

Educação alimentar em saúde da pessoa idosa: orientações sobre hipertensão e diabetes com enfoque prático culinário

Lucas Trindade Silva, Ceres Mattos Della Lucia (Orientadora), Rebeca Machado Oliveira, Amanda Késsila de Matos Santos, Luiz Philippe Nunes Ribeiro

ODS3 – Saúde e Bem-Estar

Extensão

Introdução

Os fatores comportamentais, como a adoção ou não de um padrão alimentar adequado, são de extrema importância na redução do risco e das complicações relacionadas às doenças crônicas não transmissíveis.

A Organização Mundial da Saúde destaca que envelhecer de forma ativa contribui para a melhoria da qualidade de vida, trazendo benefícios físicos, mentais e sociais.

Nesse sentido, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) configura-se como uma ferramenta essencial para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, utilizando linguagem acessível, atividades interativas e considerando os hábitos e a realidade dos participantes.

Objetivos

Promover a autonomia alimentar de idosos com diabetes e hipertensão, por meio de orientações nutricionais, sugestões de receitas e práticas culinárias, apresentando alternativas de escolhas alimentares mais adequadas, considerando renda e praticidade, além de exemplificar modelos de alimentação como estratégias de prevenção não medicamentosa.

Metodologia

A atividade foi conduzida por integrantes do Programa de Educação Tutorial de Nutrição da UFV, em parceria com o Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNAPI/UFV).

Inicialmente, houve uma conversa com as participantes para compreender melhor sua realidade e estabelecer maior proximidade.

Em seguida, foi realizada uma apresentação sobre as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e estratégias nutricionais, destacando formas de incorporar hábitos e escolhas alimentares saudáveis na rotina.

Preparamos uma receita de bolo de banana, publicada no site oficial da Sociedade Brasileira de Hipertensão. Para encerrar, entregou-se às participantes uma preparação de sal de ervas, elaborada previamente, como incentivo à aplicação prática das orientações apresentadas durante a oficina.

Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Foi notável o interesse das participantes, tanto durante a apresentação quanto na preparação da receita. Observou-se que a utilização de uma linguagem adequada ao público, associada à adaptação do conteúdo à sua realidade, contribuiu para o maior engajamento com a atividade. Ao final, as idosas elogiaram a receita e sugeriram que ela poderia ficar ainda mais saborosa com o uso de bananas bem maduras, realçando a doçura natural do preparo.



Conclusões

Participar dessa atividade proporcionou uma vivência prática em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), permitindo exercitar não apenas habilidades técnicas de nutrição, mas também de comunicação. Educar vai além de transmitir informações: envolve ouvir e compreender a realidade do público. A oficina alcançou o objetivo de estimular escolhas alimentares mais adequadas e promover a autonomia no preparo de receitas saudáveis, práticas e passíveis de inclusão na rotina alimentar.

Bibliografia

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. 61p.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210009, 2021.

Apoio Financeiro