

CONSTRUINDO A MELHOR IDADE: PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM IDOSAS DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA

Amanda Esteves Rocha Nascimento

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
amandaesteves545@gmail.com

Ana Vitoria Rocha Almeida

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
ana.almeida@aluno.unifametro.edu.br

Laíssa Almeida Custódio da Silva

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
laissa.silva@aluno.unifametro.edu.br

Aline Oliveira de Carvalho Gurgel

Docente- Orientadora - Centro Universitário Fametro - Unifametro
aline.gurgel@professor.unifametro.edu.br

Ana Carolina de Oliveira e Silva

Docente - Orientadora - Centro Universitário Fametro - Unifametro
ana.silva@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: O termo Envelhecimento Ativo foi instituído pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no final dos anos 90 diante das mudanças ocorridas e projetadas para o perfil demográfico e epidemiológico da população, que levaram a necessidade de abordar de forma ampla os fatores que influenciam o processo de envelhecimento individual e populacional. Nessa perspectiva, se reconhece a importância de desenvolvimento e implementação de ações que atuem sobre esses determinantes, em especial, aqueles que podem ser modificados, como é o caso da alimentação.

Objetivo: Relatar a experiência de discentes de uma liga acadêmica na condução de uma atividade do grupo de convivência para idosos “Construindo a Melhor Idade”, com foco na promoção de uma alimentação saudável. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência vivenciado por acadêmicos de Enfermagem de um Centro Universitário localizado no município de Fortaleza-CE, em parceria com o curso de nutrição dessa mesma instituição. A atividade ocorreu no dia 12 de abril de 2023, na cozinha pedagógica da instituição e contou com a participação de 25 idosas. **Resultados e Discussão:** A ação aconteceu em três momentos: o primeiro, consistiu na acolhida das idosas e uma fala dos acadêmicos (enfermagem e nutrição) acerca da relevância de uma prática alimentar mais saudável e a influência que esta tem sobre o processo de envelhecer ativamente. Em seguida, todos se pararam e foram para a cozinha pedagógica onde, em pequenos grupos,

reproduziram receitas simples, com alimentos que utilizam no dia a dia. Ao final, todos degustaram as preparações. O intuito foi estimular uma alimentação mais saudável, de forma prática, e com alimentos acessíveis como: banana, cenoura, aveia, abacate, maracujá, entre outras. Realizá-la de forma conjunta com o curso de nutrição proporcionou aos acadêmicos maior integração com outras áreas e a compreensão da importância da interdisciplinaridade para o processo de cuidar no âmbito da gerontologia. Foi notório o engajamento e satisfação das idosas com a atividade. Elas não conheciam as receitas trabalhadas e ficaram entusiasmadas com as novas possibilidades de preparação desses alimentos. **Considerações finais:** Observou-se a importância de se desenvolver ações que promovam uma alimentação mais saudável e que fuja do modelo tradicional de palestra, a fim de promover maior engajamento do público durante a atividade e para propagação da experiência e aprendizados desenvolvidos.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Saúde do Idoso; Promoção da Saúde.

Referências:

MENEZES, M.F. DE, *et al*, Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.18, n.3, p. 599-610, jul. 2015. Acesso em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/PnKpF9YxsktWGzsQsdqVysk/#>

FERREIRA, O. G .L. *et al*,. Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto e Contexto – Enfermagem**, v.21, n.3, p.513-518, jul.2012. acesso em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/fMTQ8Hnb98YncD6cC7TTg9d/#>