Promoção do ato da comensalidade em um grupo de idosos

AUTORES: Carolina Vieira van Keulen (Autor), Rhaissa de Landa Barbosa (Co-Autor), Larissa Vieira da Silva (Co-Autor), Camille Quarteroli Machado (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Comensalidade, nutrição e envelhecimento

RESUMO:
O processo de envelhecimento é crescente no Brasil, juntamente com as doenças crônicas não transmissíveis. Com o passar do tempo, durante o envelhecimento, mesmo sendo um processo natural, ocorrem várias alterações anatômicas e funcionais, com repercussão no estado nutricional do idoso, bem como modificações no estilo de vida que acabam por gerar repercussões negativas. Desta forma, é importante promover a qualidade de vida, com melhoria do bem-estar desta parcela da população, garantindo o empoderamento a respeito dos hábitos alimentares saudáveis e específicos dessa faixa etária. Além de ser relevante o conhecimento do poder sócio econômico para melhor adesão dos hábitos, uma vez que este está diretamente relacionado com a alimentação. Objetivou-se incentivar e orientar os idosos frequentadores de um grupo de terceira idade do município de Juiz de Fora - MG, sobre o ato de comer, a comensalidade e os dez passos para alimentação saudável. Foram utilizados recursos áudio visuais para introduzir a teoria da comensalidade e o ato de comer, ressaltando a importância dos mesmos para se ter prazer no ato de se alimentar. Realizou-se um bingo contendo os dez passos para a alimentação saudável, onde o prêmio era um pacote com cookies caseiros e integrais. Por fim, foi montada uma mesa onde se colocou em prática o comensalismo, proporcionando o ato de comer em comunidade com preparações, previamente, elaboradas: broa de fubá integral e café. A capacitação gerou identificação por parte dos idosos em relação a alguns hábitos negativos. O grupo mostrou-se interessado em inserir os conhecimentos na rotina, a fim de melhorar a qualidade de vida e os hábitos alimentares. Conclui-se que essa abordagem gerou interação entre os participantes, pois o momento foi propício para exposição dos costumes, bem como a troca de conhecimentos entre os estudantes de Nutrição com o saber técnico e, os idosos, grupo peculiar e extremamente singular, com o saber popular.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2