

“COMENDO BEM”: ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Isadora Ardengui Gil (Universidade Estadual de Maringá)
Isabela da Silva Jacob (Universidade Estadual de Maringá)
Maria Eduarda Baldasso (Universidade Estadual de Maringá)
Nathalia Silva Gomes (Universidade Estadual de Maringá)
Nicole Schimmack Silva (Universidade Estadual de Maringá)
Aliny de Lima Santos (Universidade Estadual de Maringá)

ra138308@uem.br

Resumo:

O envelhecimento populacional no Brasil tem gerado desafios ligados às doenças crônicas, destacando a importância da alimentação saudável para prevenção e promoção da saúde. Diante disso, desenvolveu-se uma ação educativa em um condomínio de idosos com foco na conscientização sobre hábitos alimentares equilibrados e acessíveis. O objetivo foi estimular escolhas alimentares saudáveis, associadas ao bem-estar físico, mental e social. A metodologia envolveu três etapas: reconhecimento do público, definição do problema e execução da intervenção. A atividade incluiu a elaboração de um livreto de receitas, degustação de preparações simples, dinâmica de “certo ou errado” e música para promover acolhimento e integração. Os resultados mostraram boa adesão, interesse nas receitas e participação ativa dos moradores. Conclui-se que a ação contribuiu para o aprendizado e socialização dos idosos, reforçando a importância de práticas educativas no cuidado humanizado.

Palavras-chave: Idosos; Alimentação Saudável; Saúde do indivíduo.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno que vem ganhando destaque nas últimas décadas, refletindo transformações demográficas significativas no Brasil. De acordo com o Censo Demográfico de 2022, o número de pessoas com 65 anos ou mais no país cresceu 57,4% em apenas 12 anos, passando de 14.081.477 em 2010 para 22.169.101 em 2022, o que representa 10,9% da população total (GOV.BR, 2023). Este aumento acentuado na proporção de idosos traz à tona uma série de desafios, especialmente no que diz respeito à saúde e ao bem-estar dessa faixa etária.

O envelhecimento populacional, causado pelo aumento da expectativa de vida e redução da mortalidade e natalidade, tem aumentado a proporção de pessoas com 60 anos ou mais (FARIA; SPODE, 2024). Esse fenômeno aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, exigindo cuidados contínuos e adaptações nos serviços de saúde para atender adequadamente essa população. Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel central na saúde dos idosos. Uma alimentação equilibrada é essencial, ajudando a manter a funcionalidade, prevenir deficiências nutricionais e controlar doenças crônicas. Dietas inadequadas, com baixo valor nutricional ou excesso de ultraprocessados, aumentam os riscos de complicações, afetando a autonomia e a qualidade de vida. Assim, estratégias de orientação nutricional e o incentivo a práticas alimentares saudáveis são fundamentais para promover um envelhecimento ativo e saudável (BRASIL, 2022).

A abordagem integra sustentabilidade financeira, facilidade de uso e benefícios à saúde, como melhora clínica, redução da medicalização e promoção da autonomia do idoso. Assim, foi realizada uma ação educativa em um condomínio de idosos, vinculada ao curso de Enfermagem, para conscientizar sobre a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças e promoção da saúde.

2. Metodologia

A intervenção foi estruturada em três eixos: análise do perfil do público-alvo, identificação do problema e elaboração da ação social. Inicialmente, realizou-se uma visita ao Condomínio dos Idosos para conhecer o território e levantar demandas preliminares. Em seguida, conversou-se com a colaboradora responsável, que relatou a prevalência de doenças crônicas entre os moradores, definindo a alimentação saudável e acessível como tema central. Por fim, a ação foi planejada de forma participativa, envolvendo diretamente os idosos, e previamente divulgada por convite digital no grupo de WhatsApp do condomínio.

A atividade foi dividida em dois momentos. No primeiro, as acadêmicas apresentaram e ofereceram a degustação de cinco receitas com ingredientes acessíveis, de preparo rápido e valor nutricional adequado, visando incentivar os idosos a prepará-las em casa. Também foram entregues livros de receitas com opções similares. No segundo momento, ocorreu uma gamificação lúdica do tipo “certo ou

errado”, utilizando bexigas coloridas como forma de resposta. As perguntas abordavam alimentos, seus efeitos na saúde e relação com doenças crônicas. Após cada resposta, houve uma breve discussão sobre o tema. A proposta buscou unir educação nutricional, interatividade e estímulo à autonomia dos idosos.

No dia da ação, o ambiente foi organizado com decoração para acolher os idosos. Foram exibidas as receitas e houve música ao vivo pelos integrantes da equipe.

3. Resultados e Discussão

Na parte prática, cada subgrupo preparou receitas do livro-base e, a partir disso, ocorreu uma exposição das receitas. O interesse dos idosos foi notável, principalmente pelas características dos alimentos: sabor agradável, fácil mastigação e deglutição, baixo custo dos ingredientes e preparo rápido.

Após a degustação, houve um momento educativo sobre alimentação balanceada, seguido por uma atividade lúdica com balões, que, apesar de algumas dificuldades de compreensão, foi eficaz para estimular cognição e motricidade. No encerramento, foi promovido mais um momento de descontração, em que os idosos mostraram-se entusiasmados ao dançar ao som de músicas que marcaram diferentes fases de suas vidas.

Apesar dos contratemplos enfrentados durante a execução da intervenção, a equipe se manteve unida, empenhada e colaborativa, buscando soluções em conjunto para garantir que a atividade fosse bem-sucedida. A participação ativa dos idosos ao longo da ação evidenciaram a importância de iniciativas que aliam conhecimento, acolhimento e sensibilidade no cuidado com essa população.

4. Considerações

A ação com os idosos do condomínio mostrou-se significativa ao promover saúde, estimular hábitos alimentares adequados e fortalecer vínculos sociais de forma leve e acolhedora. A utilização da música ao vivo proporcionou um ambiente mais descontraído e interativo, favorecendo o engajamento dos idosos. A música se mostrou como uma ferramenta de acolhimento, promoção da saúde mental, promovendo a participação ativa dos moradores.

Apesar dos desafios, a equipe atuou com flexibilidade, garantindo a eficácia da intervenção. A experiência também proporcionou aprendizado prático para a formação profissional, reafirmando a importância da promoção da saúde e da humanização do cuidado.

Referências

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

FARIA, R.; SPODE, P. O envelhecimento populacional brasileiro sob uma perspectiva regional e urbana. **GEOUSP Espaço e Tempo (Online)**, São Paulo, v. 28, n. 3, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/geo/a/TWwSCmxN5nxMjZypjSg8kyg/>.

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO (SECOM). Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. Brasília, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>.

SIMIELI, Isabela; PADILHA, Letícia Aparecida Resende; DE FREITAS TAVARES, Cristiane Fernandes. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 37, p. e1511-e1511, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1511>

VERAS, Renato Peixoto. Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 4, p. 15-25, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/dLc5CgWRNjN5gSnPFb6hFxD/?format=html&lang=pt>