

# VIII Simpósio de Ensino em Saúde

## Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde  
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

### Educação em saúde sobre alimentação saudável na melhor idade: um relato de experiência

**Isabella Novaes da Costa**

[isaanovaes@hotmail.com](mailto:isaanovaes@hotmail.com) / UEMS

**Thais Silva Alves**

[thais\\_081094@hotmail.com](mailto:thais_081094@hotmail.com) / UEMS

**Lusmara Santos Coffacci**

[coffaccil@gmail.com](mailto:coffaccil@gmail.com) / UEMS

**Fabiane Melo Heinen Ganassin**

[ganassin@uems.br](mailto:ganassin@uems.br) / UEMS

**Elaine Aparecida Mye Takamatu Watanabe**

[ewatanabe@uems.br](mailto:ewatanabe@uems.br) / UEMS

#### RESUMO

O objetivo deste trabalho foi descrever as vivências e as percepções da aula expositiva dialogada e estratégias ativas realizadas com os idosos sobre a alimentação saudável na melhor idade, por acadêmicas do curso de enfermagem. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado junto ao projeto de extensão Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) da instituição pública Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). A educação para idosos pode ser vista como “socioterapia”, a qual promove e instiga a integração social, além de fornecer um envelhecimento melhor para os que mantêm a mente ativa por meio de atividades educativas. A dinâmica em grupo foi a ferramenta utilizada e se mostrou fundamental para a educação, pois há influência de forma recíproca entre os indivíduos e dessa forma podem surgir novos significados e metas para cada um. Além disso, as dinâmicas de grupo voltadas para idosos são interessantes para abordar temas que contribuam no processo do envelhecimento humano como estratégias que auxiliem em suas relações sociais, no desempenho de suas tarefas ou até mesmo em sua alimentação diária. Uma vez que a alimentação saudável é essencial para proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

**Palavras-chave:** Idoso; Educação em Saúde; Nutrição do Idoso.

#### INTRODUÇÃO

No Brasil, os últimos anos foram marcados por profundas mudanças, tanto demográficas quanto epidemiológicas. A transição demográfica foi reflexo direto da redução da fecundidade e da mortalidade da população brasileira. Já a transição epidemiológica, a partir da década de 50, deu início devido a transformações em causas de morte, evidenciado pela diminuição das doenças infecciosas e parasitárias, e aumento das DCNT (FLORES, 2015). Diante do exposto, a população brasileira deu início ao envelhecimento contínuo com um aumento considerável na população idosa que perdura até os dias atuais e se intensificará nas próximas décadas. Segundo o último censo realizado pelo IBGE (2010), a população acima de 60 anos em 2010 era de 20,5 milhões de idosos. A estimativa para 2030 é que o país alcance a 32 milhões.

Com o aumento da expectativa de vida, os indivíduos estão avançando em opções relacionadas a educação e saúde com vista aos problemas associados às pessoas idosas, considerando as condições crônicas e não transmissíveis, que podem ser prevenidas através de comportamentos saudáveis (OMS, 2015).

Segundo o Estatuto do Idoso de 2003, Lei 10.741/03, no Capítulo V Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer, do Art. 20 ao 25, estabelece que o idoso tem o direito à educação respeitando a sua peculiar condição de idade. O Poder Público é o responsável por criar oportunidades para que ocorra esse processo de educação, elaborando cursos especiais que envolva participação dos idosos, inclusive para compartilhar conhecimentos e vivências com outras gerações (BRASIL, 2003).

A educação consiste em desenvolver habilidades e potencialidades em um indivíduo e faz com que o integre à sociedade. Além disso, a educação ocorre durante toda a vida, é permanente e pode ser encontrada no cotidiano do ser humano, nas suas relações, na família e na sociedade em modalidades como informal, formal e não formal (OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2015).

O trabalho com idosos consiste no cuidado voltado para promoção, prevenção e recuperação da saúde. Além disso, se tratando de atenção à saúde do idoso, o foco principal é estabelecer a manutenção de um bom estado de saúde com qualidade de vida, mantendo-se ativo, com autonomia, independência física, psíquica e social (SANTOS *et al.*, 2008).

