



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

BEATRIZ LOPES DE OLIVEIRA

**ELABORAÇÃO DE UM MANUAL DE ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS.**

BELÉM  
2021

BEATRIZ LOPES DE OLIVEIRA

**ELABORAÇÃO DE UM MANUAL DE ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
para obtenção do grau de Bacharel em  
Nutrição pela Universidade Federal do Pará.

**Orientadora:** Prof. Me. Rejane Maria Sales  
Cavalcante Mori

**Coorientadora:** Prof. Me. Sandra Maria dos  
Santos Figueiredo

BELÉM  
2021

BEATRIZ LOPES DE OLIVEIRA

**ELABORAÇÃO DE UM MANUAL DE ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Pará.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof. Me Rejane Maria Sales Cavalcante Mori  
UFPA – Universidade Federal do Pará

---

Prof. Me Sandra Maria dos Santos Figueiredo  
SESMA – Secretaria Municipal de Saúde

---

Débora Suellen Ribeiro Gomes Freitas  
Residente em CESUPA – Centro Universitário do Estado do Pará

---

Liliane Maria Messias Machado  
UFPA – Universidade Federal do Pará

Dedico este trabalho primeiramente aos meus pais Marcia Lopes e Eldemar Oliveira e em memória dos meus avós Tereza Lopes, Álvaro Lopes e Lucimar Oliveira, pois mesmo com todas as dificuldades sempre lutaram pela educação e hoje sou fruto desse esforço.

## **AGRADECIMENTOS**

Início falando de Deus, pois nesses quatro anos de graduação passei por diversas situações em que obtive uma força sublime e que hoje consigo entender que só Ele pra me fazer mais forte do que imaginei.

Estendo minha eterna gratidão aos meus pais, amigos e amores Marcia Lopes e Eldemar Oliveira, que suportaram dias difíceis ao meu lado, sempre com palavras de conforto, carinho e colo. Sim, sou feliz e me sinto abençoada em poder emanar metade da coragem de vocês! Saibam que sempre lembrarei com ternura de tudo o que já passamos nessa estrada da vida e que o papel de vocês foi exercido da maneira mais linda possível, desde as festinhas de escola, o primeiro dia de aula na faculdade e tenho certeza que será assim até quando puderem. OBRIGADA!

A minha família, pessoas que me motivam sempre a ser melhor, toda admiração e reconhecimento. Minha formação não teria sido primorosa e tão bem aproveitada sem o apoio, confiança e força que tive de muitos!

Aos meus amigos de vida que sempre entenderam as vezes em que passávamos bastante tempo longe ou que eu não pude comparecer a algum lugar, mas que continuaram torcendo por mim, me incentivando e sendo lar. Levarei em um lugar especial do coração todo esse apoio e carinho.

Meus presentes da nutrição que sentiram na pele junto comigo toda agonia dos dias difíceis e dividiram suspiros de dias especiais, as andanças pela mamãe UFPA, as dormidas nos corredores da FANUT e os muitos momentos de leveza que levaremos no coração e em fotos, pois o tempo passou voando. Vejo fotos do início da nossa graduação e percebo que amadurecemos demais, mas que no fundo ainda somos as crianças que entraram com sede de mudança. Sou orgulhosa da nossa caminhada e da gente! Não iria conseguir sozinha, obrigada por deixarem tudo mais leve e feliz.

As minhas orientadoras que sempre me inspiraram como aluna, filha, mulher, futura profissional, pesquisadora e mãe, deixo meu imenso agradecimento por todo cuidado desde o PET-SAÚDE/GRADUASUS. Recordo nitidamente do frio na barriga que eu senti quando fiz e submeti meu primeiro trabalho científico, mas junto com

essa lembrança vem o sentimento de que vocês pegaram na minha mão e não soltaram mais. OBRIGADA!

Para a Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará e seu corpo docente, pura gratidão e orgulho de ter sido fruto de mentes extraordinárias. Levarei no coração todas os dias vividos e divididos!

*“Nutrição é a arte de dar saúde à vida.”*

*Liliane Coelho.*

## RESUMO

Tendo em vista a necessidade de um trabalho voltado para os idosos, que tem apresentado cada vez mais Doenças e Agravos Não Transmissíveis, foi elaborado um Manual de Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade, a fim de promover educação em saúde, melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida desta população. Para tanto, é necessário sua divulgação e reprodução por parte dos alunos e profissionais da área da saúde para que o público idoso possua conhecimento acerca da alimentação saudável e seja multiplicador de conhecimento para com as pessoas de seu respectivo convívio, gerando um envelhecimento saudável e ativo. Realiza-se, então, um estudo do tipo relato de experiência que almeja proporcionar saúde e bem estar aos idosos. Diante disso, verifica-se que o corpo do material educativo, do modelo e-book, está disposto em eixos temáticos que antecedem e explicam com fundamentação teórica as atividades de Educação Alimentar e Nutricional que estão presentes no material de maneira detalhada, com abordagem simples e de fácil reprodução, o que impõe a constatação de que é possível a comunicação linear entre o saber técnico e popular.

Palavras-chave: Idosos; Educação em Saúde; Educação Alimentar e Nutricional.

## **ABSTRACT**

The work is necessary due to the increase in the number of elderly with Non-Communicable Diseases and Diseases and with this a Manual of Food and Nutritional Education for the Elderly, in order to promote health education, improve the quality of life and increase the life expectancy of this population. For this, it is essential to disseminate and reproduce students and health professionals so that the elderly public have knowledge about healthy eating and be a multiplier of knowledge to the people of their conviviality, constituting a healthy and active aging. A study of the type of experience report that wishes to provide health and well-being to the elderly is carried out. With this it is verified that the educational material, the e-book model, is divided into thematic axes that precede and explain with theoretical basis the activities of Food and Nutrition Education present in the material in a detailed manner, with a simple and easy-to-reproduce approach, which shows the possibility of a linear communication between technical and popular knowledge.

Keywords: Elderly; Health Education; Food and Nutrition Education.

## LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

BVS = Biblioteca Virtual da Saúde

DANT's = Doenças e agravos não transmissíveis

DeCS = Descritores em Ciência e Saúde

DHAA = Direito Humano à Alimentação Adequada

EAN = Educação Alimentar e Nutricional

IBGE = Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ICS = Instituto de Ciências da Saúde

OMS = Organização Mundial de Saúde

OPAS = Organização Pan-Americana da Saúde

LILACS = Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde

PNE = Plano Nacional de Educação

SAN = Segurança Alimentar e Nutricional

SCIELO = Scientific Electronic Library Online

TCLE = Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TE = Tecnologia Educativa

UFPA = Universidade Federal do Pará

UAN = Unidade de Alimentação e Nutrição

UMS = Unidade Municipal de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>13</b>
2.1	IDOSOS.....	13
2.2	ALIMENTAÇÃO DO IDOSO.....	14
2.3	EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL .....	15
2.4	TECNOLOGIAS EDUCATIVAS .....	16
2.5	PROJETO DE EXTENSÃO .....	16
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>18</b>
3.1	TIPO DE ESTUDO .....	18
3.2	ELABORAÇÃO DO MANUAL .....	18
3.2.1	Seleção e organização das atividades de EAN .....	18
3.2.2	Pesquisa de evidências científicas .....	19
3.2.3	Organização dos eixos temáticos estruturantes da TE .....	19
3.2.4	Revisão e seleção das informações para compor o manual.....	19
3.2.5	Designer do manual e revisão final .....	20
3.3	ASPECTOS ÉTICOS DO ESTUDO.....	20
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>34</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>37</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>38</b>
	<b>APÊNDICE A</b> .....	<b>44</b>
	<b>ANEXO A</b> .....	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil é considerado idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, e segundo o Estatuto do Idoso, para este grupo populacional é assegurado direitos como a saúde, contemplando o que está disposto na constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS) (BRASIL, 2009).

Segundo a estimativa do Censo/2018, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o “Índice de Envelhecimento” deve aumentar em 173,47% em 2060 (IBGE, 2018). Dado isso, o investimento em saúde deve ser proporcional ao aumento do número de idosos, além da favorável reestruturação das políticas públicas relacionadas. Entretanto, este é um processo variável e dinâmico, haja vista sua dependência sob os heterogêneos aspectos culturais, de gênero, hábitos de vida e alimentares (PINHEIROS; AREOSA, 2019).

Em relação à saúde da pessoa idosa, nota-se a presença de diversos aspectos associados à idade que alteram o envelhecimento e para Macena, Hermano e Costa (2018), a senescência é esse processo natural e esperado, incluindo alterações celulares e resultando em mudanças físicas, motoras, imunológicas, psicológicas e neuroendócrinas. As mesmas estão diretamente relacionadas com o aumento da expectativa de vida.

Conforme Veras e Oliveira (2018) mesmo o envelhecimento ocorrendo sem a presença de patologias, nota-se uma perda funcional significativa. Porém, com a existência de uma atenção precoce voltada aos hábitos alimentares dos idosos, é possível que haja um aumento da expectativa e qualidade de vida desse público.

Mesmo com o avanço da medicina preventiva, nota-se a firme presença da senilidade, identificada em distintas patologias (não somente as advindas da alimentação inadequada). As decorrentes do comportamento alimentar inapropriado resultam em esforços intensos que o organismo faz para a manutenção da homeostase e do equilíbrio nutricional (CIOSAK et al., 2011).

As doenças e agravos não transmissíveis (DANT's) surgem através de um cenário baseado em fatores de risco, podendo ser não modificáveis e modificáveis. Dessa maneira, as doenças são motivadas geralmente a partir da repetição de hábitos inadequados, como uma alimentação rica em produtos industrializados,

deficiente quanto à ingestão de alimentos *in natura*, sedentarismo, tabagismo (FURTADO; TUON, 2018).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (BRASIL, 2021), idoso saudável é aquele que não apresenta desnutrição ou subnutrição, sendo respectivamente referente à falta de ingestão ou absorção de nutrientes e a má alimentação de maneira geral, por meio do excessivo consumo de calorias, acompanhado da insuficiência dos nutrientes essenciais à manutenção do organismo (DUARTE, 2017).

Para a OMS, uma nutrição de qualidade corrobora com o bem-estar físico, mental e social. Ao considerar o aumento da expectativa de vida, é fundamental a preservação da qualidade da mesma, onde esta possui direta relação com a saúde, presença de integridade corporal e ausência de doenças crônicas (FERREIRA et al., 2017).

Diante disso, a nutrição é definida a partir dos comportamentos obtidos durante toda a vida do idoso e como isso pode ser um fator de risco ou protetor. Ao apresentarem uma inadequação de ingestão de nutrientes, é esperado o aparecimento de patologias crônicas, porém, quando esse aporte é satisfatório a prevenção dá-se de maneira a evitar ou tratar as doenças pré-existentes (FERREIRA; SILVA; PAIVA, 2020).

Logo, de acordo com Casagrande et al. (2018) a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) dá-se por uma estratégia que promove a criação ou manutenção de hábitos alimentares saudáveis e assim, contribui para a promoção e proteção da saúde, evitando o aparecimento de doenças.

