



Depoimento de Ação Extensionista

Ações educativas em alimentação e nutrição através de tecnologias digitais para um grupo de idosos durante pandemia de Covid-19

Educational actions in food and nutrition through digital technologies for the elderly group during the Covid-19 pandemic

Júlia Rodrigues Mendes¹
Carolina de Melo Corrêa¹
Fernanda Franceschi Andriago¹
Gaby Alves de Almeida Galindo¹
Marina Magno do Nascimento Pereira¹
Milena Dias Ximenes¹
Thays Maria Sant'Anna Rosa¹
Maria Lucia Carneiro dos Rios Ferreira²
Sandra Maria Mendes Rodrigues Pereira³
Marcelo Castanheira Ferreira³

Resumo:

Diante do atual cenário de isolamento social, devido à pandemia da Covid-19, a utilização de tecnologias de informação e comunicação tornou-se fundamental para a promoção de saúde de indivíduos e coletividades. Deste modo, através de um grupo de mensagens instantâneas, com a participação de 14 idosos, foram desenvolvidos e enviados materiais educativos e de fixação sobre alimentação e nutrição, além do esclarecimento de notícias falsas acerca da pandemia. Entre abril e julho de 2020, foram realizados encontros online semanais em dia e horário marcado. Após um período de adaptação, foi observada uma melhora progressiva da interação por parte dos idosos. Desta forma, a utilização de tecnologias digitais para a terceira idade mostrou-se uma importante estratégia de conexão e aproximação, além de promover conhecimentos sobre Alimentação e Nutrição.

¹ Discentes da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)-
jurodriguesmendes@gmail.com; corream.carolina@gmail.com; feandriago@yahoo.com.br;
gaby.aagalindoo@gmail.com; marinamagno02@gmail.com; milenadximenes@gmail.com;
th.thaysantanna@gmail.com.

² Nutricionista da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (HUGG - UNIRIO) -
lucarneiroferreira60@gmail.com.

³ Docentes da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - smrpereira19@gmail.com;
celocast@yahoo.com.br.



Palavras-chave: Terceira idade. Educação alimentar e nutricional. Tecnologias de informação e comunicação.

Abstract:

Faced with the current scenario of social isolation, due to the Covid-19 pandemic, the use of information and communication technologies has become essential for promoting the health of individuals and communities. Through an instant messages group, with 14 elderly participants, educational materials on food and nutrition were developed and sent, in addition to clarifying false news about the pandemic. From April to July 2020, virtual meetings were weekly held, on a scheduled day and time. After an adaptation period, there was a progressive improvement in interaction by the elderly. Therefore, the use of digital technologies for the elderly has proved to be an important strategy of connection and approximation, in addition to promoting knowledge on Food and Nutrition.

Keywords: Old age. Food and nutrition education. Information and communication technologies.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global do século XXI. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílios Contínua (IBGE, 2020), em 2019 o Brasil possuía cerca de 33 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais de idade (16% da população brasileira). Neste último ano da pesquisa, as capitais que se destacaram em proporção de idosos foram: Rio de Janeiro (20,7%), Porto Alegre (19,4%) e Recife (15,9%), com claro predomínio do sexo feminino. Projeta-se, para 2050, a duplicação do número de idosos no país (IBGE, 2018).

Os idosos possuem características biológicas e cognitivas próprias da idade e saberes, experiências e conhecimentos acumulados ao longo da vida. Não são apenas pessoas com necessidades e dificuldades, mas indivíduos capazes de desenvolver habilidades e prosseguir na aprendizagem. Dessa forma, programas de educação em saúde que promovam participação ativa dos idosos, considerando a premissa da importância do conhecimento das situações concretas de suas vidas, do diálogo com eles e, além disso, fazendo com que se sintam inseridos no meio é uma metodologia de educação permanente e eficiente. (LOUREIRO, 2019)



A atual pandemia da Covid-19 aumentou a atenção aos idosos, principalmente devido ao potencial de risco de agravo à saúde dos mesmos, implicando na necessidade de medidas de isolamento e distanciamento social (OPAS, 2020).

