**AÇÃO EDUCATIVA SOBRE A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA IDOSOS NAS FESTAS JUNINAS**

BARROS, Kelem Bianca Costa1

SILVA, Sarah da Silva2

QUADROS, Nayla Rayssa Pereira 2

**Introdução:** No Brasil, existemdiversas comemorações e dentre elas, uma das mais tradicionais é a festa junina, a qual ocorre no mês de junho e fazem parte dos costumes do ciclo junino crenças, danças e principalmente, as comidas típicas1. Devido à grande variedade dos alimentos disponíveis para saborear nesta época do ano, é preciso que haja uma atenção redobrada em relação aos valores calóricos e a composição de cada um destes alimentos, em virtude dos ingredientes adicionais na hora do preparo com alto teor de gordura e açúcar. O excesso da ingestão dessas comidas pode favorecer ou agravar doenças cardiovasculares, como diabetes, gota e hipertensão arterial2. A educação em saúde é um importante instrumento de prevenção, visto que auxilia na construção e na remodelação dos saberes populares, oferecendo subsídios para  a adoção de novas condutas de acordo com a realidade de cada usuário, a fim de estimular o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida, a partir de hábitos alimentares mais adequados³. **Objetivo:** Orientar os idosos sobre os riscos e consequências do consumo exagerado das comidas típicas das festas juninas, no sentido de alertar e propor limites. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, realizado no mês de junho de 2018 por acadêmicas de Enfermagem, da Universidade Federal do Pará, no período do mês de junho de 2018, durante as práticas de Atenção Integrada à saúde do Idoso, mediante uma visita ao Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do bairro do Guamá, em Belém-Pará, onde estava ocorrendo atividades propostas pelo projeto de extensão Idoso Saudável. Durante esta visita, houve a realização de uma ação educativa, com o uso de tecnologia ativa, na qual era abordado as possíveis complicações e medidas preventivas, por meio de um Quiz. **Resultados e Discussão:** Foi evidenciado, por meio dos acertos, o conhecimento da maioria dos idosos presentes, acerca dos prejuízos que a possível ingestão excessiva de alimentos da culinária junina, e quais os maiores riscos para o desenvolvimento ou agravamento de doenças pré-existentes, como  diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, foi evidenciado o conhecimento do público sobre a necessidade de comer estes alimentos de forma moderada, não precisando abdicar das comidas típicas. **Considerações Finais:** Foi de suma importância a realização da ação, pois desenvolveu orientações específicas dos riscos existentes no excesso da ingestão destes alimentos com grande teor calórico, açúcares e sal. Nesse sentido, foram indicadas possibilidades de substituição e/ou a diminuição da quantidade de alguns ingredientes durante o preparo de comidas juninas e além de orientadas quanto as porções adequadas que se deve ingerir para manter um equilíbrio sobre a saúde e qualidade de vida, evitando o aumento de peso e o comprometimento da saúde, como elevação descontrolada das Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica. Diante disso, a experiência foi enriquecedora, que por meio do diálogo, da dinâmica e da troca de informações desenvolveram a construção do conhecimento intervir nas necessidades de acordo com a realidade dos idosos, sanar dúvidas e explicar melhor opiniões do senso comum, daqueles que participaram da atividade.

**Descritores:** Cuidados de enfermagem, Educação em Saúde, Saúde do Idoso.

**Referências:**

1Trigueiro OM. Festejos juninos e os ritos de origem agrária. INTERCOM - Rev. Bras. de Ciências da comunicação. 1995  Jul/Dez;18(2);153-156.

2SEGS. Conheça os benefícios e riscos das comidas típicas de Festa Junina. [atualizada em 2016 Jun 16; acesso em 2019 Abr 02]. Disponível  em: <https://www.segs.com.br/saude/21091-conheca-os-beneficios-e-riscos-das-comidas-tipicas-de-festa-junina>.

3Souza LVB, Marques DKA, Freitas FFQ, Silva PE, Lacerda ORM. Educação em saúde e enfermagem: revisão integrativa da literatura. Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança. 2013;11(1);112-121.

1 Graduando. Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA). kelemfarah@gmail.com

2 Graduando. Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA);

3 Graduando. Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA).