

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA UM ENVELHECER SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA UNIVERSIDADE ABERTA A PESSOA IDOSA.

LEAL O. R. Y.; MOURÃO M. V.; FERNANDES S. L. V.; SILVA M. N. G.; MOREIRA M. S. E.;
E-mail: yasmimleall09@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Relatar o impacto positivo de atividades extensionistas promovidas por instituições acadêmicas, visando a experiência dos idosos e discentes de nutrição que participaram da oficina “Longevidade e Saúde” realizada na Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNIAPI). **Métodos:** Este relato contou com uma turma de 35 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, a maioria mulheres, que participaram de encontros semanais entre janeiro a junho de 2024. **Resultados:** Os idosos apresentavam bastante interesse pelos assuntos abordados nas aulas devido à grande interação que ocorria nos encontros com perguntas e até mesmo relatos de experiências já vividas. Além disso as discentes do curso de Nutrição adquiriram bastante conhecimento sobre os temas abordados o que é de suma importância para suas vivências acadêmicas. **Conclusão:** A oficina de extensão foi essencial tanto para os idosos, que aprenderam sobre a importância de criar bons hábitos alimentares para melhorar a qualidade de vida e alcançar longevidade, quanto para as alunas que participaram da atividade de extensão, que se beneficiaram de uma experiência prática valiosa. A iniciativa destaca o impacto positivo das atividades de extensão universitária, que promovem o aprendizado mútuo e personalizado para o bem-estar da comunidade.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos. Longevidade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of elderly people and nutrition students who participated in the “Longevity and Health” workshop held at the Open University for the Elderly (UNIAPI). **Methods:** This report included a class of 35 elderly people, aged between 60 and 80 years old, most of them women, who participated in weekly meetings between January and June 2024. **Results:** The elderly people were very interested in the subjects covered in the classes due to great interaction that took place in classes with questions and even reports of experiences already lived. Furthermore, students on the Nutrition course acquired a lot of knowledge about the topics covered, which is extremely important for their academic experiences. **Conclusion:** The workshop was essential both for the elderly, who learned about the importance of creating good eating and health habits to improve their quality of life, and for the students who participated in the extension activity, who benefited from valuable practical experience. The initiative highlights the positive impact of university extension activities, which promote mutual and personalized learning for the well-being of the community.

KEY WORDS: Elderly. Longevity. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Alimentos específicos e as preparações culinárias geram uma combinação e preparo em modos de comer particulares, os quais constituem parte importante da cultura da identidade e do sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar. A ampliação da autonomia nas escolhas de alimentos implica o fortalecimento das pessoas, famílias e comunidades para se tornarem agentes produtores de sua saúde, desenvolvendo a capacidade de autocuidado e também de agir sobre os fatores do ambiente que determinam sua saúde. (BRASIL, 2014)

No Brasil, encontra-se uma comunidade de pessoas idosas que se preocupam com a saúde e desejam viver mais e melhor, sendo esse um desejo intrínseco do ser humano. Os benefícios de uma vida longa começam com a segurança alimentar, que é quando o alimento está disponível em quantidade e qualidade adequadas não interferindo no estado nutricional do indivíduo (SPÍNDOLA et al., 2023).

Observa-se então que a expectativa de vida e a saúde dos idosos são influenciadas por fatores genéticos, ambientais e também pelo estilo de vida. Logo, sabe-se que a expectativa de vida sofre influência direta dos hábitos alimentares e de fatores nutricionais que representam um papel importante na modulação individual para a longevidade e envelhecimento saudável. Diminuir os efeitos do estresse oxidativo e inflamação por meio da alimentação irá ajudar esse idoso a atingir uma melhor qualidade de vida. A nutrição tem um papel fundamental no envelhecimento saudável e a oficina de “Longevidade e Saúde” teve como objetivo elucidar os idosos de que é possível mudar hábitos de vida mesmo após os 60 anos e conseqüentemente alcançar mais saúde e longevidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de caráter extensionista, realizado na “Oficina Longevidade e Saúde”, na Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNIAPI), oficina realizada na Universidade Evangélica de Goiás na cidade de Anápolis, sendo idosos o público inscrito no projeto, na faixa etária de 60 a 80 anos, em sua maioria mulheres. Totalizaram-se 18 encontros, 30 horas semestrais de 21 de fevereiro de 2024 a 26 de junho de 2024, a oficina de extensão foi realizada semanalmente nas quartas-feiras com duração de uma hora e vinte minutos, com um total de 35 idosos assíduos.