Diante deste cenário, a necessidade de utilizar as ferramentas tecnológicas como forma de conexão com pessoas e aquisição de conhecimentos tornou-se uma possibilidade e uma necessidade (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020). Contudo, os idosos continuam a ser o grupo etário que menos utiliza as tecnologias de informação e comunicação (TIC), sobretudo a internet (NEVES, 2018). No Brasil, dados de 2018 do Comitê Gestor da Internet mostraram que a proporção de pessoas acima dos 60 anos que já acessaram a internet foi de 32%, maior que nos anos anteriores, sendo que destas, 91% relataram usar o celular (CGI.BR, 2018).

A menor adesão ao uso de TIC entre os idosos se dá por diversos fatores, como a dificuldade de identificação com a interface dos eletrônicos e aplicativos, além das limitações visuais decorrentes da idade. Todavia, grande parte dessa população se mostra receptiva a utilizar computadores e celulares desde que obtenham capacitação e apoio de seu círculo social (CZAJA; LEE, 2007). Portanto, a inclusão social digital é um fator de proteção para o envelhecimento ativo e saudável concedendo a melhoria na qualidade de vida (BRAGAGNOLO; DEON, 2017).

Neste contexto, elaborou-se uma proposta educativa sobre alimentação e nutrição, em ambiente virtual, para idosos de um programa de saúde e qualidade de vida, na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

2. Desenvolvimento

2.1. Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso - Grupo Renascer.

O Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso (Grupo Renascer) - programa de extensão no qual se desenvolveu a presente experiência - teve seu início em 1995, ainda na forma de projeto, por iniciativa de profissionais de saúde do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG). Tem



como principal objetivo subsidiar a manutenção da capacidade funcional, estimular autonomia e independência dos idosos, por meio de atividades de “Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável”, um dos eixos da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006).

Atualmente, o grupo Renascer possui cerca de 300 idosos cadastrados, com maioria expressiva do sexo feminino, que são orientados de acordo com as suas necessidades, especificidades e demandas mapeadas inicialmente ao ingressar no programa. Já estão consolidadas atividades como: prevenção de quedas; atividade física; fortalecimento da memória; estimulação cognitiva; oficina de artesanato, curso de nutrição e dietética; teatro; roda de conversa; aromaterapia; atendimento ambulatorial de diferentes especialidades; e palestras sobre temas diversos agregando saúde, cultura, meio ambiente e sustentabilidade.

2.2. Projeto Construção de Práticas Alimentares e Hábitos de Vida Saudáveis na Terceira Idade

Desde 2005, as ações sobre Alimentação e Nutrição junto ao Grupo Renascer são realizadas por meio do Projeto de Extensão “Construção de Práticas Alimentares e Hábitos de Vida Saudáveis na Terceira Idade”, cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão e cultura da UNIRIO como X0040/2020, (CASTANHEIRA; SÁ, 2012), conduzido por professores e estudantes da Escola de Nutrição da universidade, bem como a nutricionista local do Grupo Renascer, contando ainda com a colaboração de nutricionistas egressos da instituição.

Para o ano de 2020, foram programadas diversas ações como: avaliação do perfil nutricional dos idosos, atendimentos ambulatoriais e intervenções educativas, como as oficinas culinárias que eram oferecidas duas vezes ao ano. Tais ações iniciaram em fevereiro, mas foram interrompidas em março, devido à pandemia da Covid-19.

Entretanto, por conta do aumento de casos de infecção por coronavírus, em março, as atividades presenciais foram suspensas na universidade. Assim, as



atividades do Grupo Renascer tiveram que ser adaptadas ao atual cenário, através do meio digital, a fim de dar continuidade às ações educativas programadas.

2.3. Tecnologias de Informação e Comunicação utilizadas durante o isolamento junto ao Grupo Renascer

Dentre as possíveis tecnologias digitais para estabelecer um vínculo e dar continuidade aos trabalhos com os idosos, foi criada uma página no *Facebook* (<https://web.facebook.com/renascernutricao>). Contudo, poucos idosos do Grupo Renascer aderiram a essa tecnologia digital. Optou-se, assim, pela criação de um grupo no aplicativo *WhatsApp*, enquanto a página no *Facebook* passou a desempenhar uma função informativa para o público geral.