Considerando os aspectos supracitados, o presente estudo tem por objetivo elaborar um Manual de educação alimentar e nutricional para a promoção da saúde na terceira idade.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 IDOSOS

O direito da pessoa idosa é assegurado pelo Estatuto do Idoso, e conforme o que preconiza a Lei nº 10.741/03, todo indivíduo com idade igual ou superior a sessenta anos, deve possuir proteção integral e acesso a condições de dignidade (BRASIL, 2009).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2016), as modificações no comportamento demográfico da população influenciaram diretamente nos padrões de saúde-doença e compreender as repercussões das consequências desse crescimento é um enorme desafio para a saúde pública. Concomitantemente, o aumento da expectativa de vida e a base da pirâmide populacional do Brasil tem se estreitado progressivamente, havendo o crescimento da população idosa e conseqüentemente o uso do sistema de saúde (IBGE, 2018).

O perfil de saúde dessa parcela populacional é caracterizado pelo processo natural que os tornam indivíduos mais vulneráveis, acometendo seu estado nutricional e propiciando o surgimento de complicações de saúde (MORAES et al., 2020).

O envelhecimento é um processo fisiológico contínuo, multifatorial e complexo; comumente apresenta características compatíveis à idade da pessoa, classificando-se como senescência, porém, ao serem identificadas patologias seguidas de deficiências funcionais e metabólicas, essa resposta do organismo é definida como senilidade e mostra-se em distúrbios de saúde de distintas origens (MORAES et al., 2020).

A compreensão do comportamento alimentar dos idosos pode ser executada através do desenvolvimento e utilização de padrões alimentares adequados e que estabelecem privilégios nos processos de nutrição e saúde. Os fatores a serem mantidos na saúde do idoso por meio de hábitos adequados no decorrer da vida são: a manutenção da capacidade digestiva e absorptiva, habilidades motoras, preservação cognitiva e física (MORAES et al., 2020).

Em suma, uma alimentação saudável baseada em alimentos *in natura* é capaz de evitar relativamente o acometimento de doenças e agravos não transmissíveis (DANT's) e suas consequências, que podem ser refletidas em

impactos funcionais à saúde do idoso, afetando diretamente a qualidade de vida do mesmo (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018).

## 2.2 ALIMENTAÇÃO DO IDOSO

A alimentação adequada faz-se importante por distintos motivos e quando a pessoa idosa possui um cuidado prévio voltado à ingestão de nutrientes adequados e necessários, os reflexos favoráveis de saúde são nítidos. Então, ao constituir a base da alimentação com alimentos *in natura* e manter uma vida ativa, apoiada por hábitos saudáveis, percebe-se uma redução expressiva do número de doenças mais recorrentes no envelhecimento (FERREIRA; SILVA; PAIVA, 2020).

Além do processo fisiológico do envelhecimento, é indicado fazer a associação com o cuidado à alimentação da pessoa idosa, obtendo assim um equilíbrio sobre as alterações naturais e esperadas da idade, as limitações advindas de patologias e os fatores externos modificáveis (OLIVEIRA et al., 2017).

Os danos mais preocupantes à saúde são de natureza externa, como por exemplo os psicossociais: a perda de um cônjuge, capacidade de deslocamento independente, isolamento social ou até mesmo depressão; baixo poder aquisitivo ou dependência financeira: levando a alta monotonia alimentar e elevado consumo de alimentos industrializados (ALBUQUERQUE, 2018).

Para Souza et al. (2016) a ingestão alimentar da pessoa idosa é influenciada por distintas razões, dentre elas as fisiológicas, como a redução de apetite, disfagia, alterações na acidez e no esvaziamento gástrico, redução da capacidade gustativa e olfativa, que contribuem para a diminuição da absorção de vitaminas, minerais e nutrientes, levando a depleção do estado nutricional e de saúde.

A avaliação dos padrões de consumo alimentar dá-se desde a ingestão insuficiente (deficiências nutricionais), até o consumo alimentar excessivo (obesidade), resultando em quadros de má nutrição com graus diferentes e o estabelecimento de relações com aspectos socioeconômicos da população idosa torna-se um dos fatores de risco e/ou proteção para saúde (MARTINS et al., 2016).

Um consumo alimentar adequado e balanceado, contando com a presença de alimentos *in natura*, como frutas, verduras, legumes, minimiza o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, a prevalência de DANT's e a ingestão elevada de fármacos pelos idosos (SOUZA et al., 2016).

O uso de medicamentos tem se tornado recorrente e ocasiona mudança em outras questões de saúde. Desse modo, a alimentação tem ganhado uma atenção exclusiva, pois com um hábito alimentar adequado é possível reduzir o aparecimento de doenças e conseqüentemente evitar o uso contínuo de fármacos, pois se forem usados exageradamente, podem causar outros danos (OLIVEIRA, et al., 2017).

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) uma alimentação adequada em sua integralidade deve ser prazerosa. Partindo de um ambiente calmo, que faça com que o indivíduo se alimente com atenção plena; sabor agradável; quantidades essenciais e ao partir desses princípios, uma reeducação pré-estabelecida possibilita ganhos na qualidade de vida dos idosos.

Logo, compreende-se que uma alimentação saudável é necessária em todas as fases da vida e no envelhecimento possui uma relevância maior, visto que pode diminuir os impactos dessas alterações sobre a saúde e melhorar a qualidade de vida. Portanto, deve-se considerar a alimentação saudável como aquela que contenha todos os grupos alimentares em suas devidas proporções (BRASIL, 2014).

### 2.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Para o Ministério da Cidadania (BRASIL, 2021) a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), dá-se em um compartilhamento de conhecimento transdisciplinar e permanente, que propicia a autonomia dos educandos sobre a aprendizagem e/ou execução da informação concedida.

A partir da EAN, os profissionais de saúde podem passar seus conhecimentos técnico-científicos para assim atingirem a educação em saúde e serem multiplicadores de conhecimentos. Todavia, é primordial que ocorra um estudo de campo prévio onde sejam identificados os valores culturais da comunidade a ser beneficiada para então ser aplicada a estratégia mais eficaz no processo de ensino (PEREIRA et al., 2020).

A execução de técnicas educativas pertinentes possibilita a autocompreensão das necessidades nutricionais atuais de cada indivíduo para a posteriori adaptá-las a seus padrões culturais, religiosos, preferências gerais, disponibilidades alimentares e possibilidades financeiras, promovendo diversas mudanças capazes de reestabelecer sua saúde e sua qualidade de vida (PEREIRA et al., 2020).

Logo, precisam conhecer o processo nutricional dessa população, analisar as condições ambientais, sociais e psicológicas. Diante disso, a EAN surge como uma área emergente que visa amenizar os problemas nutricionais existentes na população idosa, sendo um campo multifacetado, possuindo diferentes compreensões do mundo (FRANÇA; CARVALHO, 2017).

## 2.4 TECNOLOGIAS EDUCATIVAS

A Tecnologia Educativa (TE) é o conjunto de práticas educacionais que possuem como objetivo principal a aprendizagem dialógica. Portanto, torna-se de suma importância que as mesmas sejam propostas facilitadoras da comunicação entre a pessoa que passa a informação e a que recebe (PEREIRA et al., 2019).

Profissionais e usuários dos serviços de saúde, comumente criam uma rede de relações dinâmicas que formam uma constante permuta de conhecimento. Contudo, é importante atitudes inovadoras e abordagens diferentes para que as ações sejam um processo de aprendizagem contínuo e mútuo (VASCONCELOS et al., 2018).

Quanto à elaboração dessas tecnologias educacionais, as mesmas devem visar diversos ciclos da vida, valorizando assim a prática educativa, bem como a integração educador/educando e para que essa ação ocorra da melhor maneira para ambos os envolvidos, é fundamental que haja um estudo de campo que represente o perfil do público alvo. Dessa maneira, auxilia diretamente na seleção da tecnologia educacional a ser empregada e que desta forma possa atingir sua finalidade, proporcionando conhecimento e autonomia dessa população acerca do assunto (LIMA; PONCIANO, 2020).

Existem tecnologias de diversos tipos, como as assistenciais, educacionais e gerenciais. Para a educação em saúde ligada a comunidade, é fundamental que a estratégia seja expositiva e dialogada, levando em consideração a necessidade do saber comunitário (TEIXEIRA, 2010).

## 2.5 PROJETO DE EXTENSÃO

Os projetos de extensão universitária tiveram início no ano de 1931 e segundo o Plano Nacional de Educação (PNE) é obrigatório o investimento em

programas e projetos de pelo menos 10% do total de créditos curriculares dispostos para às graduações, fazendo com que seja um método completo (GADOTTI, 2017).

O cenário de aprendizagem é variado, pois soma a educação científica, cultural, política e humana, contribuindo assim com uma comunicação linear e transformadora entre o corpo acadêmico e a comunidade. Sendo considerada uma via de mão dupla, onde o universitário ensina o saber científico e aprende sobre os gerais, trocando experiências advindas de particularidades distintas (ABREU, 2020).

Os objetivos comuns das universidades com a implementação de projetos é disseminar os conhecimentos técnicos para assim enriquecer as aprendizagens dos discentes e levar um serviço de qualidade à população. Com isso, apoiar as práticas de pesquisa é extremamente relevante (SILVA et al., 2019).

A extensão é a área com maior dinâmica e aproximação da realidade, não propiciando a formação de profissionais técnicos, pelo contrário, a mesma contribui na formação social das universidades, prioriza o diálogo, bem-estar (físico, espiritual, mental e social), autonomia, ética e igualdade de direitos (ABREU, 2020).

A caracterização dos projetos de extensão refere-se a um auxílio diferenciado e excelente para a qualificação do futuro profissional, gerando nos discentes uma perspectiva inovadora de compreensão com o propósito de aprimorar o conhecimento. Na linha de pensamento de Paulo Freire, essa forma de educação acaba construindo um olhar reflexivo-crítico e colabora para uma melhor qualidade de vida da comunidade (PINTO et al., 2016). Desse modo, o mesmo promove uma experiência de comunicação transformadora pelo fato de criar uma conexão entre o ensino tradicional em ambiente acadêmico e o cotidiano, estando presente na sociedade, além de tornar possível a construção de tecnologias educativas advindas de relatos de experiência (ABREU, 2020).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre o processo de criação de uma Tecnologia Educativa no modelo de Manual, direcionado a alunos e profissionais da área da saúde, contendo atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas no projeto de extensão intitulado “Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade” que visava contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, proporcionando saúde e bem estar aos pacientes matriculados no grupo de idosos da Unidade Municipal de Saúde (UMS) do Guamá, localizada na cidade de Belém do Pará.

#### **3.2 ELABORAÇÃO DO MANUAL**

Para a produção da TE do tipo e-book, foi necessário percorrer algumas etapas, como: seleção e organização das atividades de EAN; pesquisa de evidências científicas; organização dos eixos temáticos estruturantes da TE; revisão e seleção das informações para compor o manual; designer do manual e revisão final.

##### **3.2.1 Seleção e organização das atividades de EAN**

Para a elaboração do manual foram selecionadas atividades de EAN que possuíram melhor avaliação e resposta dos idosos, anteriormente executadas no projeto.

A duração foi de um ano e contou com a realização de inúmeras atividades de EAN, porém dez foram selecionadas para a composição do manual. A seleção foi realizada no primeiro semestre de 2021.

