



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, DIREITO E CIDADANIA: UMA EXPERIÊNCIA COM A PESSOA IDOSA

Prof^ª Ms. Cassandra Maria Bastos Franco-ICF

e-mail:cassandra.franco@hotmail.com

Prof^ª Dr^ª Cecilia Maria Resende Gonçalves de Carvalho-UFPI

e-mail:ceciliamaria.pop@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Este trabalho é resultado do projeto “Educação, Direitos Humanos e Promoção da Saúde da Pessoa Idosa” desenvolvido no âmbito do Programa de Educação Tutorial (PET). **OBJETIVO:** desenvolver oficinas educativas na perspectiva da alimentação saudável e fomentar o debate sobre direito e cidadania com um grupo de idosos, com o intuito de contribuir para mudanças de práticas alimentares e o efetivo desenvolvimento da cidadania. **METODOLOGIA:** a proposta foi apresentada aos idosos, discutida e levantada questões de interesse do grupo com foco nos temas alimentação saudável, direito e cidadania. As atividades educativas eram semanais e aconteceram ao longo de quatro meses em 2012, envolvendo 40 idosos, ambos os sexos, idade entre 60 e 80 anos. Os participantes eram constantemente estimulados para expressar suas idéias e pensamentos, a partir de dinâmicas lúdicas problematizando os temas específicos, avaliando-se os conhecimentos adquiridos e as mudanças de comportamento dos sujeitos antes e após o término do projeto. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Durante os encontros os idosos foram orientados sobre os alimentos mais adequados para a promoção da saúde e receberam informações importantes para estimular o consumo destes alimentos. Foram trabalhadas algumas receitas nutritivas, com demonstrações práticas e degustação, o que estimulou o aprendizado, promoveu e despertou o interesse do grupo. Considerando os benefícios do consumo diário de frutas e vegetais por pessoa, pelo menos cinco porções por dia, como importante estratégia para a prevenção de doenças e promoção da saúde os idosos foram instigados a uma reflexão sobre as suas condições de consumo destes alimentos e informados sobre o valor e a importância destes alimentos. O interesse do grupo motivou sua aprendizagem possibilitando a adoção de práticas alimentares saudáveis. **CONCLUSÕES:** Os objetivos da proposta foram alcançados e possibilitou a construção de um processo de sensibilização para a prevenção de doenças e promoção de saúde na velhice, atendendo as necessidades e os interesses dos participantes. As atividades promovidas ainda possibilitaram a interação com a comunidade, aproximando



III CiEh **Congresso Internacional
de Envelhecimento Humano**
Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

os graduandos da realidade social e contribui para a sensibilização e o repasse de informações sobre alimentação adequada e promoção da saúde para a qualidade de vida da pessoa idosa. A universidade deve investir na realização de atividades educativas que possibilitem a articulação e a troca de experiências, entre a academia e a sociedade, valorizando o saber popular e possibilitando uma formação acadêmica qualificada. Com esse trabalho busca-se a formação de cidadãos conscientes e autônomos, que estejam plenamente aptos a participar e efetivar a Democracia.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Direitos Humanos. Envelhecimento

Apoio: CAPES