



# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PESSOAS IDOSAS-COMENSAL\_IDADE: DESMISTIFICANDO O CONSUMO DE GORDURAS

Angela Márcia da Silva Ivenção, Fernanda Barbosa de Oliveira Santos, Bianca B. de Andrade Silva, Emanuelly D. Costa, Priscila Long Bichara Pipa, Rodrigo Pereira de Paula e Rita de Cássia de Aquino

UNIVERSIDADE SÃO SUDAS TADEU

Curso de Graduação em Nutrição, Campus Mooca, prof.rcaquino@ulife.com.br

## Introdução

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que incentiva ações que proporcionem práticas alimentares nutricionalmente adequadas, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) compõe um elenco de estratégias fundamentais para a promoção da alimentação adequada e saudável, sendo fundamental no processo de promoção de saúde de pessoas idosas. Em propostas de EAN deve-se utilizar estratégias e recursos educacionais problematizadores voltados ao público-alvo, considerando as fases da vida de maneira que se consiga abrir um canal de diálogo para que as diretrizes de alimentação adequada e saudável sejam percebidas. As estratégias da EAN devem ter como referência o Guia Alimentar para População Brasileira e as nove diretrizes são: promoção ao autocuidado; valorização da culinária enquanto prática emancipatória; valorização da cultura alimentar; sistema alimentar e sua integralidade; diversidade de cenários de prática; intersetorialidade; sustentabilidade social, ambiental e econômica; planejamento, avaliação, monitoramento, participação ativa dos sujeitos.

## Objetivos

### OBJETIVO GERAL

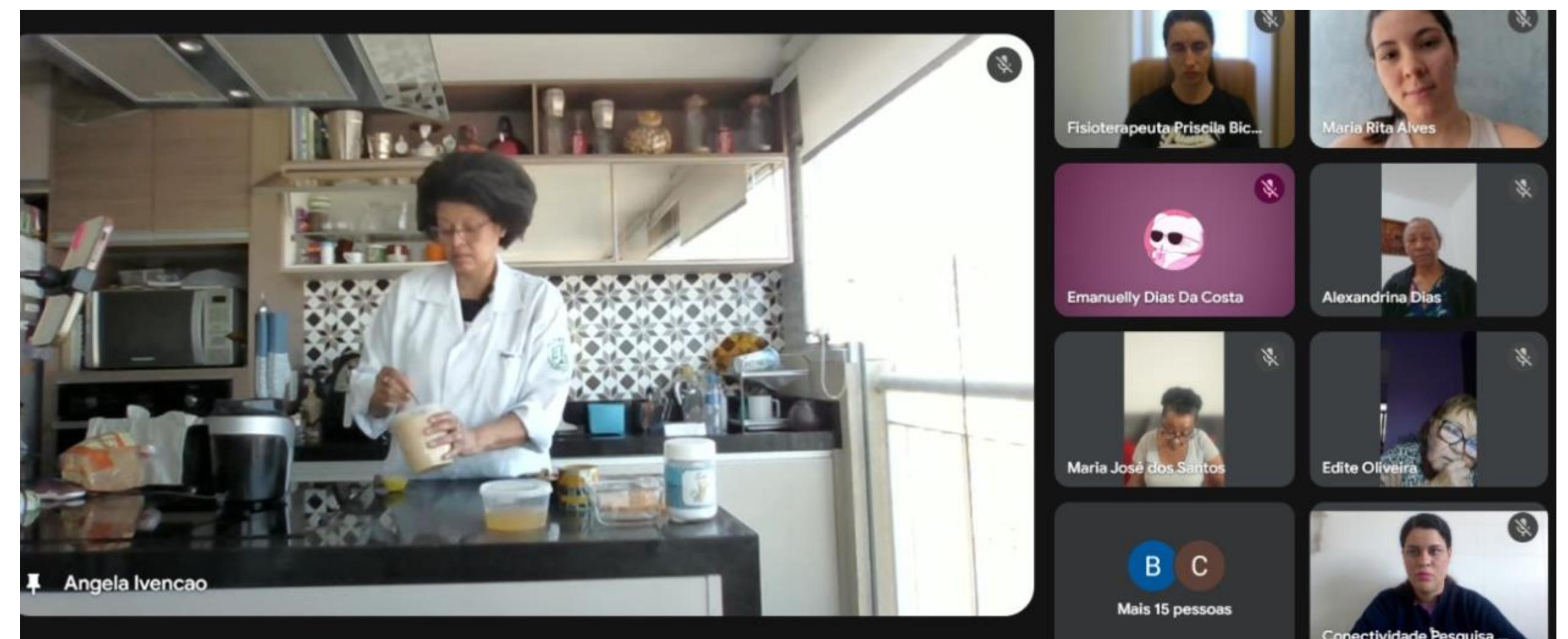
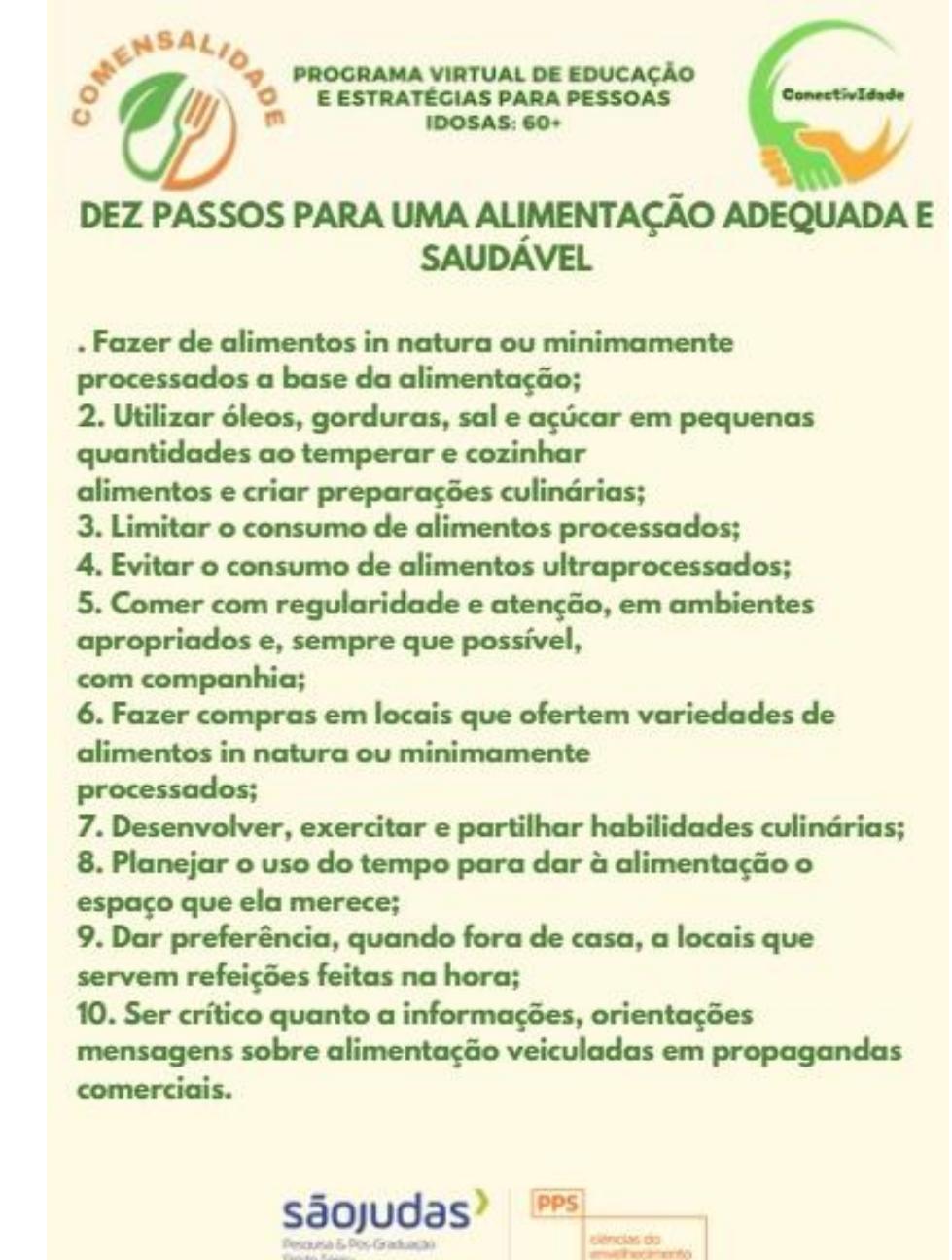
Desenvolver e avaliar um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para pessoas idosas sobre o papel das gorduras na alimentação.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a alimentação e um estilo de vida saudável da pessoa idosa.
- Promover a valorização da culinária enquanto prática emancipatória da pessoa idosa.
- Divulgar o Guia Alimentar para a população brasileira para a pessoa idosa.
- Desmistificar o consumo de gorduras.