As atividades presentes no manual estão divididas por similaridade e são apresentadas por eixos temáticos. Os mesmos explicam com fundamentação teórica os assuntos a serem abordados posteriormente em cada ação e tem como intuito auxiliar o aluno ou profissional da saúde na reprodução do material.

### **3.2.2 Pesquisa de evidências científicas**

Para a fundamentação teórica do manual, foi realizada pesquisa em livros, manuais, artigos e monografias em cinco bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed, na língua portuguesa e inglesa, no período de 2011 a 2021, disponíveis na íntegra.

Na busca foram utilizadas as palavras-chave dispostas no Descritores em Ciência e Saúde (DeCS): Idoso (*Aged*), Nutrição do Idoso (*Elderly Nutrition*), Aproveitamento Integral dos Alimentos (*Whole Utilization of Foods*), Tabagismo (*Tobacco Use Disorder*), Dieta Saudável (*Diet, Healthy*), Segurança Alimentar e Nutricional (*Food and Nutrition Security*), Guias Alimentares (*Food Guide*) e Educação Alimentar e Nutricional (*Food and Nutrition Education*).

### **3.2.3 Organização dos eixos temáticos estruturantes da TE**

O manual foi sistematizado em seis eixos temáticos e cada um conta com um referencial teórico sobre os temas das atividades educativas selecionadas, oferecendo suporte científico para o profissional e/ou aluno na reprodução das mesmas.

1. Aproveitamento Integral de Alimentos (AIA)
2. Doenças e agravos não transmissíveis (DANT's)
3. Tabagismo e Nutrição
4. Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)
5. Alimentação Saudável
6. Classificação dos Alimentos

### **3.2.4 Revisão e seleção das informações para compor o manual**

A partir da escolha dos eixos temáticos e das atividades foram acrescentadas informações importantes, atrativas e objetivas que atendam as necessidades específicas do que se propõe orientar, com ilustrações para facilitar o entendimento do leitor, estas são fundamentais para a compreensão do texto, sua função é substituir ou auxiliar, pois podem ser rapidamente interpretadas e compreendidas. sendo formulado o roteiro do manual.

### **3.2.5 Designer do manual e revisão final**

No programa *Adobe Illustrator*, no qual é identificado como um software criador e editor de imagens, foi realizado em *Portable Document Format* (PDF) a criação de ilustrações do tipo *lineart* e desenhos gráficos de símbolos e/ou imagens conforme o enfoque de cada eixo temático.

## **3.3 ASPECTOS ÉTICOS DO ESTUDO**

O Projeto de Extensão “Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade” foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Ciências de Saúde (ICS) da Universidade Federal do Pará (UFPA), sob o protocolo nº 2.597.877 (ANEXO A). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Foi coordenado pela Profa. Msc. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pará (PROEX/UFPA).

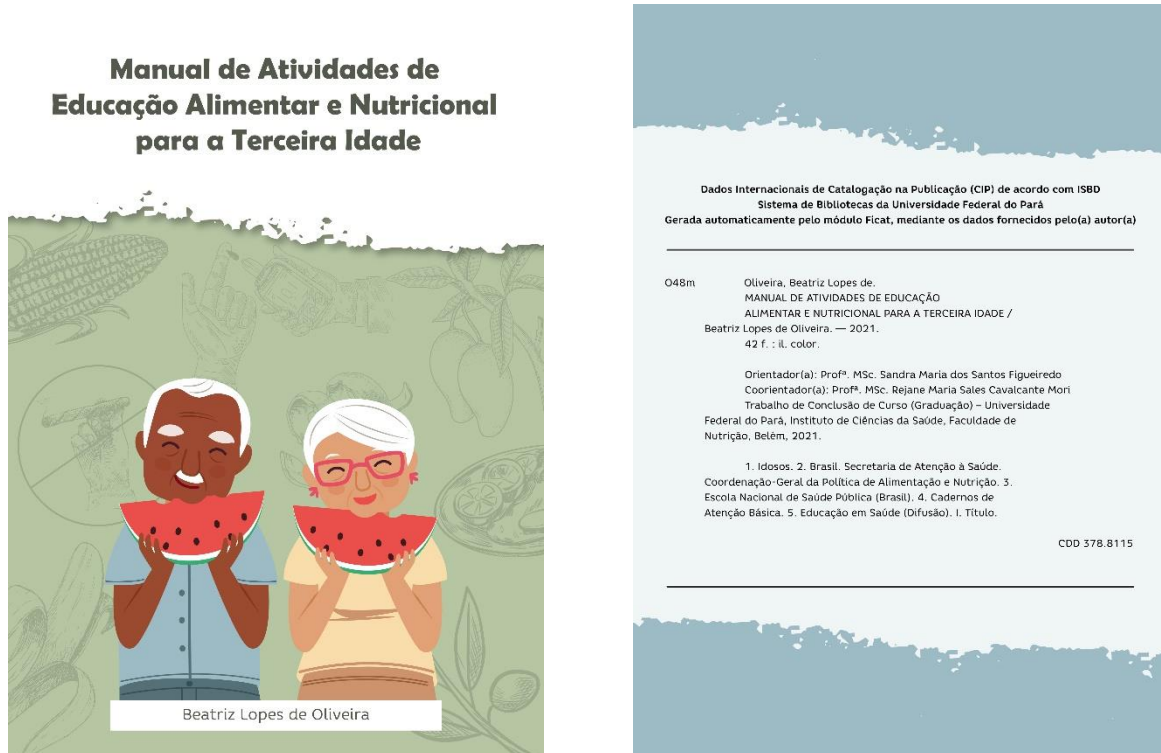
## 4 RESULTADOS

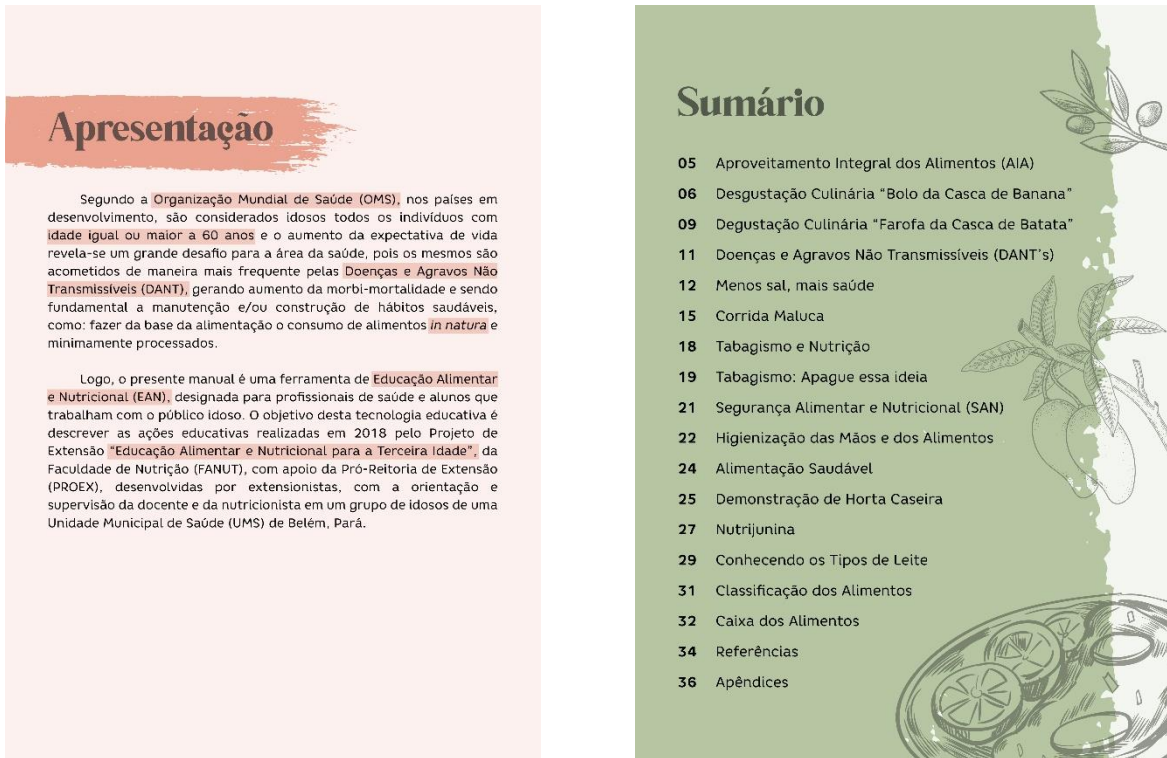
O “Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade” é uma TE no formato de e-book, elaborado com o intuito de aperfeiçoar a prática de EAN de alunos e profissionais, promovendo educação em saúde.

Inicialmente, foi efetuado o mapeamento das necessidades do público alvo, que para Pereira et al. (2020) é uma abordagem que viabiliza maior eficácia na captação das informações repassadas. Posteriormente, levantamentos bibliográficos foram realizados para embasar a criação de cada atividade, quanto para a construção do manual.

As partes iniciais do manual (figura 1) contam com a capa, criada como uma ferramenta atrativa formada com ilustrações; ficha catalográfica, que informa todos os dados descritivos da publicação; apresentação, que dispõe resumidamente sobre o que irá ser abordado e sumário.

**Figura 1:** Partes iniciais do “Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade”.





**Fonte:** Elaborado pela autora, 2021.

O corpo do manual está disposto em seis eixos temáticos que antecedem e explicam com fundamentação teórica sobre os assuntos tratados em cada ação educativa. As atividades de EAN propostas possuem ludicidade e encontram-se divididas por similaridade e são compostas por: objetivo, materiais utilizados e necessários para reprodução, descrição detalhada e um tópico denominado "importante" que esclarece as particularidades de cada ação educativa.

Inicia-se pelo Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) (figura 2) e o mesmo consta de duas atividades que possuem degustação culinária, sendo sobre o "Bolo da Casca da Banana" e a "Farofa da Casca da Batata".

**Figura 2:** Eixo temático do AIA e suas respectivas ações educativas.

## Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA)

O Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) é uma proposta que visa aproveitar partes comumente desprezadas dos alimentos, como: talos, sementes, cascas e folhas de legumes, verduras e frutas, que tem por efeito melhorar o consumo alimentar e evitar o surgimento de alterações fisiológicas e imunológicas.

Além ser uma prática que aprimora nutricionalmente inúmeras receitas, como: sucos, farinhas, pães, bolos, sopas, geleias, o AIA auxilia no funcionamento regular e adequado do intestino, na melhora do índice glicêmico dos indivíduos, podendo agir no tratamento e/ou prevenção de patologias e na diminuição de diversas deficiências nutricionais.

É importante destacar que há colaboração no campo da economia e, consequentemente, na redução dos impactos ambientais, como é identificado na diminuição da formação de resíduos, referindo-se juntamente a um excelente exercício de cidadania, sendo capaz de modificar o cenário da fome no país.

Portanto, ao compreender a proposta do AIA, torna-se indispensável mudanças simples no cotidiano da população, pois ações diárias acessíveis podem amenizar e/ou evitar o desperdício exagerado de alimentos.

