7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
07 a 09 de setembro de 2016

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS PARA ADOÇÃO DOS DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

AUTORES: Lídia Arruda Maduro (Autor), Ana Carolina Veríssimo (Autor), Thainá Richelli Oliveira Resende (Autor), Heliakym de Almeida Ferreira (Autor), Fabielli Menezes Braga (Autor), Lorene Gonçalves Coelho (Colaborador), Angélica Cotta L L Carneiro (Colaborador), Nizia Araújo Vieira Almeida (Co-Orientador), Maria Cristina de Albuquerque Barbosa (Co-Orientador), Clarice Lima Alvares da Silva (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, educação nutricional, guia alimentar

RESUMO:
Introdução: O desenvolvimento de ações educativas para uma alimentação adequada e saudável na população idosa pode promover a saúde e prevenir a ocorrência de doenças e agravos. Neste sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, configura-se um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no âmbito do Sistema Único de Saúde, com potencial para utilização junto à população idosa. Objetivo: Capacitar idosos quanto ao Guia Alimentar para a População Brasileira, com ênfase nos 10 Passos para Alimentação Adequada e Saudável. Metodologia: O projeto vem sendo desenvolvido pelo Núcleo de Estudos da Pessoa Idosa – UFJF/GV e conta com a participação de idosos integrantes de grupos de convivência da terceira idade no município de Governador Valadares-MG. O mesmo foi estruturado em duas etapas: (1) Planejamento de ações educativas sobre os 10 Passos para Alimentação Adequada e Saudável, com idealização e confecção de materiais educativos à serem utilizados nas capacitações; (2) Capacitação, com execução do planejamento em encontros presenciais com os idosos. Resultados Parciais: Até o momento a primeira etapa foi concluída. O planejamento prevê 12 encontros com cada grupo de idosos. No primeiro será realizada apresentação do projeto e sensibilização para a participação. Do segundo ao décimo primeiro encontro serão desenvolvidas atividades educativas especificas para cada um dos 10 Passos, e no décimo segundo será realizada uma avaliação sobre o projeto, seguida de seu encerramento. Durante os encontros serão utilizadas diferentes metodologias de ensino como workshops, dinâmica de grupo, jogos, apresentação dos diferentes tipos de alimentos, visitas a feiras livres e oficinas culinárias. Conclusão: Espera-se que a capacitação, acerca de práticas alimentares saudáveis entre os idosos, os empodere a fim de que desenvolvam maior autonomia para realizarem escolhas alimentares adequadas. FOMENTO: UFJF, MEC, FAPEMIG (APQ 00133-14).

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2