A partir de uma lista com o contato de sessenta idosos, disponibilizada pela Coordenação do Grupo Renascer, foi enviado um convite individual por meio de mensagem redigida com o seguinte texto:

“Olá! Tudo bem? Meu nome é (aluno que enviou a mensagem). Faço parte da equipe de nutrição do Renascer. Nós criamos um grupo no WhatsApp (gratuito) para divulgar informações sobre alimentação e saúde nesse tempo de quarentena. O Senhor (a) tem interesse em participar do grupo?”.

Além desta mensagem, foi enviado um vídeo em que a professora responsável pelo projeto explicou de forma sucinta o objetivo da equipe. Dentre as mensagens enviadas, quarenta e seis idosos possuíam outras atividades no mesmo horário, não visualizaram o recado ou não quiseram participar devido a motivos pessoais. O grupo no aplicativo *WhatsApp* intitulado “Equipe Nutrição Renascer” foi criado com as quatorze idosas que responderam positivamente.

Então, passaram a ser enviados conteúdos educativos a respeito de alimentação e nutrição, de duas a três vezes por semana. Depois de um período de adaptação pela equipe e participantes, foi estabelecido um encontro semanal online com dia e horário pré-determinado. Desta forma, os encontros passaram a acontecer às quintas-feiras, de forma remota, das 10h às 11h da manhã. Além dos encontros programados, em



períodos festivos, foram desenvolvidos conteúdos e receitas culinárias referentes às comemorações.

Com o intuito de reforçar o que havia sido conversado ou trazer um conteúdo novo, foram desenvolvidas atividades simples, como: “O que é? O que é?”, “Qual é a resposta errada?” e “Palavras cruzadas” (Figura 1).

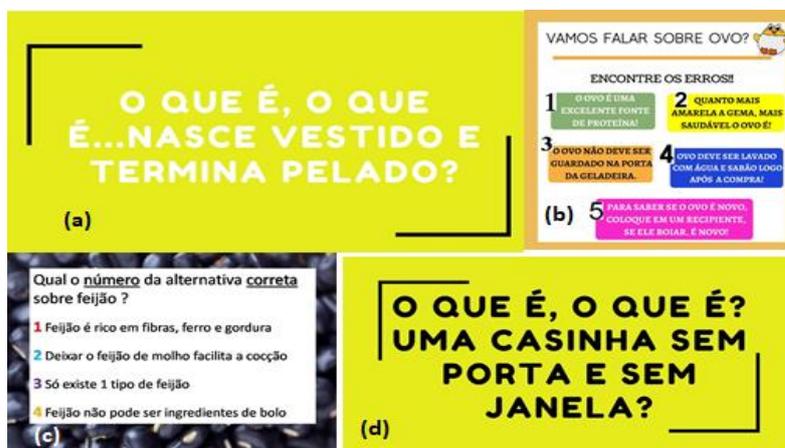


Figura 1: Exemplos de atividades de fixação do conhecimento.

2.4 Relato da experiência

Entre abril e julho de 2020, foram realizados quatorze encontros semanais, que abordaram assuntos diversos. O Quadro 1 resume as ações educativas. Inicialmente, dezesseis idosos integravam o grupo do *WhatsApp*. Deste total, dois idosos optaram por sair do grupo. O motivo informado foi a quantidade de mensagens recebidas e os vários grupos online que se formaram nesse veículo de comunicação devido ao isolamento social.

Como foi sugerido no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), procurou-se valorizar os alimentos, a “comida de verdade” e a culinária como estratégia de promoção de saúde. Além disso, houve a oportunidade de esclarecer informações acerca da pandemia do novo coronavírus.



Quadro 1: Ações educativas do projeto “Construção de Práticas Alimentares e Hábitos de vida Saudável na terceira idade”.