05



## I. Degustação Culinária “Bolo da Casca de Banana”

### Objetivo:

Promover e apoiar o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA).

### Material necessário:

- Bolo da casca de banana: Receita disposta no quadro 1;
- Escala hedônica impressa;
- Guardanapo de papel;
- Caneta esferográfica;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

### Deserção da atividade:

A atividade educativa foi desenvolvida por meio de uma palestra expositiva-dialogada e degustação culinária, dividida em quatro momentos:

Primeiramente foi abordado através de exposição oral o que é, e qual a importância do AIA e, em seguida, apresentado o valor nutricional de fontes alimentares não consumidas habitualmente. No segundo momento foi oferecido para degustação uma fatia do bolo de casca de banana em guardanapo de papel, além de material educativo, estilo folder (APÊNDICE A) com a respectiva receita, a informação nutricional e o custo. Em seguida foi realizado a avaliação da aceitabilidade da preparação culinária através da aplicação da escala hedônica facial como indicado na figura 1. Ao final da abordagem foi aberto um espaço para perguntas/dúvidas.

06

Figura 1:  
Escala hedônica facial de cinco pontos.

Marque a carinha que mais representa o que você achou:



### Importante

É necessário salientar que as cascas consumidas através do AIA preferencialmente devem ser de alimentos orgânicos, pois caso contrário, acumulam agrotóxicos e ao serem ingeridos de maneira abundante podem causar malefícios aos indivíduos. Porém, as partes menos utilizadas apresentam um elevado teor de minerais essenciais ao organismo humano, como: magnésio, potássio, vitaminas, fibras. Elementos esses indispensáveis na manutenção da saúde.

A degustação é uma ferramenta que prende a atenção do público alvo e facilita o entendimento do assunto repassado, resultando no aumento da reprodução da preparação ofertada.

07

Quadro 1:  
Receita do bolo da casca de banana.

### Ingredientes:



### Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e manteiga, até ficar uma massa homogênea.
2. Em um recipiente misturar o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea.
3. Colocar a massa em uma forma média, untada, enfarinhada e polvilhada com canela e levar para assar em forno médio, se quiser pode acrescentar banana em rodelas para enfeitar.

08

## 2. Degustação Culinária “Farofa da Casca de Batata”

### Objetivo:

Incentivar a prática de enriquecimento de alimentos e estimular o AIA.

### Material necessário:

- Farofa da casca de batata: Receita disposta no **quadro 2**;
- Copo descartável;
- Colher descartável;
- Caneta esferográfica;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

### Descrição da atividade:

A atividade realizada foi desenvolvida em **quatro momentos**, descritos a seguir:

No primeiro momento foi abordado através de exposição oral o que é e qual a importância do enriquecimento dos alimentos através do AIA. Posteriormente foi oferecido para degustação a farofa com casca de batata para todas as participantes. Em seguida, a mesma foi avaliada sensorialmente por meio da aplicação do teste de aceitação através da escala hedônica facial de cinco pontos, disposta na **figura 1**. Para finalizar foi aberto um espaço para esclarecimentos e dúvidas.

09

## Importante

A casca da batata é rica em cálcio, fósforo e **vitamina B**, que além de proporcionarem um aumento energético, auxiliam na qualidade nutricional. Desse modo, o aumento da quantidade de minerais presente na mesma, faz com que preparações simples, como: **farofas, saladas e arroz** sejam enriquecidas.

É importante salientar que o público em geral comumente apresenta resistência quanto ao aproveitamento de alimentos, que faz uso de partes não convencionais e menos atrativas dos alimentos, mas após aplicação de uma degustação, **nota-se o interesse sobre o produto e sua reprodução**.

## Quadro 2 :

Receita da farofa da casca da batata.

### Ingredientes:



### Modo de Preparo:

1. Lave as cascas com água e reserve-as.
2. Derreta a manteiga e frite o alho picado.
3. Adicione as cascas das batatas e o sal a gosto.
4. Após fritar as cascas, desligue o fogo e junte a farinha.
5. Misture e sirva.

10

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

O segundo eixo temático fala a respeito das DANT's (figura 3) e possui duas atividades que ressaltam o cuidado com o uso exagerado de sal e como deve ser feita a alimentação do paciente diabético. São abordagens simples e completas para serem reproduzidas.

Figura 3: Eixo temático das DANT's e suas respectivas ações educativas.

### Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's)

As Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's) são um conjunto de doenças de etiologia múltipla que acometem diversos sistemas, como o circulatório, respiratório, motor, podendo assim resultar em neoplasias malignas, Diabetes Mellitus tipo 2 e incapacidades funcionais. São atualmente responsáveis por 58,5% das mortes no país, configurando-se em um grave problema de saúde pública.

Os fatores modificáveis, como a alimentação, influenciam de maneira direta no processo da alteração epidemiológica e fazem com que os idosos sejam os mais acometidos pelas DANT's. Interferem igualmente na transição demográfica e nutricional, somando-se ainda com o processo natural de envelhecimento e a presença de fatores de riscos externos que estão ligados na manutenção e promoção da saúde.

Em síntese, é necessário e importante, a implementação de atividades que auxiliem na mudança do perfil de saúde do país e mais precisamente nos hábitos não saudáveis da população; aumentem a capacidade cognitiva, gerem uma maior e/ou melhor qualidade de vida para o idoso em sua totalidade, reduza os estresses e danos causados por patologias.

Com a efetivação de políticas de saúde na atenção básica, seja através da formação, divulgação de programas ou projeto terapêuticos e educacionais já existentes, naturalmente irá ocorrer um aumento em cuidados, bem-estar, qualidade de vida, prevenção e manutenção da saúde.

11

### 8. Menos sal, mais saúde

**Objetivo:**  
Alertar sobre o risco do consumo elevado de sódio e auxiliar na identificação dos alimentos fontes desse mineral.

**Material necessário:**

- Cartolina;
- Caneta hidrográfica;
- Fita dupla face;
- Imagens impressas de alimentos.

**Descrição da atividade:**

Para a realização dessa atividade, foi utilizado um cartaz em forma de salieiro de mesa, contendo imagens impressas de alimentos industrializados e suas respectivas quantidades de sódio para demonstrar a quantidade desse nutriente em alguns alimentos industrializados, alertar a população sobre o alto consumo em relação ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e as consequências do consumo excessivo à saúde.

Durante a atividade foram repassadas algumas recomendações como a importância da adesão ao tratamento medicamentoso e alimentar para o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), além da prática de exercícios físicos. Ao final, foi usada a embalagem de macarrão instantâneo para que pudesse ser realizada orientações quanto a leitura e interpretação dos rótulos de alimentos, especialmente quanto ao conteúdo de sódio.

12

### Importante

Os alimentos destacados na dinâmica com elevado teor de sódio e de grande consumo pela população, foram:

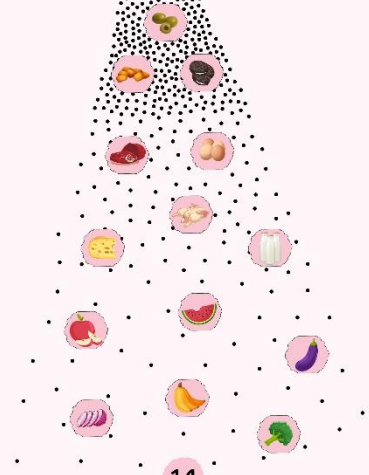
		
• <b>Caldo de Carne</b> - 1 tablete - 2.329 mg de sódio	• <b>Macarrão Instantâneo</b> - 1 pacote de 85 g - 1.951 mg de sódio	• <b>Catchup</b> - 1 col. de sopa de 12 g - 89 mg de sódio
		
• <b>Cereal de Milho</b> - 100g - 655 mg de sódio	• <b>Refrigerante (Cola Zero)</b> - 1 copo de 200 mL - 28 mg de sódio	• <b>Salsicha</b> - 1 unidade - 575 mg de sódio

É importante salientar: a recomendação no controle do consumo de sal na alimentação sendo direcionada tanto à população hipertensa, quanto aos indivíduos saudáveis. Sendo orientado o máximo de 6g de cloreto de sódio/dia, que equivale a 1 colher de chá.

13



### Pirâmide de Sódio dos Alimentos.



14

## 4. Corrida Maluca

### Objetivo:

Demonstrar a importância da alimentação no diabetes mellitus.

### Material necessário:

- Dado;
- Caneta hidrográficas;
- Lápis de cor;
- Jogos de tabuleiro com 2 pinos;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

### Descrição da atividade:

Para o desenvolvimento da atividade, foi elaborado material educativo contendo informações acerca do assunto abordado e os 10 passos para uma alimentação saudável para pessoas com diabetes (APÊNDICE B) e foi construído um tabuleiro confeccionado em cartolina, com canetas hidrográficas e lápis de cor. O mesmo continha um total de 20 casas, sendo que em algumas tinham ações pré-determinadas, como por exemplo: "avance duas casas", "fique uma rodada sem jogar" e "volte 2 casas"; além disso, foram desenhados alimentos que possuísem relação com a atividade.

No momento da ação foi pedido aos participantes que se dividissem em **duas equipes**. Em seguida, foram repassadas as regras do jogo e realizado sorteio para decidir quem iria iniciar. A vencedora do sorteio iria jogar o dado e andar as casas correspondentes, em seguida era feita uma pergunta (quadro 3) para o grupo da rodada, que deveria responder corretamente para que pudesse avançar nas casas e caso errasse a pergunta, a equipe recebia a resposta correta e não havia movimentação no tabuleiro. A equipe que alcançasse primeiro à linha de chegada **vencia o jogo**.

15

### Quadro 3:

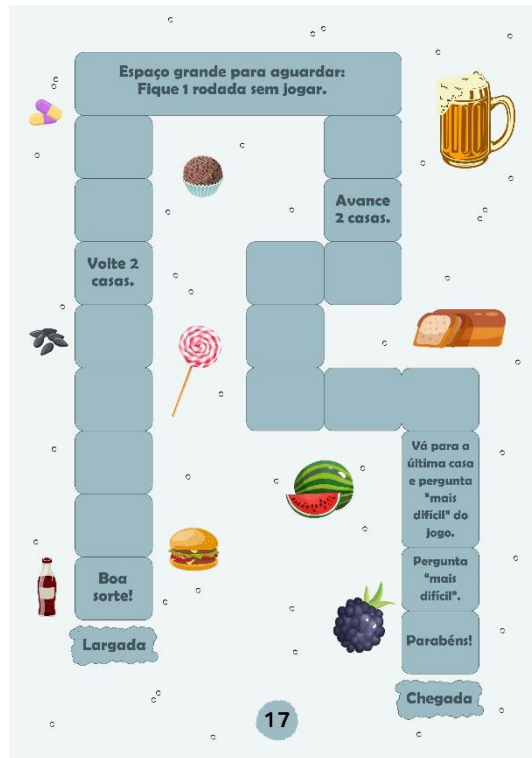
Exemplo de perguntas que foram realizadas no jogo de tabuleiro.

