

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DO BEM-ESTAR PARA IDOSOS POR MEIO DE METODOLOGIAS ATIVAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pessoa idosa; Educação alimentar e nutricional; Promoção da saúde

Introdução

A transição demográfica caracteriza-se pela redução das taxas de fecundidade e mortalidade, com aumento da expectativa de vida e crescimento da população idosa. Em relação a transição epidemiológica, observa-se a maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis que demandam estratégias que promovam o envelhecimento saudável, manutenção da autonomia e a melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional constitui uma importante ferramenta de promoção da saúde e prevenção de doenças. Destaca-se que ações de educação em saúde em centros de convivência favorecem a socialização, a construção de vínculos e a troca de experiências entre os participantes.

Objetivo: Este trabalho visa relatar a experiência de uma atividade de promoção da alimentação saudável e do bem-estar para idosos em um centro de convivência de curta permanência em Teresina, Piauí.

Métodos

A ação foi estruturada em três etapas: acolhimento, desenvolvimento e finalização. Na primeira fase, o acolhimento, realizou-se uma roda de conversa que proporcionou aos participantes a oportunidade de se apresentarem. Durante essa dinâmica, eles foram incentivados a relatar uma atividade de relaxamento diário, com o objetivo de compartilhar suas rotinas e hábitos. No desenvolvimento, foi proposta a dinâmica da "Batata Quente", em que uma caixa contendo frases sobre hábitos relacionados à promoção da saúde e da alimentação saudável foi repassada entre os participantes ao som de uma música. Ao interromper a música, o participante que permanecia com a caixa retirava uma frase, que servia como pergunta disparadora para a discussão coletiva acerca de temas como prática de atividade física, qualidade do sono, manejo do estresse, alimentação consciente, convivência familiar durante as refeições, planejamento alimentar, hidratação, saúde intestinal e consumo de frutas, verduras e legumes. A etapa de finalização foi um momento oportuno para o esclarecimento de dúvidas dos participantes, bem como para reforçar as principais orientações abordadas durante a atividade.

Resultados / Discussão

Os desafios enfrentados durante a ação foram: o primeiro contato com o grupo, o que dificultou o estabelecimento de um vínculo inicial com os participantes do centro comunitário. A gestão do tempo também se mostrou um obstáculo, pois foi necessário manter a atenção do grupo e evitar conversas paralelas para não ultrapassar a duração de trinta minutos prevista para a atividade. Além disso, o número expressivo de participantes exigiu o uso de estratégias de comunicação eficazes para garantir que todos fossem incluídos e o objetivo da ação fosse alcançado.

Considerações Finais

Portanto, a atividade demonstrou que a utilização de metodologias ativas favoreceu a educação alimentar e nutricional, o acolhimento, a construção de vínculo e o fortalecimento do autocuidado entre os idosos. Apesar dos desafios relacionados ao primeiro contato com o grupo, a ação possibilitou a participação ativa e a troca de experiências entre os participantes, reforçando a importância das ações de educação em saúde em centros de convivência para a promoção do envelhecimento saudável.

Imagens Anexas



Educação em saúde para idosos

Referência Bibliográfica

DA SILVA, Jessica Ketelin Marques et al. Hábitos de vida, propósito de vida e funcionalidade de idosos de um centro de convivência. Saúde e Pesquisa, v. 15, n. 4, 2022. REZENDE, Lilian Cristina. Educação em Saúde para pessoas idosas: atividades que promovem o bem viver. In: Educação em Saúde para pessoas idosas: atividades que promovem o bem viver. 2025. p.103.