O projeto de extensão aconteceu na Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, no Bloco J sala 303 sendo ministrada por seis discentes do curso de Nutrição, do terceiro ao sexto período supervisionadas pela docente Giovanna Nascimento de Mello e Silva. Para abordagem do aprendizado, foram utilizados diversos métodos pedagógicos, como aulas em slides, vídeos explicativos, dinâmicas que envolveram diálogos interativos, perguntas e respostas, além de momentos dedicados à troca de experiências, com relatos pessoais dos idosos sobre suas vivências cotidianas. Foram ministrados nos encontros os seguintes assuntos expostos na tabela 1.

Tabela 1 – Planejamento de aulas

Data	Conteúdo
21/02/24	Apresentação da proposta da Oficina e cronograma dos encontros
28/02/24	A alimentação saudável: Dez passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas
06/03/24	EVENTO INTEGRAÇÃO UNIAPI
13/03/24	Nutracêutica clínica: obesidade
20/03/24	Nutracêutica clínica: dislipidemia e DCV
27/03/24	Nutracêutica clínica: Diabetes
03/04/24	Nutracêutica clínica: ganho de massa muscular
10/04/24	OFICINA PRÁTICA – COZINHA ESCOLA DO BLOCO J
17/04/24	Nutracêutica clínica: microbiota intestinal
24/04/24	Nutracêutica clínica: câncer
01/05/24	FERIADO
08/05/24	OFICINA PRÁTICA: COZINHA ESCOLA NO BLOCO J
15/05/24	Hábitos e culturas alimentares e seu impacto na saúde – crenças e tabus alimentares
22/05/24	Nutracêutica clínica: doenças inflamatórias
29/05/24	Nutracêutica clínica: doenças infecciosas e imunidade
05/06/24	Nutracêutica clínica: saúde e estética
12/06/24	Nutrição: alergias e intolerâncias alimentares
19/06/24	OFICINA PRÁTICA: COZINHA ESCOLA DO BLOCO J
26/06/24	Encerramento da Oficina

O projeto descrito tem como foco central a promoção de práticas de educação alimentar, abordando a importância da nutrição para a longevidade e a qualidade de vida na terceira idade. Através da oficina, a proposta busca incentivo à criação de estratégias nutricionais adaptadas ao processo de envelhecimento, de modo a orientar escolhas alimentares que beneficiem a saúde e o bem-estar dos participantes.

O planejamento das oficinas incluiu a elaboração de um plano de ensino para a ação de extensão “Longevidade e Saúde”. Esse plano contém uma estrutura clara, incluindo a ementa, o objetivo geral, objetivos específicos, além do cronograma e dos temas das aulas. Com esse planejamento, a oficina não apenas ofereceu informações teóricas sobre alimentação e envelhecimento, mas também ofereceu um espaço de troca de experiências e aprendizagem mútua, estimulando hábitos alimentares saudáveis. Além disso, a proposta destaca o autocuidado, a autonomia e a independência como pilares para um envelhecimento ativo; essa ação é um exemplo de como intervenções educativas externas para a nutrição podem impactar positivamente a vida dos idosos promovendo a saúde.

Para que a ação de extensão fosse vigente, primeiramente houve a criação do plano de ensino da oficina “Longevidade e Saúde”, no qual foram definidos a ementa, os objetivos gerais e específicos da ação, além do cronograma e dos temas que seriam abordados nas aulas.

Após o plano de ensino aprovado, houve a seleção de discentes que participariam da atividade de extensão. As alunas foram selecionadas por meio de uma entrevista e pelas notas das disciplinas já realizadas pelas discentes. Critérios: media acima de 70 e reprovação em alguma matéria desclassificava automaticamente.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

A oficina “Longevidade e Saúde” trouxe benefícios significativos aos participantes. As abordagens de ensino facilitaram a compreensão e a aplicabilidade do conhecimento nutricional, fortalecendo o vínculo entre teoria e prática. Muitos idosos relataram que anteriormente desconheciam cerca de 30% dos conteúdos desenvolvidos durante as aulas e que, frequentemente, se baseavam em ensinamentos transmitidos por seus pais ou avós, e não nos embasamentos científicos.