- 1 Uma pessoa com a diabetes **não deve** consumir doces?
- 2 Alimentos do tipo **light** são liberados?
- 3 Alimentos **integrais** são indicados para quem tem diabetes?
- 4 Pacientes com diabetes tem **facilidade de adoecer**?
- 5 Refrigerante "**zero açúcar**" é indicado para quem tem a doença?
- 6 Frutas podem ser consumidas em **grande quantidade**?
- 7 **Bebida alcoólica** faz mal para quem tem diabetes?
- 8 O preparo de alimento pode mudar o seu **índice glicêmico**?
- 9 As **fibras** auxiliam no controle da diabetes?
- 10 Comer **muito açúcar** causa diabetes?

### Importante

Por ser um jogo educativo, há o desenvolvimento de diversas habilidades, como: **raciocínio, interação social** e além desses benefícios, atividades lúdicas atraem mais a atenção do público, fazendo com que os assuntos repassados sejam melhor compreendidos.


16




Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

No eixo que explana a relação Tabagismo e Nutrição (figura 4) encontra-se uma atividade que é ligada de modo direto com as consequências que o fumo acarreta para a saúde do idoso.

Figura 4: Eixo temático do Tabagismo e Nutrição e atividade “Tabagismo, apague essa ideia”.



## Tabagismo e Nutrição



O tabagismo além de ser um problema de saúde pública em todo o mundo, está associado ao aumento do aparecimento de diversas patologias, como: **doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, incluindo a asma, enfisema pulmonar, cânceres de pulmão, esôfago, estômago e leucemia;** possui influência sobre os processos metabólicos e absorptivos do organismo, alterando o apetite, fazendo com que a quantidade de refeições diárias realizadas seja diferente e menor do que a preconizada pelo **Guia Alimentar para a população brasileira**, ocasionando uma demanda energética inferior a recomendação e interferindo diretamente no estado nutricional da população idosa.

Segundo a OMS, a perspectiva de óbitos causados pelo fumo, dá-se como “morte evitável” e a expectativa é de que no ano de 2030 será de 10 milhões em um ano. No público feminino foi identificada uma associação entre a **diminuição da ingestão de frutas e legumes**, com o aumento da prática do fumo, muitas vezes sendo usada como uma estratégia equivocada de fuga da realidade e/ou emagrecimento.

O receio do ganho de peso, frequentemente faz com que os tabagistas **não desejem parar de fumar e nem busquem estratégias que auxiliem nesse processo.** Reação essa que é comumente esperada do organismo, pois além de ocorrer um aumento da ingestão de doces (como um mecanismo compensatório), também há a diminuição da taxa metabólica basal. Contudo, vale ressaltar que mesmo com a ocorrência de impactos, ainda será moderado quanto ao risco de ganho de peso.

Ao ser adotado um hábito de vida mais saudável e adequado, iniciando com o aumento do consumo de alimentos **in natura**, diminuição do tabagismo e sedentarismo, é esperado que ocorra uma redução acentuada dos fatores de risco e de propensão a patologias severas e/ou irreversíveis. Portanto, programas preventivos ao uso do tabaco salvam vidas e são primordiais na atenção básica, uma vez que os custos nos investimentos profiláticos são menores do que os ligados às doenças adquiridas pelo tabagismo.

18

## 5. Tabagismo: Apague essa ideia

**Objetivo:**  
Relacionar o estado nutricional com a prática do tabagismo.

**Material necessário:**

- Bexiga inflável;
- Caneta esferográfica;
- Papel branco;
- Dispositivo de música.

**Descrição da atividade:**

A atividade realizada foi dividida em **três momentos**, descritos a seguir:

Inicialmente ocorreu a apresentação do tema para o grupo e ocorreu o levantamento sobre o uso do cigarro entre os eles. Em seguida, foi realizada a dinâmica com balões; em cada um deles continha uma pergunta escrita em papel referente ao assunto em questão **quadro 4** e foi distribuído aos participantes, sendo repassado entre eles, enquanto uma música era reproduzida no dispositivo; quando ocorria a pausa da mesma, o participante que estivesse com o balão deveria estourá-lo e responder a pergunta contida no mesmo. No último momento, a pergunta foi repassada aos demais participantes, abrindo espaço para discussão sobre o tema abordado.

19

**Quadro 4:**  
Perguntas realizadas na atividade.

- 1 O fumo e os **maus hábitos alimentares** representam uma piora no prognóstico da saúde e na qualidade de vida dos idosos?
- 2 O hábito de fumar pode levar à **alteração no paladar**?
- 3 O uso do cigarro, diariamente, pode levar à uma **perda de peso**?
- 4 O tabaco é um **fator de risco** para doenças do trato gastrointestinal, como a gastrite?
- 5 A fumaça do cigarro exposta no ar, em ambientes fechados, **coloca em risco a saúde das pessoas que não fumam**, chamadas de fumantes - passivos, e que dividem o mesmo ambiente dos fumantes?

**Importante**

O tabagismo destaca-se entre os hábitos que oferecem maior risco à saúde e pode se apresentar como um potente gatilho para o surgimento de diversas doenças, incluindo os do aparelho digestivo, tais como: azia, refluxo gastroesofágico, queimaduras na boca, perda de apetite, constipação intestinal, úlceras e os mais diversos tipos de cânceres, que interferem diretamente no estado nutricional dos indivíduos fumantes. Os efeitos do tabagismo na população idosa estão relacionados à longa exposição.

20

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2021.

No eixo de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (figura 5), as informações apresentadas somam-se a presença de uma atividade que relata a respeito da higiene das mãos e da manipulação de alimentos.


**Figura 5:** Eixo temático da SAN e atividade de higienização.

**Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)**

O domínio do conhecimento sobre uma correta higienização e manipulação de alimentos, faz parte de uma alimentação saudável e da **manutenção da saúde**. Com essa prática incorreta, há a possibilidade do aparecimento de **Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)**, as mesmas são causadas por fungos, bactérias, vírus e podem gerar diversos transtornos à saúde e impactos na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

A garantia de uma alimentação com qualidade e em quantidades adequadas é um direito permanente à população. O mesmo é disposto na Lei Federal nº 11.346/06 e deve considerar as diversidades de cada grupo exposto, estando em concordância com **religiões, culturas, economia e acessibilidade de alimentos**.

Dá-se em um conjunto de ações que tem como estratégia assegurar os direitos básicos às necessidades especiais, sem comprometer o acesso de outras. Dessa forma, desde a produção até a aquisição de alimentos pode ser evitado o uso de mecanismos que comprometam a saúde dos consumidores, como a utilização de agrotóxicos, acesso a água, manutenção e proteção de sistemas sustentáveis e agroextrativistas. Logo, a SAN dispõe de uma importância crucial, pois agrega autonomia alimentar dos diferentes grupos populacionais, **respeitando a diversidade**, gera saúde, emprego e qualidade de vida.



21

**6. Higienização das Mãos e dos Alimentos**

**Objetivo:**  
Demonstrar estratégias eficazes para a higienização correta dos alimentos e das mãos, com o intuito de preservar a saúde, qualidade e segurança alimentar.

**Material necessário:**

- Alimentos;
- Papel cartolina;
- Canetas hidrográficas;
- Sabonete líquido;
- Papel absorvente;
- Solução clorada.

**Descrição da atividade:**

A atividade educativa foi realizada em **três momentos**, descritos a seguir:

Inicialmente, foi explicado a importância da higienização das mãos e dos alimentos, através de uma abordagem expositiva dialogada. Em seguida, foi apresentado o cartaz com o tutorial, confeccionado com cartolina e canetas hidrográficas e realizada a demonstração da higienização correta das mãos e de alguns alimentos com uso de sabão e solução clorada, respectivamente (**quadro 5 e 6**). No último momento foi aberta discussão com as participantes acerca do tema exposto, com o esclarecimento de dúvidas e opiniões.

22

**Quadro 5:**  
Procedimento para higienização das mãos.

- 1 Molhar as mãos com água;
- 2 Aplicar na palma da mão quantidade de sabonete (de preferência líquido) suficiente para cobrir toda a superfície das mãos;
- 3 Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si;
- 4 Esfregar as mãos, entre os dedos e sob as unhas;
- 5 Enxaguar bem as mãos com água;
- 6 Secar as mãos com papel absorvente.

**Duração do procedimento: 60 segundos.**

**Quadro 6:**  
Procedimento para higienização dos alimentos.

- 1 Selecionar os vegetais sadios, desprezando as folhas e partes danificadas;
- 2 Lavar em água potável corrente os vegetais folhosos (folha a folha) e as frutas e os legumes um a um, para remover as impurezas da superfície;
- 3 As frutas, legumes e verduras, que serão consumidos crus e com casca, deverão ser submetidos à desinfecção por imersão de 15 minutos em hipoclorito de sódio (1L de água para 1 colher de sopa);
- 4 Em seguida, enxaguá-los em água potável corrente, vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.

**Importante**

Segundo a OMS, a prática de higienização das mãos reduz os riscos de doenças e infecções em 40% e somado a higiene correta dos alimentos, torna a alimentação mais segura. Além disso, idosos em geral possuem maior dificuldade em entender como os alimentos devem ser submetidos ao processo de higienização e recordar a quantidade correta da solução.

**23**

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2021.

No eixo temático que sobre Alimentação Saudável (figura 6), três atividades são descritas: a importância da implantação das hortas caseiras no cotidiano, a alimentação no período junino e a diferença entre os tipos de leites.

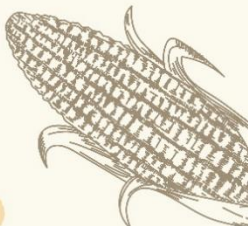
**Figura 6:** Eixo temático da Alimentação Saudável e suas respectivas atividades.

**Alimentação Saudável**

Para uma alimentação saudável é necessário que esta contenha todos os grupos alimentares em quantidades adequadas e de maneira diversificada, para que os nutrientes sejam absorvidos da maneira mais completa possível. Nota-se que a mudança no perfil alimentar dos brasileiros é nítida, onde antes havia um elevado consumo de alimentos in natura, hoje esse comportamento foi substituído por industrializados e os mesmos são ricos em gordura, açúcar, sal, conservante e diversas outras substâncias que fazem com que a qualidade nutricional seja inferior e promovam prejuízos a curto e longo prazo.

Estratégias que ajudam na preservação de uma alimentação saudável passam pelo planejamento de cada refeição diária, compra e higiene correta de cada alimento, fracionamento, temperatura e modo de preparo; apresenta-se também na diversidade e respostas do organismo em imunidade, desenvolvimento físico e corporal.

Contudo, uma alimentação considerada saudável é associada a sustentável, sendo vista com cuidado desde a produção dos alimentos, até a aceitação das diferenças culturais. Comportamento esse que ultrapassa a perspectiva nutricional, pois ao ter uma alimentação adequada, o indivíduo adquire uma homeostase e um bom desempenho físico e mental, resultando no auxílio da manutenção da saúde.



**24**

**7. Demonstração de Horta Caseira**

**Objetivo:**  
Aplicar as técnicas de cultivo de hortaliças diversas, dentro dos princípios orgânicos, procurando a produção de alimentos saudáveis, para uso na dieta diária.

