

POTENCIAL DAS FRUTAS NO ENVELHECIMENTO FEMININO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Beatriz silva chaves- Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Juliana Braga Rodrigues de Castro - Orientadora - Docente do curso de Nutrição do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Contatos: cbia4403@gmail.com; jubrc@yahoo.com.br



INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável

OBJETIVOS

É relatar uma experiência de ação educativa em saúde, junto a um grupo de idosas que praticantes de hidroginástica em uma clínica em itapipoca-CE

JUSTIFICATIVA

O consumo de frutas desempenham um papel importante, fornecendo fibras, vitaminas e minerais na saúde da mulher, principalmente no envelhecimento, tornando-se necessária a prática de ações educativas de saúde voltadas à promoção do tratamento e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e de seus agravos na população idosa.

METODOLOGIA

01	TIPO DE ESTUDO	ESTUDO COM DELINEAMENTO QUALITATIVO DE NATUREZA DESCRITIVA
02	LOCAL E DATA DA AÇÃO	CLÍNICA ESCOLA UNINTA ITAPIPOCA, EM MAIO DE 2023
03	PÚBLICO ALVO	IDOSAS QUE PARTICIPAM DA HIDROGINÁSTICA NO LOCAL
04	INTEGRANTES	ACADÊMICOS INTEGRANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Buscou-se abordar de uma forma interativa e lúdica sobre os benefícios das frutas no processo de envelhecimento, tendo como público-alvo idosas praticantes de hidroginástica
- A atividade mostrou-se adequada para o público, pois as cores acabaram chamando a atenção das participantes, bem como o processo de dinâmica e construção do saber promoveu uma maior interação e participação, e foi perceptível que já existia um conhecimento prévio por parte das participantes sobre hábitos saudáveis



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos apresentados que o estilo ativo dos idosos está fortemente associado à prática de hábitos saudáveis, e que o conhecimento traz mudanças no estilo de vida e é capaz de promover qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

MELO, Inglidy Rennaly Maciel *et al.* AÇÕES EDUCATIVAS DE SAÚDE PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL / EDUCATIONAL HEALTH ACTIONS FOR DISEASE PREVENTION AND PROMOTION OF HEALTHY AGING. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 7, n. 3, p. 26489-26498, 2021. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n3-379>

Simieli, I., Padilha, L. A. R., & Tavares, C. F. de F. (2019). REALIDADE DO ENVELHECIMENTO POPULACIONAL FRENTE ÀS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (37), e1511. <https://doi.org/10.25248/reas.e1511.2019>