



III Simpósio de Pesquisa do Ecosistema Ânima:  
Juntos pelo Conhecimento

**Avaliação do Programa de Educação Alimentar e Nutricional para  
pessoas idosas: COMENSAL\_IDADE**

Fernanda Luconi Yaryd Perez<sup>1</sup>, Gabrielle Cerqueira da Silva<sup>1</sup>; Dra. Rita de Cássia de Aquino (orientadora) (prof.rcaquino@ulife.com.br)

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Nutrição da USJT-Mooca

<sup>2</sup> Nutricionista, Docente do PPG em Ciências do Envelhecimento

**Resumo**

As estratégias da EAN devem ter como referência o Guia Alimentar para População Brasileira e as principais diretrizes são a valorização da culinária enquanto prática emancipatória, a valorização da cultura alimentar e a diversidade de cenários de prática. O meio digital pode ser uma opção para praticar EAN e atender a população idosa. Há alguns anos tem surgido cursos para inclusão digital, e a Pandemia de COVID-19 acelerou a necessidade de gerar habilidades para acessar a internet. O presente trabalho é um estudo de intervenção, que inclui qualquer pessoa com interesse em participar, com 60 anos ou mais de idade. Foi desenvolvido para o formato virtual e composto por encontros, realizados uma vez por semana, com duração de uma hora. Recebeu o nome de **COMENSAL\_IDADE** (comensal + idade). O tema selecionado é a “Importância das proteínas para as pessoas idosas” e está em andamento, seu término está previsto para dezembro de 2024.

**Palavras-chave:** pessoa idosa, educação alimentar e nutricional; promoção da saúde.

## Introdução

O número e a proporção de pessoas com 60 anos ou mais na população estão aumentando em um ritmo sem precedentes, e se acelerará nas próximas décadas, especialmente nos países em desenvolvimento.<sup>1</sup> O Censo Populacional de 2022<sup>2</sup> constatou o que era esperado, isto é, o aumento da população idosa: cerca de 57% em um período de 12 anos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>2</sup> a faixa etária que mais cresceu no Brasil foi de pessoas idosas, cerca de 4% ao ano, representando cerca de 30 milhões de brasileiros (15,6%).

O envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, com a promoção do bem-estar físico, social e mental.<sup>3,4</sup> Depende de uma diversidade de fatores econômicos, sociais, pessoais e comportamentais, que permitam um estilo de vida saudável, e incluem a prática de atividade física e a adoção de um adequado padrão alimentar, por meio de escolhas que promovam saúde e a redução no risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis<sup>5</sup>.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um dos maiores problemas de saúde pública. Em 2019, no Brasil, as DCNT foram responsáveis por 54,7% do total de óbitos registrados, e os principais fatores de risco são modificáveis: tabagismo, inatividade física, consumo excessivo de bebida alcoólica e inadequado consumo alimentar.<sup>6,7</sup>

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, houve uma diminuição do consumo entre as pessoas idosas de alimentos como arroz, feijão, frutas e leite, e aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e *fast food* (pizzas e sanduíches).<sup>8</sup> Esses dados demonstram que, além de orientação nutricional para uma alimentação saudável e adequada, é urgente a adoção de políticas de informação e conscientização, com o protagonismo da pessoa idosa em oficinas e atividades educativas sobre as boas escolhas alimentares, visando fomentar estilo de vida saudável e a redução de risco, tratamento e controle de DCNTs.<sup>8</sup>

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)<sup>9</sup>, que incentiva ações que proporcionem práticas alimentares nutricionalmente

adequadas, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN)<sup>10</sup> 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. A EAN deve atuar de forma intersetorial e multidisciplinar e respeitar a cultura, a regionalidade, a ancestralidade, a situação socioeconômica e a fase da vida de cada público, como recomenda o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas.<sup>11</sup>

As estratégias da EAN<sup>10,11</sup> devem ter como referência o Guia Alimentar para População Brasileira<sup>12</sup> 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 e informada dos sujeitos.

O meio digital pode ser uma opção para praticar EAN e atender a população idosa. Há alguns anos tem surgido cursos para inclusão digital, e a Pandemia de COVID-19 acelerou a necessidade de gerar habilidades para acessar a internet. Muitas instituições que mantinham cursos presenciais foram obrigados a encerrar as atividades e cursos presenciais, migrando para on-line, o que abriu uma nova janela de oportunidades.

Assim, o presente estudo tem o objetivo de avaliar um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para pessoas idosas.

## **Métodos**

Estudo de intervenção, que inclui qualquer pessoa com interesse em participar, com 60 anos ou mais de idade (critérios de inclusão). O programa faz parte de uma atividade extensionista de um Mestrado do grupo Ânima, já foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), número de aprovação 5.265.870. Foi desenvolvido para o formato virtual e composto por

encontros, realizados uma vez por semana, com duração de cerca de uma hora. Recebeu o nome de **COMENSAL\_IDADE** (comensal + idade). Comensalidade é o ato de comer em companhia e no Guia Alimentar para População Brasileira<sup>12</sup> 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** ocorre em reuniões agendadas na ferramenta Google Meet® ou em outra viável para o acesso ao participante, e utiliza recursos visuais e pessoais abordando temas relativos à saúde, bem-estar, alimentação, nutrição. O material de divulgação contém informações do conteúdo do programa, data de início e término e um link para inscrição. No ato da inscrição o participante preenche dados pessoais (sexo, idade, escolaridade, telefone de contato e doenças crônicas diagnosticadas), lê e assina o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). No momento da inscrição, responde um questionário sobre conhecimentos e práticas sobre alimentação e nutrição.