**Material necessário:**

• Areia;	• Rolo de papel higiênico;
• Caixa de papelão;	• Sementes;
• Canetas hidrográficas;	• Serragem;
• Composto orgânico;	• Tesoura;
• Copo descartável (50mL);	• Vasilha plástica;
• Manta bidim;	• Terra preta adubada;
• Garrafas de polietileno tereftalato (PET);	• Papel A4 (para confecção do material educativo - Folder).

**Descrição da atividade:**

A atividade foi desenvolvida em três momentos, descritos a seguir:

No primeiro momento foi realizada exposição oral dialogada acerca da importância da horta no cotidiano da população e de que forma essa prática pode contribuir ambiental e nutricionalmente e o impacto à saúde através do consumo de uma alimentação variada e equilibrada.

**25**

Foi utilizado material educativo do tipo folder (APÊNDICE C) para enriquecer a explicação, no decorrer da atividade foi realizado o esclarecimento de dúvidas.

A parte prática esteve contida no segundo momento da atividade, começando com o preparo de mudas com a utilização de materiais recicláveis e de baixo custo, com sementes de plantas comestíveis. Neste momento foram dadas dicas sobre opções de plantios, iluminação, adubação do solo e irrigação.

O último momento foi destinado às participantes que puderam desenvolver suas habilidades e realizar o manejo do que foi demonstrado anteriormente.

### Importante

Neste contexto, desenvolver o projeto de implantação de hortas pode ser um instrumento de auxílio para manter e/ou promover hábitos e comportamentos alimentares saudáveis. Essa ação permite também o resgate da cultura alimentar brasileira, ao introduzir alimentos de diferentes regiões do Brasil, promovendo, assim, práticas mais saudáveis de alimentação.

26

## 8. Nutrijunina

### Objetivo:

Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis na quadra junina a fim de demonstrar a possibilidade da adoção desses hábitos, mesmo em datas comemorativas.

### Material necessário:

- Canetas hidrográficas;
- Jogos infantis (Exemplo: Boliche e Pescaria);
- Papel A4 (Para impressão do material educativo e para as perguntas).

### Descrição da atividade:

A atividade foi desenvolvida em três etapas, a seguir:

A primeira etapa contou com o levantamento bibliográfico sobre o tema abordado e elaboração das perguntas realizadas na dinâmica, contidas no **quadro 7**. Os jogos utilizados eram alusivos ao período junino e foram: a pescaria, onde havia uma caixa de papelão decorada com desenhos feitos com canetas hidrográficas coloridas, anzol e 5 peixes de plástico com numeração que identificava a pergunta a ser realizada; o boliche contava com 5 pinos para serem derrubados por uma bola média de plástico.

A segunda etapa iniciava com o jogo de boliche; o participante que derrubasse todos os pinos passaria para a pescaria ou poderia escolher outra pessoa do grupo para participar; a pescaria, por sua vez, consistia em fisgar um dos peixes dispostos em uma caixa, e nele continha uma pergunta sobre o tema **alimentação saudável e alimentação na festa junina**.

27

Na terceira etapa, as perguntas eram respondidas e iniciou-se a discussão sobre o tema abordado.

### Quadro 7: Perguntas realizadas na ação.

1. É verdade que em datas festivas, como no período junino, podemos manter uma alimentação saudável?
2. Que alimentos podem ser substituídos para preparação de refeições mais saudáveis nesse período?
3. Que alimentos típicos desse período podem ser classificados como alimentos saudáveis?
4. Que cuidados com a alimentação devemos tomar nesse período?
5. Devemos evitar quais alimentos no período junino?

### Importante

Foram desmistificados diversos pensamentos existentes sobre as datas festivas, sendo imprescindível demonstrar que é possível participar das comemorações do período junino e manter uma alimentação saudável: efetuando a troca de alguns ingredientes, ter o consumo consciente (**quantidade**) de cada prato típico.

28

## 9. Conhecendo os Tipos de Leite

### Objetivo:

Identificar os tipos de leite de vaca de acordo com o teor de gordura.

### Material necessário:

- Copos descartáveis;
- Leites de diferentes tipos (Integral, Desnatado e Semidesnatado).

### Descrição da atividade:

Na atividade foi apresentado os tipos de leites disponíveis no mercado e suas principais características.

Em uma mesa foram dispostos os diversos tipos de leites em copos plásticos transparentes e feito uma abordagem sobre o tema, diferenciando-os de acordo com suas características nutricionais e organolépticas, como: sabor, aroma, cor e de textura, além da importância da leitura dos rótulos destes alimentos.

Em seguida foi realizada a degustação dos mesmos, permitindo que os participantes pudessem comparar as características de cada leite demonstrado.

29

## Importante

É necessário esclarecer que visualmente não é possível diferenciar os tipos de leites, mas no ato da degustação a maioria dos indivíduos conseguem fazer a distinção através do sabor.



**Integral:** leite com maior teor de gordura, sendo no mínimo 3% da sua composição total.



**Semidesnatado:** leite adaptado, com redução parcial da gordura;



**Desnatado:** leite com menor quantidade de gordura, sua redução é quase completa e mantém a mesma quantidade de proteína e nutrientes dos outros tipos.

30

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

A Classificação dos Alimentos (figura 7) é o eixo temático que aborda o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) e a atividade apresentada faz uso de uma estratégia comparativa “semáforo alimentar” que pontua uma divisão dos tipos de alimentos (*in natura*, minimamente processado, processado e ultraprocessado).

Figura 7: Eixo temático da Classificação dos Alimentos e atividade educativa.

## Classificação dos Alimentos

A classificação dos alimentos inicia-se através do tipo de processamento que o mesmo é submetido antes do preparo, aquisição e consumo. Essa ação determina o perfil nutricional do alimento, em quantidades de nutrientes, aparência, sabor, textura e no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, se classificam em:

- **In natura:** Advindos de plantas ou animais e não sofrem nenhuma alteração após deixarem a natureza (Frutas, Ovos, Legumes, Leite...);
- **Minimamente processados:** São os *in natura*, porém, com uma alteração mínima (Leite pasteurizado, Grãos secos ou polidos, Cortes de carnes resfriados ou congelados...);
- **Ingrediente Culinários Processados:** Produtos extraídos dos alimentos *in natura* e são utilizados para preparos culinários (Óleos, Gorduras, Sais...);
- **Processados:** São adicionados de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias que aumentem seu tempo de prateleira (Frutas em calda, Pães, Castanhas adoçadas...);
- **Ultraprocessados:** Possuem uma proporção maior de aditivos do que do alimento natural (Refrigerante, Sorvete, Mistura para bolo, Biscoito...).

Assim, é importante que a base da alimentação seja composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois são alimentos ricos em nutrientes, vitaminas e proporcionam um estilo de vida mais saudável e de qualidade, enquanto torna-se indispensável evitar o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados que dispõem de alterações na sua base nutricional e geram diversos problemas de saúde.

31



## 10. Caixa dos Alimentos

### Objetivo:

Identificar a classificação dos alimentos, conforme o Guia Alimentar para a população brasileira e compreender seus efeitos à saúde.

### Material necessário:

- Imagens impressas de alimentos;
- Placas contendo as classificações;
- Caixas de papelão (colorida e decorada com tinta para chamar atenção);
- Papel A4 (para confecção do material educativo - Folder).

### Descrição da atividade:

Inicialmente foi confeccionado a caixa de papelão com imagens impressas de produtos alimentícios, além de placas do mesmo material que seguem a classificação dos alimentos disposta pelo Guia alimentar:

*In natura*, na cor verde; minimamente processados, amarelo; processados em laranja e ultraprocessados de vermelho, seguindo a ideia de um semáforo alimentar de atenção.

No ato da atividade as placas foram entregues para os participantes e posteriormente foi feita uma explanação sobre as diferenças entre elas. Em seguida foi iniciado a dinâmica que consistia em retirar um alimento de dentro da “caixa de alimentos” e os integrantes deveriam levantar a placa na qual classificava o alimento da vez. No final foi entregue um material educativo, do tipo folder, contendo informações sobre o tema abordado e os 10 passos para uma alimentação saudável (APÊNDICE D).

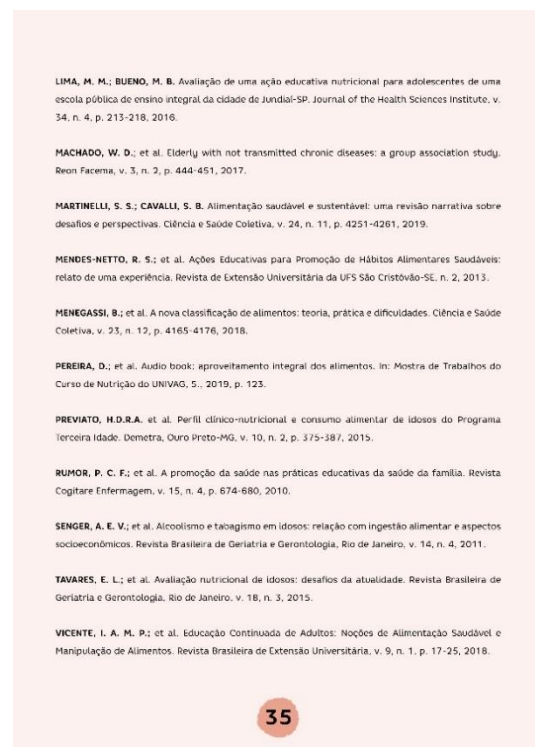
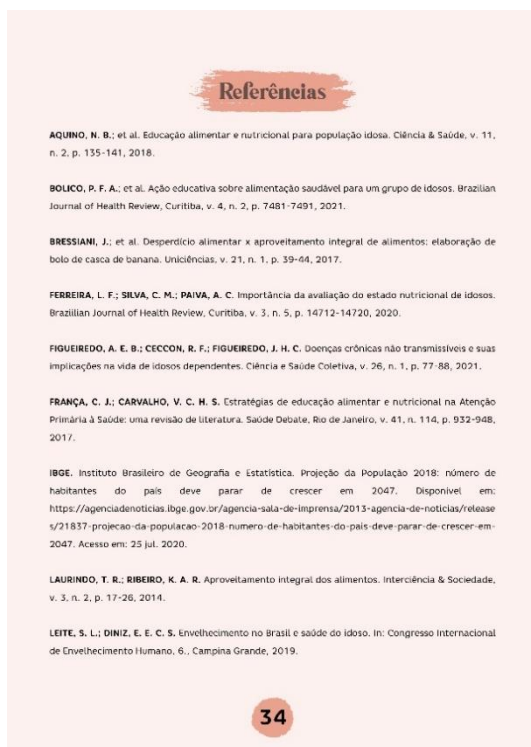
32



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

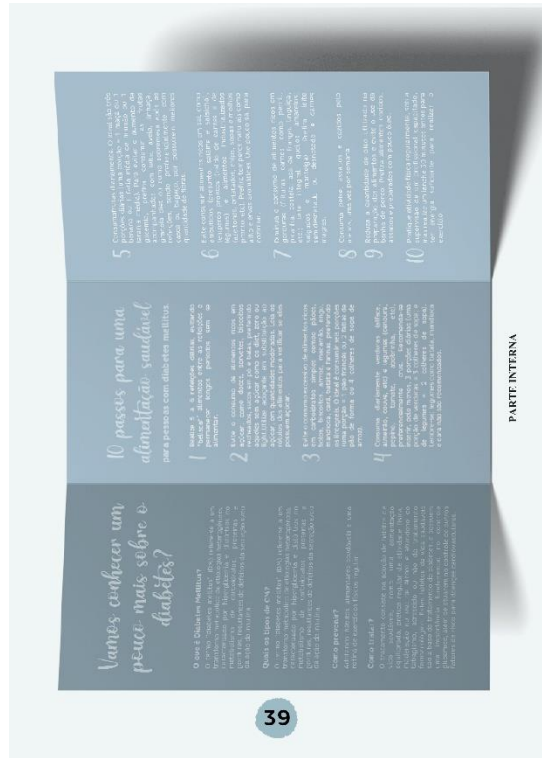
A parte final (figura 8) dá-se em referências e quatro apêndices com material educativo, do tipo folder que foi distribuído nas atividades: Degustação Culinária: Bolo da Casca de Banana, Corrida Maluca, Demonstração de Horta Caseira e Caixa dos Alimentos.