Data	Tema	Objetivo	Material	Relato dos idosos
07/04	“A importância de uma alimentação saudável”.	Conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada.	Imagem e texto.	Houve pouca interação
16/04	“Higienização, branqueamento e utilização integral”.	Esclarecer sobre o processo de higienização e conservação adequada das hortaliças.	Vídeo e receita de suco de couve.	“Não sabia desse suco”.
23/04	“Tipos de sal”.	Esclarecer dúvidas sobre os tipos de sal e sua quantidade em alimentos processados.	Imagens e receita de sal de ervas.	“Mas, então, podemos usar o refinado?”
30/04	“Fake news e imunidade”	Abordar <i>fake news</i> sobre alimentos e COVID-19 e tratar sobre alimentos que favorecem a imunidade.	Vídeo e imagens.	“Estou aprendendo muito, até o próximo encontro” “Compartilhei porque tem o nome Fiocruz”
07/05, 14/05 e 21/05	“Água e grupos alimentares”	Destacar a importância do consumo de água, esclarecer sobre os grupos alimentares (Figura. 2), o equilíbrio na montagem do prato e informar sobre a safra mensal	Vídeo, imagens, dinâmica “certo ou errado” e receita de água saborizada e de pasta de ricota	“Não tenho hábito de usar grão de bico. Os outros, uso com muita frequência!” “Eu consumo bastante ovos cozidos! Ovo frito, não!”
28/05	“Opções de café da manhã”	Citar a importância do café da manhã e os grupos alimentares que devem estar nessa refeição.	Imagens, receita de iogurte e receita de requeijão caseiro.	“Às vezes, durante a tarde, gosto de tomar um copo de iogurte.” “Foi muito instrutiva nossa reunião.”
04/06	“Óleos e gorduras”	Diferenciar óleos de gorduras, utilização na culinária, ressaltar a gordura oculta nos alimentos e falar do descarte do óleo usado	Apresentação em imagens; receita de pasta de ricota e de chips de batata doce	“Houve época que se dizia que a manteiga era prejudicial.” “Aqui usamos óleo de soja” “Receitas e dicas maravilhosas! Excelente aula!”
18/06	“Açúcares e adoçantes”	Esclarecer sobre os tipos de açúcares e adoçantes.	Apresentação em imagens; brincadeira de certo ou errado.	“E xilitol?” “E usar melado?”



25/06 e 02/07	"Bebidas"	Esclarecer a importância de ficar hidratado e abordar os diferentes tipos de bebidas.	Apresentação em imagens; receita de limonada de melancia e receita de suco de beterraba com maçã.	"Gosto muito de mate e outros chás" "As polpas congeladas são ruins?"
------------------	-----------	---	---	--

Grupo dos Feijões



Feijão e suas variações

Grão de bico

Lentilha

Ervilha

Fonte de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco e cálcio

PROJETO: "CONSTRUÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA TERCEIRA IDADE."
NUTRIÇÃO/UNIRIO

Figura 2: Exemplo de material educativo enviado para as idosas.

Nos primeiros encontros, foi observada pouca interação por parte das idosas, mas, com a inclusão de atividades interativas, percebeu-se um aumento no interesse e na participação. Depois que se sentiram confortáveis, esclareceram dúvidas e sugeriram temas para os encontros seguintes.

Apesar do aplicativo *WhatsApp* ser utilizado por alguns dos idosos do grupo Renascer (PEREIRA et al., 2019), no decorrer dos encontros, a equipe identificou que alguns tinham dificuldades. Muitas vezes, não interagiam e houve a necessidade de explicar algumas ferramentas, como assistir vídeos, gravar áudio e ampliar imagem.



Observou-se que a linguagem abordada no texto não estava acessível para uma pequena parcela do grupo. Em um dos encontros, uma idosa perguntou o que seria “temperatura ambiente”, o que influenciou a equipe a modificar a abordagem. Ademais, foi entendido que não havia necessidade em repassar um grande volume de informações e que textos longos não despertavam interesse.

Portanto, os encontros semanais passaram a funcionar como uma conversa informal com perguntas, imagens com textos, brincadeiras e músicas relacionadas ao tema. Deste modo, a modificação da abordagem possibilitou maior integração do grupo com a equipe. Assim, as idosas passaram a compartilhar suas receitas e relataram como os encontros alegraram seus dias, antes ociosos devido ao isolamento social.

2.5 Depoimento da equipe discente

Experienciar uma relação de proximidade com a terceira idade é uma vivência repleta de trocas e saberes. Há uma construção de conhecimento entre as partes, e ao tratar as alunas como “professoras”, permitem que estas as ensinem.