## Metodologia

O programa faz parte de uma atividade extensionista de um Mestrado em Ciências do Envelhecimento. Foi desenvolvido para o formato virtual e é composto por encontros realizados uma vez por semana, com duração de uma hora e tem o nome de **COMENSAL\_IDADE** (comensal + idade). Comensalidade é o ato de comer em companhia e no Guia Alimentar para População Brasileira é formada por três orientações básicas: 1) Comer com regularidade e com atenção, 2) Comer em ambiente apropriado e 3) Comer em companhia. O programa **COMENSAL\_IDADE** ocorreu em reuniões agendadas na ferramenta Google Meet®, viável para o acesso ao participante, e utilizou recursos visuais e pessoais abordando temas relativos à saúde, bem-estar, alimentação e nutrição. No ano de 2025 o tema foi **“Desmitificando o consumo de Gorduras”**. O material de divulgação contém informações do conteúdo do programa, data de início e término e um link para inscrição. A estrutura dos encontros segue os conceitos de oficina de Educação Alimentar e Nutricional e os encontros foram divididos nas seguintes atividades: 1) Apresentação de material teórico; 2) Atividades de Interação com o grupo; 3) Prática Culinária; 4) Solicitações de atividades para o próximo encontro. Os temas de 2025 foram: 1) O que é colesterol? 2) Quais são os tipos de gorduras? 3) Margarina ou manteiga? 4) Óleos vegetais ou azeite de oliva: como utilizar? 5) Banha é saudável? 6) Quantos ovos por dia posso comer? 7) Sorvete é gordura? 8) Todos os queijos são iguais? 9) A gordura de coco é saudável? 10) O que aprendi com o Comensalidade?



## Resultados

O programa **COMENSAL\_IDADE** impactou no conhecimento sobre alimentação e nutrição, especificamente no consumo de gorduras, abordando aspectos de alimentação saudável e adequada, com o uso de estratégias de comunicação, integração, interação, protagonismo, acolhimento e aprendizagem. O programa é uma ferramenta democrática e acessível por proporcionar que pessoas de diferentes localidades, classes sociais e escolaridades distintas possam ter acesso a informação e impactar na sua qualidade de vida e em suas escolhas alimentares.

## Bibliografia

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília - DF: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios e Práticas para Educação Alimentar Nutricional. Brasília - DF, 2018.

## Agradecimentos

Agradecimento ao Programa Pró-Ciência de Iniciação Científica do Grupo Anima e à Universidade São Judas Tadeu por toda a base de conhecimento, oportunidades e aprendizados.