



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Educação Nutricional na Terceira Idade: Um Relato de Experiência

Darlene Pontes Costa - Universidade Federal de Campina Grande-

darlennenutrico@hotmail.com

Lavinne Machado Vasconcelos - Universidade Federal de Campina Grande –

lavinnev@hotmail.com

Manuela Simony da Cunha Gomes - Universidade Federal de Campina Grande-

simony.brejo@hotmail.com

Vanille Valério Barbosa Pessoa - Universidade Federal de Campina Grande –

vanillepessoa@gmail.com

No Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, a população idosa vem aumentando, sendo esse aumento acompanhado de um novo perfil epidemiológico de doenças. A maior prevalência, anteriormente de doenças carenciais, hoje se constitui por doenças crônicas não transmissíveis associadas aos maus hábitos de vida. O foco dos estudos atuais tem se voltado para desenvolver estratégias que possibilitem a promoção da qualidade de vida para essa população idosa. No processo de envelhecimento, a alimentação se destaca pela já comprovada relação entre o surgimento, agravamento e tratamento de doenças com o comportamento alimentar. Neste sentido, este relato de experiência reflete sobre a importância de uma ação de educação alimentar e nutricional (EAN) desenvolvida com um grupo de 20 idosos de ambos os sexos no município de Sossego-PB-Brasil, como parte das atividades da disciplina de Educação Nutricional do curso de Nutrição da UFCG/Campus Cuité. A referida atividade teve como tema “Alimentação Saudável na Melhor Idade” e fez uso de uma metodologia simples, utilizando álbum



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

seriado, alimentos ricos em sódio do convívio dos idosos e ao final elaborando em conjunto com os mesmos um suco verde rico em vitaminas. Toda atividade teve como foco os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” e apesar de ter caráter expositivo buscou-se em todo tempo a participação e interação do grupo. A oportunidade de realizar uma atividade com idosos mostrou-se desafiadora desde o momento de seu planejamento, por saber que esta população já tem hábitos enraizados e assim haveria uma dificuldade maior na abordagem. No entanto, o que pôde ser apreendido com a experiência é que o grupo de idosos estava aberto a compartilhar novos conhecimentos e participativo à metodologia utilizada, o que se mostrou muito importante para o sucesso da atividade. Foi percebido também que o público trabalhado necessita de mais ações educativas no campo da alimentação e nutrição, pois se mostraram surpresos ao saber de determinadas condutas que são prejudiciais à saúde no tocante à hábitos alimentares, além de externarem agradecimentos calorosos e pedidos de que novas atividades desse tipo fossem realizadas. A partir desta vivência ratifica-se que as estratégias de Educação Alimentar e Nutricional se mostram importantes para empoderar a população idosa sobre como adquirir uma alimentação mais saudável e acessível à sua realidade. A experiência foi enriquecedora não apenas para os idosos, mas principalmente para os graduandos, que puderam sentir o sabor da prática no contato com o público e o resultado da atuação do educador em Nutrição que entende o usuário como sujeito ativo do processo e não como mero expectador. Por fim, destaca-se a importância de oportunizar ao aluno de graduação de Nutrição momentos de encontros com a realidade como estes para que a formação profissional em saúde seja pautada na realidade.