A necessidade de estudar e pesquisar sobre o conteúdo dos encontros enriqueceu e ampliou a visão da equipe. Para as estudantes, de diferentes períodos da graduação, aliar o conceito teórico-prático bem como planejar a abordagem e as atividades mais adequadas proporcionou o entendimento de que é necessário antes de tudo compreender e respeitar as limitações individuais.

3. Conclusão

Nesta experiência, o uso de TIC foi uma importante estratégia de aproximação com os idosos. Além de ter ampliado o uso de tecnologia, como assistir vídeos, gravar áudio e ampliar imagem, a proposta educativa possibilitou a construção de conhecimentos sobre Alimentação e Nutrição, entre a equipe e os idosos, a elucidação



de dúvidas dos mesmos e o combate à desinformação via *fake news*, que podem ser danosas ao propósito das ações educativas.

Embora as dificuldades apresentadas pudessem atuar como um fator limitante e gerar desinteresse, o grupo de idosas demonstrou entusiasmo em participar das ações. Além disso, a equipe procurou estar atenta a estas dificuldades, considerando o nível de compreensão e manejo que as idosas possuíam do aplicativo e da linguagem utilizada para comunicação.

Para ações futuras, a equipe deverá ampliar a turma do Projeto de Extensão, abordando mais idosos que manifestem interesse sobre temas em Alimentação. Planeja-se, ainda, a elaboração de um material educativo, visando melhor utilização da ferramenta *WhatsApp*, visto que a partir desta foi possível conectar-se com mais idosos em relação ao número alcançado com a página do *Facebook*.

Referências

BRAGAGNOLO, Sandra Mara; DEON, Maicon Ricardo. Inclusão Digital para a Terceira Idade. **Revista Visão: Gestão Organizacional**, v. 6, n. 2, 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário Oficial da União**. Brasília, 20 out. 2006. p. 142.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a População Brasileira**. Brasília, Ministério da Saúde, 2014.

CASTANHEIRA, Marcelo; SA, Claudiane Monsores de. Construção de práticas alimentares e redução do risco de doenças crônicas na terceira idade. In: VALENTIM, Andrea Abdala Frank. (Org.). **Nutrição no Envelhecer**. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2012. p. 223-235.

CGI.BR/NIC.BR, Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros - TIC Domicílios 2018**. Portal de Dados. Disponível em:



<http://data.cetic.br/cetic/explore?idPesquisa=TIC_DOM&idUnidadeAnalise=Usuarios&ano=2018> Acesso em 06/07/2020.

CZAJA, Sara J.; LEE, Chin Chin. The impact of aging on access to technology. **Universal access in the information society**. v. 5, n. 4, p. 341, 2007.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**. v. 25, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>>. Acesso em 07 jul 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). **Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação - revisão 2018**. Projeção da População por Sexo e Idade: 2010-2060. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>>. Acesso em: 05 out. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Anual - PNAD Contínua: Características gerais dos domicílios e dos moradores - 2019**. População residente, por sexo e grupos de idade. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/17270-pnad-continua.html?edicao=27258&t=resultados>>. Acesso em: 05 out. 2020.

LOUREIRO, Armando de Paulo Ferreira. Desafios do envelhecimento populacional: por uma educação permanente participada. **Laplage em revista**, Sorocaba, v. 5, n.2, p. 42-49, 2019.

NEVES, Bárbara Barbosa. Pessoas idosas e tecnologias de informação e comunicação: inclusão digital como forma de inclusão social. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 15, n. 1, p. 8-20. 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Saiba quais são as semelhanças e diferenças entre COVID-19 e gripe**. Brasília, 2020. OPAS/Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6126:saiba-quais-sao-as-semelhanças-e-diferenças-entre-covid-19-e-gripe&Itemid=812>. Acesso em: 17 jul. 2020.

PEREIRA, Sandra Maria Mendes Rodrigues; BERRY, Maria Cardoso de Castro; MENEZES, Maria Fátima G.; SOUZA, Maria Isabel de Castro de. Utilização de Dispositivos Móveis por Idosos de um Programa de Extensão Universitária. **RENOTE: Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 17, n. 3, p. 92-101, 2019.



RAÍZES E RUMOS

Revista da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEXC

ISSN: 2317-7705 online
ISSN: 0104-7035 impresso



Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/99430>> Acesso em: 06 jul. 2020.