Para as discentes do curso de Nutrição, o aprendizado foi igualmente enriquecedor, uma vez que se dedicaram intensamente ao estudo e à preparação dos temas propostos em sala de aula as quais proporcionaram uma rica troca entre o conhecimento acadêmico e o conhecimento popular, promovendo a saúde, o bem-estar e gerando um impacto positivo no público inscrito na oficina.

Logo, por meio dessa ação educativa, constatou-se um avanço significativo no conhecimento dos idosos sobre alimentação equilibrada e prevenção de doenças.

Entretanto, existem dificuldades para a realização da intervenção dietética no idoso, uma vez que seus hábitos alimentares já se encontram muito arraigados; além disso, pode ocorrer a

dificuldade de memorização das novas informações, e existe a possibilidade de a educação nutricional proposta ser incapaz de conseguir mudança de hábito eficaz.

Bolico et al. (2021) encontraram resultados importantes ao demonstrar que, após a ação de saúde externa para idosos, os participantes se mostraram específicos em mudar seus hábitos alimentares, incorporando as sugestões abordadas no grupo. Isso corrobora com os relatos dos idosos da oficina que informaram que já estavam colocando em prática as orientações recebidas, como a redução do consumo de gorduras saturadas, a diminuição da ingestão de alimentos ultraprocessados, e a diminuição do consumo de alimentos ricos em açúcares, relataram também a prática do aumento expressivo da inclusão de frutas e legumes em suas rotinas alimentares, refletindo a adoção de hábitos mais saudáveis.

Kuwae et al. (2015) observaram que, na Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI-UERJ), os idosos tendem a desvalorizar mais o tempo gasto na preparação de refeições para si mesmos. Eles buscavam compreender a complexidade do mundo atual e, ao frequentar esse espaço, mantinham-se atualizados e conectados com as novidades. Isso influenciava suas concepções sobre alimentação saudável, pois queriam entender o que constitui uma boa alimentação nos dias de hoje, considerando seu envelhecimento, as orientações nutricionais e as necessidades do cotidiano moderno.

Nossos achados indicam que a viuvez, a solidão e até a falta de motivação fazem com que aqueles com essas características evitem cozinhar. No entanto, nas oficinas, eles demonstram interesse em aprender e se atualizar sobre as mudanças e descobertas atuais em alimentação. A dedicação em participar das Universidades Abertas para a Terceira Idade gera um impacto social e intelectual significativo na vida desses idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no exposto, pode-se afirmar que a oficina "Longevidade e Saúde", ministrada pelas discentes do curso de Nutrição com orientação da docente Giovanna Nascimento de Mello e Silva, teve grande relevância tanto para a vivência dos idosos quanto para o enriquecimento acadêmico das discentes envolvidas na atividade de extensão. A experiência evidenciou a importância da participação da comunidade e dos acadêmicos em atividades extracurriculares, que promovem um aprendizado prático, teórico e significativo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Aberta à Pessoa Idosa, às companheiras do curso de Nutrição por todos os momentos compartilhados, e especialmente à docente Giovanna Nascimento de Mello e Silva e à Coordenadora da UNIAPI e da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia da Universidade Evangélica de Goiás, Viviane Lemos Silva Fernandes, pela valiosa oportunidade e pelo constante incentivo ao conhecimento. Estes momentos foram fundamentais e marcaram profundamente minha jornada acadêmica.

REFERÊNCIAS

BOLICO, P. de F. de A.; BARBOSA, S. S. N.; FIGUEIREDO, T. C.; COPETTI, T. da S.; GUIMARÃES, C.; LUCCA, J. C. P.; HESLER, L. Z.; BITTENCOURT, V. L. L. Ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos / Educational action on healthy food for a group of elderly. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 7481–7491, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-289. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27747>. Acesso em: 3 oct. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

KUWAE, C. A. et al.. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, n. 3, p. 621–630, jul. 2015.

SPÍNDOLA, Eliane Neves; GUIMARAES, Marcela Augusta R.; TELES, Guilherme Augusto de Matos; MORAES, Wilson Max Almeida M. de; et al. Longevidade, um olhar com foco na alimentação saudável. In: *CIÊNCIAS da saúde: o conhecimento no cuidar*. [S.l.: s.n.], 2023. p. 27-43. DOI: 10.47402/ed.ep.c202320253846.