Figura 8: Parte final do manual





36



39





## 5 DISCUSSÃO

O manual elaborado pode ser classificado como uma tecnologia chamada “leve-dura” e a mesma é identificada por ultrapassar métodos tecnológicos de conhecimento e por proporcionar um grau de liberdade e autonomia para os profissionais que irão aplicar atividades aos grupos beneficiados (SABINO et al., 2016).

O mesmo trata-se de um material educativo elaborado com informações e atividades lúdicas, fazendo com que o leitor fique mais interessado na reprodução do conteúdo. Nesse segmento, entende-se que o manual consegue dinamizar as práticas educativas (individuais ou grupais), tornando-as mais relevantes e aceitas pelo público alvo.

As tecnologias educativas são instrumentos importantes no processo de educação em saúde, pois visam o compartilhamento do conhecimento, a combinação do meio técnico-científico com o social e contribuem diretamente para o desempenho do processo educativo (BERARDINELL et al., 2014).

Estratégias educativas dispostas no campo da saúde, baseiam-se na interseção da multidisciplinaridade, ampliando o nível de proteção e reduzindo patologias. Concomitante a isso, a prática educativa pode ser baseada nos pilares expostos por Paulo Freire, que concebem a educação como instrumento de liberdade, autonomia e mudança da realidade (LOPES et al., 2015).

Portanto, foi importante abordar cada eixo temático, pois o público que irá reproduzir as atividades contidas no manual, obtivera subsídios teóricos como processo facilitador e ao pensar nos idosos, faz-se necessário o esclarecimento sobre os eventuais malefícios de hábitos alimentares inadequados.

Sobre o AIA, é observado que as partes comumente desprezadas são ricas em nutrientes essenciais à saúde, como proteínas, vitaminas, fibras, ferro, cálcio e potássio. Além disso, essa prática é capaz de produzir economia financeira, redução da fome e impactos ambientais, porém, para Laurindo e Ribeiro (2014) o mesmo só torna-se possível se houver mudanças nos padrões populacionais.

Contudo, Bressiani et al. (2017) acreditam que a sociedade a cada ano tem buscado o consumo consciente de alimentos e que diversos modelos de

ensinamento preventivo têm sido aplicados, auxiliando diretamente no reflexo da diminuição do desperdício alimentar.

A transição nutricional provoca diversos questionamentos, pois onde antes havia um alto número de pessoas que encontravam-se com desnutrição, hoje essa expressiva mudança originou-se em grandes casos de sobrepeso e obesidade, principalmente no público idoso. Dado a isso, as DANT's respondem por 70% dos gastos assistenciais ligados à saúde do país e as mais elevadas taxas de morbimortalidade (FURTADO; TUON, 2018).

Devido os impactos observados na qualidade de vida do idoso, a complexa relação entre a saúde e os fatores de risco modificáveis precisa ser evitada de maneira precoce. Desse modo, através de políticas públicas ou atividades que ofereçam conhecimento sobre a prevenção e especificidades das doenças, é possível que haja diminuição significativa das incapacidades funcionais (FIGUEIREDO; CECCON; FIGUEIREDO, 2021).

Sobre o uso do cigarro, é visto que os idosos entendem sobre a ampla variedade de patologias que podem ser desencadeadas através desse hábito, porém, não era conhecida de maneira nítida a relação com a alimentação. Dessa forma, o mesmo comumente era identificado como uma fuga de realidade e/ou motivo de satisfação.

A quantidade de patologias e óbitos ligados ao tabagismo, dá-se atualmente como uma das associações mais perigosas para a pessoa idosa. Assim, esse hábito é identificado como evitável e segundo o estudo realizado por Berto, Carvalhaes e Moura (2011) o uso de cigarros associado de inadequações alimentares, causa transtornos ainda mais severos à saúde, podendo voltar ao antigo cenário de desnutrição.

Com isso, a SAN dispõe de um conceito abrangente e interdisciplinar, pois contempla práticas e pensamentos essenciais ligados ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), visto em estratégias de acesso a alimentos e recursos por toda sociedade, estando livre da fome ou má nutrição com consumo de alimentos básicos às necessidades físicas (KEPPLE; SEGALL-CORRÊA, 2019).

Assim como o bem estar deve ultrapassar a questão física, uma alimentação adequada excede a perspectiva nutricional e segundo Martinelli e Cavali (2019) a mesma deve ser sustentável. Contudo, uma nutrição só é considerada saudável se possuir uma produção que respeite a biodiversidade, resgate hábitos culturais e

religiosos, promova o acesso a uma alta variedade de alimentos em quantidade satisfatória para a população.

Devido o crescimento acelerado do número de idosos, é necessário que ocorra a implementação de estratégias que ajudem na construção de um envelhecimento sadio, ativo e independente. Com isso, a educação em saúde tem sido o campo com maior visibilidade em resultados a longo prazo, pelo fato de estabelecer autonomia e autocuidado para esse público (BOLICO et al., 2021).

As atividades que compõem o eixo temático da alimentação saudável foram adicionadas por conta da população idosa ter uma certa dificuldade em assimilar e distinguir a atual classificação dos alimentos disposta pelo novo Guia alimentar (BRASIL, 2014).

As mudanças analisadas na alimentação, tem sido estimuladas através das transformações sociais, econômicas e culturais. Como procedimento educativo o Guia alimentar para a população brasileira classifica e expõe as diferenças dos alimentos quanto ao seu processamento, visto que quanto mais etapas os alimentos são submetidos, menos benefícios acarretam para a saúde (MENEGASSI et al., 2018).

Logo, para Bolico et al. (2021) ações educativas advindas de orientações nutricionais mais simples, tem ganhado maior espaço e um público mais adepto de escolhas alimentares saudáveis. Visto que, a perspectiva de uma nutrição acessível tem sido difundida e compreendida por grande parte da população.

É almejada a validação do material, considerando o conteúdo e aparência para assim ser identificada como um instrumento adequado na contribuição da prática educacional em saúde dos idosos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O manual elaborado foi planejado com o propósito de agregar valores a prática de educação em saúde voltada ao público idoso, visto que é reconhecida a necessidade de implementação de estratégias formadoras da comunicação linear entre o saber técnico e popular.

O mesmo contém fundamentação teórica em cada tema abordado, técnicas dispostas em atividades de EAN simples, lúdicas, de custo acessível, de fácil reprodução e entendimento, somando-se aos apêndices que podem ser utilizados como material comparativo ou de base, possuindo assuntos relevantes para a melhora da qualidade de vida dos idosos.

A tecnologia educativa elaborada almeja a aproximação do meio científico e social, sendo possível através da reprodução por parte dos alunos e profissionais da área da saúde, aperfeiçoando assim a prática profissional e de aprendizagem dos idosos.

Reforçando a importância de estabelecer o empoderamento dos idosos com relação as informações acerca da alimentação e hábitos saudáveis. Originando saber e autonomia para então serem multiplicadores de conhecimento.

No decorrer da busca bibliográfica, percebeu-se limitações nos achados de literaturas atualizadas, tanto em artigos, quanto em demais tecnologias educativas que sigam a mesma linha de abordagem para o público idoso. Logo, é de fundamental importância a publicação, divulgação e reprodução do mesmo.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, B. O. et al. IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO COMUNITÁRIA NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DO FISIOTERAPEUTA: um relato de experiência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 3., 2020, [S.I.]. **Anais**. [S.L.]: Conbracis, 2020. p. 1-9.
- ALBUQUERQUE, S. M. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso: uma revisão integrativa**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018.
- BERARDINELLI, L. M. M.; GUEDES, N. A. C.; RAMOS, J. P.; SILVA, M. G. N. Tecnologia educacional como estratégia de empoderamento de pessoas com enfermidades crônicas. **Rev enfermagem**, UERJ, v. 22, n. 5, p. 603-609, set./out., 2014.
- BERTO, S. J. P.; CARVALHAES, M. A. B. L.; MOURA, E. C. Tabagismo, estado nutricional e hábitos alimentares em população adulta de um município paulista. **Revista Ciência em Extensão**, v. 7, n. 1, p. 57-70. 2011.
- BOLICO, P. F. A. et al. Ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 7481-7491 mar/abr. 2021.
- BRASIL. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. **Educação Alimentar e Nutricional**. 2021; Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 13 mar. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 2 ed. rev. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2 ed. Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2014.
- BRESSIANI, J. et al. Desperdício alimentar x aproveitamento integral de alimentos: elaboração de bolo de casca de banana. **Uniciências**, v. 21, n. 1, p. 39-44, 2017.
- CASAGRANDE, K. et al. Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 73, p. 591-597, set/out. 2018.
- CIOSAK, S. I. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na Atenção Básica de Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. esp, nov. 2011.
- DUARTE, I. M. R. L. **Desnutrição no Idoso**. 2017. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Lisboa, 2017.

FERREIRA, L. F.; SILVA, C. M.; PAIVA, A. C. Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14712-14720, 2020.

FERREIRA, L. K.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 639-651, 2018.

FERREIRA, M. C. G. et al. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 4, p. 840-847, jul/ago. 2017.

FIGUEIREDO, A. E. B.; CECCON, R. F.; FIGUEIREDO, J. H. C. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 77-88, 2021.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017.

FURTADO, B. A. G.; TUON, L. Doenças crônicas não transmissíveis: um estudo no sul de Santa Catarina. In: Jornada Nacional de Desenvolvimento e Políticas Públicas, 2, 2018, Criciúma, **Anais Jornada Nacional de Desenvolvimento e Políticas Públicas**, Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense.

GADOTTI, M. Extensão Universitária: Para quê?. **Instituto Paulo Freire**, 2017. Disponível em:

[https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o\\_Universit%C3%A1ria\\_-\\_Moacir\\_Gadotti\\_fevereiro\\_2017.pdf](https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_Moacir_Gadotti_fevereiro_2017.pdf). Acesso em: 15 fev. 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 25 de jul. 2020.

KEPPLE, A. W.; SEGALL-CORREA, A. M. Conceituando e medindo segurança alimentar e nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 187-199. 2019.

LAURINDO, T. R.; RIBEIRO, K. A. R. Aproveitamento integral dos alimentos. **Interciência & Sociedade**, v. 3, n. 2, p. 17-26, 2014.