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 (Teoria-T); 2) Atividades de Interação com o grupo (I); 3) Prática culinária (Pc); 4) Solicitações de atividades para o próximo encontro (S). A partir do segundo encontro as atividades se iniciavam com resgate (R) do conteúdo do encontro anterior com o objetivo de fixação das mensagens principais. A estrutura das atividades realizadas em cada encontro foi denominada “TIPS”.

O conteúdo teórico é apresentado em slides/ppt, e em seguida é administrada uma atividade interativa e abre-se para a fala dos participantes. Na sequência apresenta-se uma prática culinária relacionada ao tema da aula, sugestão de atividade prática para domicílio, e uma solicitação para a próxima aula. Os conteúdos selecionados para serem abordados nos encontros são baseados em escolhas alimentares e alimentação saudável. No último encontro ocorre a avaliação do programa e uma RODA DE CONVERSA: “O que aprendi e o que coloquei em prática em minha rotina”.

A primeira etapa ocorre o levantamento de conteúdos pertinentes para pessoas idosas, e o desenvolvimento de material teórico em slides/ppt para apresentação nos encontros, e escolhas e teste de receitas para as aulas

práticas. Os conteúdos teóricos são elaborados a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). Na segunda etapa o programa é divulgado para a população-alvo. É então elaborado um card com um link para o formulário de inscrição, que contem o TCLE e informações de contato do estudante e do professor. Efetuada a inscrição, na terceira etapa cada participante é contatado via Whats App Web®, acolhido e orientado como proceder para entrar na sala de aula virtual. É criada uma rede de suporte com alunos voluntários para dar mais atenção aos participantes. Os participantes são adicionados a um grupo de whats app web® e neste canal de comunicação são enviados os links para ingressar na sala de aula virtual, além dos demais conteúdos disponibilizados.

Não foram estabelecidos critérios para a participação no programa com relação a equipamentos ou internet, as pessoas idosas conseguiram participar tanto pelo computador pessoal como pelo celular com internet. Na quarta etapa os encontros semanais foram realizados.

Para a avaliação do programa é desenvolvido de um questionário de com questões de múltipla escolha sobre conhecimentos de alimentação e nutrição. A avaliação foi efetuada antes do início e após o término do programa. O questionário tem questões relacionadas aos conteúdos aplicados no programa. Para o desenvolvimento do questionário será utilizada a Escala de Likert para medir as atitudes, comportamentos e práticas dos participantes.<sup>13</sup> No questionário utiliza-se uma Escala de Likert com 5 alternativas, onde a opção de resposta tem descrições verbais que contemplam extremos- “concordo totalmente” e “discordo totalmente”. No presente trabalho foram utilizadas as alternativas: 1) Concordo totalmente; 2) Concordo; 3) Não sei; 4) Discordo e 5) Discordo Totalmente. As mudanças nas respostas são avaliadas pelo teste não paramétrico de MacNemar, adotando-se um nível de significância de 5%.

Resultados

O Programa está em andamento, ocorre em ambiente virtual às quinta-feiras, e será finalizado dia 12 de dezembro de 2024.

Figuras 1, 2 e 3. Material de divulgação e educativo utilizados. São Paulo, 2024.



14/nov		
Atividade	Descrição	Tempo
Teoria (T)	Introdução- Apresentação do programa e dos participantes Apresentação teoria: Porque devo consumir proteínas?	30
Estratégia (E)	Atividade Estratégica - Inclusão digital	20
Solicitação (S)	Atividade ou material solicitado para a atividade do próximo encontro- Papel sulfite - Tesoura ou régua	-
Relaxamento (+R)	Atividade de relaxamento/prevenção - Introdução	10

## Conclusões

O programa COMENSAL\_IDADE deverá impactar no conhecimento sobre alimentação e nutrição e atender a população de pessoas idosas 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 localidades, classes sociais e escolaridades distintas possam ter acesso a informação e impactar na sua qualidade de vida. Espera-se que o programa seja adaptado e utilizado em outros contextos e incentive ações com pessoas idosas com a implementação de oficinas de Educação Alimentar e Nutricional.

## Principais Referências

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020); 2015.
2. IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization. – Brasília: Organização PanAmericana da Saúde, 2005. 60p.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria n. 2528/GM, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF:, 2006.
5. Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020 Jan 27;12(2):334.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL 2021. – Brasil-Brasília: Ministério da Saúde, 2021. ISBN 978-65-5993-195-8.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à saúde no Brasil (2021).
8. Brasil. Ministério da Economia. IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise de consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020
9. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
10. Brasil. Ministerio do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios para Educação Alimentar Nutricional. Brasília - DF, 2018.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012
12. 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.