isoladas, mas de dificuldades concretas de acesso físico e financeiro, agravadas pela perda de renda familiar e pelas limitações de circulação. Além disso, a ausência de orientação nutricional sistemática, frequentemente mediada pela escola ou por serviços de saúde, contribuiu para a consolidação de padrões alimentares menos saudáveis durante o período de maior restrição social.

A prática de atividades físicas também caiu significativamente com o fechamento de espaços públicos, escolas, quadras esportivas e academias. A limitação do espaço domiciliar e a redução das interações sociais restringiram oportunidades de movimento, contribuindo para o aumento do sedentarismo. Como consequência, observaram-se ganho de peso e ampliação de fatores de risco associados a problemas metabólicos e cardiovasculares a médio e longo prazos, especialmente em um momento da vida marcado por intensas transformações corporais.

O acompanhamento médico foi igualmente prejudicado. O medo de sair de casa, a precariedade do transporte público e a sobrecarga dos serviços de saúde dificultaram a realização de consultas regulares e exames de rotina. Essa interrupção comprometeu ações preventivas e o manejo contínuo de condições pré-existentes. Paralelamente, a saúde psicológica sofreu impactos relevantes, com aumento de sintomas de depressão e ansiedade, intensificados pelo isolamento social, pela incerteza quanto ao futuro e pela vivência de perdas no contexto familiar e comunitário.

No período pós-pandemia, tornou-se ainda mais evidente a necessidade de políticas públicas estruturadas que promovam o acesso a alimentação saudável, o incentivo à prática regular de atividade física e a garantia ao acompanhamento médico contínuo. A recomposição das condições de saúde dos adolescentes exige ações integradas e sustentadas, capazes de enfrentar os efeitos acumulados desse período e de reduzir vulnerabilidades já existentes.

Caso contrário, comprometeremos o futuro de toda uma geração.