LIMA, A. J. S.; PONCIANO, N. P. Tecnologia: sua presença na educação escolar e na formação docente na contemporaneidade. **Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico**, v. 6, e107120, 2020.

- LOPES, E. M. et al. AIDS em crianças: a influência dos diferenciais socioeconômicos no Município de Fortaleza, Ceará, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 9, p. 2005-2016, set. 2015.
- MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológica decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 27, p. 223-236, jan/jun. 2018.
- MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251-4261, 2019.
- MARTINS, M. V. et al. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 125-131, jul/ago. 2016.
- MENEGASSI, B. et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018.
- MORAES, V. A. et al. Homeopatia na Senescência / Senilidade: Modelo experimental. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 6, p.40907-40923, jun. 2020.
- OLIVEIRA, H. C. C. et al. Alimentação e nutrição dos idosos: uma revisão bibliográfica. In: INTERNATIONAL NURSING CONGRESS, 2017, Aracaju, **Anais do International Nursing Congress**. Aracaju: Universidade Tiradentes, p. 1-3.
- PEREIRA, E.L.C. et al. Tecnologias Educativas Gerontogeriatricas nas Diferentes Temáticas de Saúde: Uma Revisão Integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**. 2019; 9:e2768. [Access 01 março 2021]; DOI: <http://dx.doi.org/10.19175/recom.v9i0.2768>.
- PEREIRA, I. F. S. et al. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 1091-1102, 2020.
- PEREIRA, N. C. T. C. et al. Ações de educação alimentar e nutricional com grupos em vulnerabilidade social: relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, Natal, v. 6, n. 2, p.170-191, 2020.
- PINHEIRO, O. D. S.; AREOSA, S. V. C. A importância de políticas públicas para idosos. **Revista Baru - Revista Brasileira de Assuntos Regionais e Urbanos**, Goiânia, v. 4, n. 2, p. 183-193, fev. 2019.
- PINTO, M. L. et al. Relato de experiências iniciais do projeto de extensão Antônio Gramsci, UNIVALI, SC. In: XX Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica, XVI Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação e VI Encontro de Iniciação à Docência, 2016, São José dos Campos, **Anais Educação e Ciência para Cidadania Global**, São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba, p. 1-6.
- SABINO, L. M. M. et al. Uso de tecnologia levedura nas práticas de enfermagem: análise de conceito. **Aquichan**, Chía, v. 16, n. 2, p. 230-239, jun. 2016.

SILVA, G. M. et al. Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 22, n. 1, e190044. 2019.

SOUSA, J. D. et al. Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 970-977, 2016.

TEIXEIRA, E. Tecnologias em Enfermagem: produções e tendências para a educação em saúde com a comunidade. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 12, n. 4, p. 598, 2010.

VASCONCELOS, M.; GRILLO, M. J. C.; SOARES, S. M. **Práticas educativas e tecnologias em saúde**. Belo Horizonte: Secretaria Editorial, 2018. 59 p.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1929-1936. 2018.

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Baseado na Resolução Nº 466 DE 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde)

Título da pesquisa: **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA TERCEIRA IDADA**

Prezado (a) Senhor (a):

*O (a) senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. A colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas caso o (a) mesmo (a) desista de participar a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo para o (a) senhor (a).*

O (a) participante da pesquisa fica ciente:

Esta pesquisa tem como objetivo contribuir para que os pacientes do Grupo de Idosos da Unidade Municipal do Guamá tenham hábitos alimentares saudáveis, proporcionando saúde e bem estar.

- Os dados dos (as) participantes serão coletados na Unidade Municipal de Saúde (UMS) do Guamá na cidade de Belém, PA.

- Para a realização da pesquisa será necessário responder para o entrevistador questionários com perguntas referentes a dados socioeconômicos e demográficos, hábitos de vida, clínicos e alimentares. Já os dados bioquímicos e pressóricos serão coletados em nível de prontuário. Também serão coletados dados antropométricos. Mensalmente serão realizadas atividades educativas e oficinas culinárias abordando o tema Alimentação e Nutrição na Terceira Idade.

- É garantida a liberdade de retirada de consentimento a qualquer momento e deixar de participar da pesquisa e a desistência não causará nenhum prejuízo à saúde ou bem estar físico da participante;

- Não há despesas pessoais para o (a) participante dessa pesquisa;

- A participação neste projeto contribuirá para acrescentar à literatura dados referentes ao tema, direcionando as ações voltadas para a promoção da saúde;

- Para amenizar os riscos, os dados serão abordados com o cuidado e sensibilidade profissional na tomada de informações, deixando o (a) participante à vontade a fim de evitar qualquer desconforto e a descrição por parte da pesquisadora com o respeito às informações sociais obtidas e os dados coletados serão mantidos em sigilo, na qual apenas os pesquisadores responsáveis terão acesso;

- A identidade das participantes durante esta pesquisa será mantida em sigilo;

- O (a) participante não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa nesta pesquisa, sendo sua participação voluntária;
- Antes da realização da pesquisa, serão obtidas as assinaturas da participante e do pesquisador no TCLE;
- O (a) participante deverá concordar que os resultados sejam divulgados em publicações científicas, desde que seus dados pessoais não sejam mencionados;
- Caso o (a) participante desejar, poderá pessoalmente ou por meio de telefone tomar conhecimento dos resultados parciais e finais desta pesquisa.

*Eu, \_\_\_\_\_, residente e domiciliado (a) na \_\_\_\_\_, portador da Cédula de identidade, RG \_\_\_\_\_, e inscrito no CPF \_\_\_\_\_ nascido (a) em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, abaixo assinado, declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas. Desta forma concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário (a) do estudo acima citado.*

Belém, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**Assinatura da participante:** \_\_\_\_\_

**Testemunha 1:** \_\_\_\_\_

(Nome / RG / Telefone)

**Testemunha 2:** \_\_\_\_\_

(Nome / RG / Telefone)

### **Responsáveis pela Pesquisa:**

Assinatura do (a) Pesquisador (a) Responsável:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Pesquisador responsável)

Pesquisadora responsável: Prof<sup>a</sup>. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori

**Email:** [rejanesaes@hotmail.com](mailto:rejanesaes@hotmail.com) / telefone para contato: (91) 98882 -3521.

Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP-ICS/UFPA)  
Complexo de Sala de Aula/ICS, Sala 14, Campus Universitário, nº 01, Guamá, CEP: 66075-110, Belém, Pará. Tel: 3201-7735 E-mail: [cepccs@ufpa.br](mailto:cepccs@ufpa.br).

## ANEXO A

UFPA - INSTITUTO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

**Pesquisador:** REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 84906118.7.0000.0018

**Instituição Proponente:** Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará - ICS/ UFPA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.597.877

**Apresentação do Projeto:**

O envelhecimento pode ser entendido como um processo natural, no qual ocorre uma diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos e que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. É considerado um fenômeno de grande complexidade, com dimensões biológicas, sociais e psicológicas, sendo um processo contínuo em que ocorrem alterações irreversíveis ao longo da vida.

No decorrer do processo de envelhecimento pode ocorrer modificações funcionais que influenciam negativamente no seu estado nutricional. Modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas, neurológicas, desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, que interferem diretamente no consumo de alimentos torna a nutrição de suma importância. Para isto, a avaliação nutricional possibilita uma intervenção de grande valor, pois se realizada periodicamente pode detectar alterações precoces e possibilitar uma intervenção de forma adequada, com o objetivo de prevenir doenças e promover uma vida mais saudável, mantendo ou recuperando o estado nutricional.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:** Contribuir para que os idosos tenham hábitos alimentares saudáveis, proporcionando saúde e bem estar.

**Objetivo Secundário:** • Coletar informações socioeconômicas e demográficas, antropométricas, dietéticas, bioquímicas, pressóricas e de hábitos de vida, dos idosos para sua caracterização; • Realizar atividades educativas coletivas, com diferentes temáticas voltadas a área da nutrição,

**Endereço:** Rua Augusto Corrêa nº 01-Sí do ICS 13 - 2º and.

**Bairro:** Campus Universitário do Guamá **CEP:** 66.075-110

**UF:** PA **Município:** BELEM

**Telefone:** (91)3201-7735 **Fax:** (91)3201-8028 **E-mail:** cepccs@ufpa.br

UFPA - INSTITUTO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.597.877

Investigador	PROJETO.docx	09/03/2018 19:10:46	CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	DECLARACAO_SESMA.pdf	09/03/2018 19:07:47	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	CARTA_DE_ENCAMINHAMENTO.pdf	20/02/2018 20:57:52	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMISSO_PESQUISADOR.pdf	20/02/2018 20:57:31	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	DECLARACAO_ISENCAO_ONUS.pdf	20/02/2018 20:56:37	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	08/02/2018 21:04:15	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	29/01/2018 16:14:16	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BELEM, 13 de Abril de 2018

---

**Assinado por:**  
**Wallace Raimundo Araujo dos Santos**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Rua Augusto Corrêa nº 01-SI do ICS 13 - 2º and.  
**Bairro:** Campus Universitário do Guamã **CEP:** 66.075-110  
**UF:** PA **Município:** BELEM  
**Telefone:** (91)3201-7735 **Fax:** (91)3201-8028 **E-mail:** cepocs@ufpa.br

UFPA - INSTITUTO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.597.877

educação alimentar e nutricional na terceira idade; alimentação saudável para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis; aproveitamento integral dos alimentos) • Elaborar oficinas culinárias para os idosos; • Elaborar cartilhas educativas com receitas nutritivas e de baixo custo; • Orientar alunos do curso de nutrição, visando a aplicação prática dos conteúdos teóricos abordados na Universidade.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: Durante a aplicação do questionário poderão existir momentos de constrangimento pelo fato de responder as perguntas que considere íntima assim como durante a coleta de dados por ter que dispor de algum tempo para avaliação das medidas ou por haver risco de queda durante a verificação do peso e estatura, porém tais procedimentos serão realizados em um local reservado, para oferecer maior privacidade ao entrevistado e garantir o sigilo das informações. Benefícios: Este estudo beneficiará os idosos por meio do acesso à informação de seu perfil nutricional obtido a partir da avaliação nutricional. Ao final da pesquisa será realizado uma palestra com os resultados da avaliação.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O protocolo encaminhado dispõe de metodologia e critérios definidos conforme resolução 466/12 do CNS/MS.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos apresentados contemplam os sugeridos pelo sistema CEP/CONEP.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Diante do exposto somos pela aprovação do protocolo. Este é nosso parecer, SMJ.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1069282.pdf	09/03/2018 19:19:18		Aceito
Outros	TERMO_DE_ACEITE_DO_ORIENTADOR.pdf	09/03/2018 19:18:35	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	PROJETO.docx	09/03/2018 19:10:46	REJANE MARIA SALES	Aceito

**Endereço:** Rua Augusto Corrêa nº 01-Sí do ICS 13 - 2º and.

**Bairro:** Campus Universitário do Guamã **CEP:** 66.075-110

**UF:** PA **Município:** BELEM

**Telefone:** (91)3201-7735 **Fax:** (91)3201-8028 **E-mail:** cepccs@ufpa.br