

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gaby Alves de Almeida Galindo ¹, Júlia Rodrigues Mendes ¹, Gustavo Henriques Chifarelli ¹, Letícia do Nascimento Mendes ¹, Luísa Passos dos Santos ¹, Sandra Maria Mendes Rodrigues Pereira ¹

¹ Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) visa a promoção do agir autônomo e voluntário a partir de ações contínuas e permanentes. Para idosos, a EAN pode contribuir com uma alimentação saudável, com a melhora da saúde mental e socialização, promovendo um prolongamento da autonomia. Nesse sentido, o projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade” realiza atividades educativas com idosos no Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG), em parceria com a equipe multiprofissional local. O objetivo do presente estudo é relatar as atividades do curso de alimentação e nutrição realizado no referido projeto de extensão, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), no primeiro semestre de 2022.

MÉTODO

Trata-se de um relato de ações de EAN com idosos, num projeto de extensão universitária. Ao final de cada encontro, os idosos responderam a uma avaliação individual, autoaplicável, padronizada, utilizando-se faces que poderiam expressar “Entendi e gostei”, “Não entendi muito bem”, “Fiquei com sono” ou “Não gostei”.

RESULTADOS

O curso foi composto por 12 encontros semanais, de maio a agosto de 2022, e teve a participação de 23 idosos. As ações foram construídas a partir do diálogo entre equipe e idosos, em cada reunião. Os temas desenvolvidos tiveram como base o Guia Alimentar para a População Brasileira, como: ambiente alimentar, classificação quanto ao processamento dos alimentos, grupos alimentares e habilidades culinárias. Foram apresentados pela bolsista do projeto, por estagiários de Nutrição Social e por alunos voluntários de diversos períodos. A troca com os idosos foi realizada a partir de slides e dinâmicas lúdicas, como: “caça-palavras”, “batata-quente” e “bingo”. Em alguns encontros, os idosos foram estimulados a se levantarem e fazerem escolhas, saindo da condição de passividade. Essas dinâmicas facilitaram a participação dos idosos, estimulando o diálogo e favorecendo a troca de experiências. Nas avaliações, todos os idosos responderam “Entendi e gostei” e alguns comentaram sobre a aplicação no seu cotidiano.

CONCLUSÃO

A partir do relato destas ações educativas conclui-se que os temas e dinâmicas realizados foram de interesse dos idosos e podem contribuir na escolha de alimentos e habilidades culinárias.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional; Envelhecimento; Idoso.