



IV Simpósio de Pesquisa do Ecosistema Ânima
I Congresso Nacional de Ciência & Tecnologia

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DA PESSOA IDOSA - COMENSAL_IDADE: DESMISTIFICANDO O CONSUMO DE GORDURAS

Bianca Braga de Andrade Silva¹, Emanuely Dias da Costa¹, Ângela Márcia da Silva Ivenção², Fernanda Barbosa de Oliveira Santos², Priscila Long Bichara Pipa², Rodrigo Pereira de Paula² e Dra. Rita de Cássia de Aquino³(orientadora) (prof.rcaquino@ulife.com.br)

¹Acadêmicos do Curso de Nutrição da USJT- Mooca

²Mestrandos e Doutorandos do PPG em Ciências do Envelhecimento

³Docente 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. O programa recebeu o nome de COMENSAL_IDADE (comensal + idade). O programa faz parte de uma atividade extensionista de um Mestrado em Ciências do Envelhecimento. O tema selecionado em 2025 foi “Desmistificando o consumo de gorduras”. O programa COMENSAL_IDADE impactou no conhecimento sobre alimentação, especificamente no consumo alimentos fontes 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 possam ter acesso à informação e impactar na sua qualidade de vida e em suas escolhas alimentares.

Palavras-chave: envelhecimento, 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.¹ O Censo Populacional de 2022² 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)² 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.^{3,4} 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 redução no risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)⁵.

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^{6,7}.

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*.⁸ Esses dados demonstram que, além de orientação nutricional para uma alimentação saudável, 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.⁸

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)⁹, que incentiva ações que proporcionem práticas alimentares nutricionalmente adequadas, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN)¹⁰ 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.¹¹

As estratégias da EAN^{10,11} devem ter como referência o Guia Alimentar para População Brasileira¹² 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.

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 foram obrigadas 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 desenvolver e aplicar 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 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 Brasileira¹² 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® 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).

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 estratégias para a interação com o grupo (E); 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 “TEPS”. 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 contém 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. 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 nos seguintes temas: 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) Revisão e reforço do conteúdo.

Resultados

O **COMENSAL_IDADE** foi planejado e conduzido pelo docente responsável, alunos de Iniciação Científica do Pró-Ciência e alunos de Graduação em Nutrição, Mestrado e Doutorado em Ciências do Envelhecimento. Os encontros foram realizados às quintas-feiras, das 14 às 15h, em Plataforma online. A equipe planejou, divulgou e conduziu o Programa (Figuras 1 a 4).

Figura 1 – Panfleto de divulgação do Programa **COMENSAL_IDADE** (2025).



Figura 2 – Exemplo de Planejamento: 2º. Encontro: Quais são os tipos de gorduras?. Programa **COMENSAL_IDADE** (2025).

2o. Encontro: Quais são os tipos de gorduras? Data: 28/08/25		
Teoria (T)	Teoria: Gorduras saturadas e insaturadas	20 min
Estratégia (E)	Atividade Estratégica: Conheça o App " <u>Desrotulando</u> "	15 min
Prática culinária (PC)	Apresentação de uma receita culinária (Ângela): Guacamole	15 min
Solicitação (S)	Atividade ou material solicitado para a atividade do próximo encontro: Bolinha de tênis ou pet	5 min
Relaxamento (+R)	Atividade de relaxamento/prevenção: Alongamento para cervical e MMSS.	5 min

Figura 3 – Fotos do material educativo desenvolvido. Programa **COMENSAL_IDADE** (2025).



Figura 4 – Fotos da realização dos Encontros. Programa **COMENSAL_IDADE** (2025).



Conclusões

O programa COMENSAL_IDADE impactou no conhecimento sobre alimentação e nutrição ao 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 à informação e impactar na sua qualidade de vida.

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. – Brasília: Organização PanAmericana da Saúde, 2005.
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. Ministério 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 de, 2014.