Ademais, esse cuidado pode envolver também atividades de educação/ensino da pessoa idosa e de seus familiares adultos. O ensino está ligado à assistência, garantindo informações importantes para o cuidado em saúde, possibilitando que os pacientes se tornem conscientes e pratiquem o autocuidado. Do ponto de vista da andragogia, importante considerar o aprender do adulto (CARNEIRO *et al.*, 2018), definida como:

“...é a arte ou ciência de orientar adultos a aprender. De origem grega, a palavra “andragogia” tem como significado: *andros*-adulto e *gogos*-educar. Em contraposição à Pedagogia (do grego *paidós*, criança), que se refere à educação de crianças, a Andragogia é a arte de ensinar adultos, sendo um modelo de educação que busca compreender o adulto dentro da escola, rompendo com aqueles padrões apresentados pela Pedagogia.” SANTOS (2010, p. 3)

Na andragogia a aprendizagem é concentrada sobre o que é necessário na vivência do aluno na sociedade, com propostas de atividades que envolvem ações do cotidiano que irão ajudá-lo a resolver problemas reais, uma vez que é centrada na aprendizagem e não somente no ensino. Ou seja, os alunos são seu aprendizado, interação e apropriação, conhecimento que contribui para a sua autonomia (MARTINS, 2013). Dessa forma, torna-se possível ajudar os familiares a entender a importância prática do ensino aos idosos, além de poder fazer diferença em suas vidas através de escuta ativa, partilha de experiências e interação de conhecimentos.

Adicionado a este termo, temos a palavra Gerontologia, de origem grega, *geroque* significa velho e *logiaque* significa estudo. Gerontologia “é o campo multi e interdisciplinar que visa à descrição e à explicação das mudanças típicas do processo do envelhecimento e de seus determinantes genético-biológicos, psicológicos e sócio-culturais” (NERI, 2005, p. 95).

No Brasil, a Gerontologia é tratada com outra terminologia, Gerontologia Educacional ou Educação Gerontológica. Conforme Neri (2005, p. 92), é “um campo interdisciplinar que se desenvolve no âmbito da evolução da educação dos idosos, da formação de recursos humanos para lidar com a velhice, e na mudança das perspectivas das sociedades em relação aos idosos e ao envelhecimento”.

Neri (2005), destaca que no Brasil a Gerontologia Educacional abrange educação não formal, educação formal e atividades de lazer e sociabilidade, inclusive em Programas pertinentes a modalidade da Terceira Idade. A autora argumenta que os idosos são populações ou indivíduos que podem ser categorizados em termos da duração do seu ciclo vital. Segundo convenções sociodemográficas atuais, idosos são pessoas de mais de 60 anos nos países em desenvolvimento, e de mais de 65, nos países desenvolvidos.

Temos também o termo gerontagogia que também é aplicada com o intuito de estimular o desenvolvimento do enriquecimento pessoal através de instrução direcionada aos idosos. A educação para idosos também pode ser vista como uma “socioterapia”, a qual promove e instiga a integração social além de fornecer um envelhecimento melhor para os que mantêm a mente ativa por meio de atividades educativas. A educação em saúde se enquadra como cuidado e assistência, pois estimula as capacidades cognitivas. A educação para idosos difere da educação para adultos, já que os objetivos e a motivação divergem como por exemplo, a qualificação dos idosos é realizada de maneira mais lúdica (JACOB, 2019).

Trabalhar com idosos exige uma maior atenção, focando não apenas nas doenças, mas também na qualidade de vida, autonomia, vitalidade e boa cognição. Ou seja, é visível a integralidade do SUS sendo exercida, cuidando do indivíduo de modo holístico. Dessa forma, é evidente a importância da educação para este público e seus familiares, em que a pedagogia voltada para o cuidado pode trazer muitos benefícios para a população. No que tange ao cuidado na alimentação dos idosos, é de suma importância, visto ser um dos pilares na busca de uma vida saudável, manter um peso adequado e para o incentivar o consumo de fibras nesse período da vida, elementos chave para prevenção das DCNT que hoje continua sendo um grande problema em Saúde Pública (AZEVEDO *et al*, 2014).

Portanto, utilizar-se da educação em saúde, com uma pedagogia voltada para esta população como a gerotagogia, na busca de orientar hábitos alimentares saudáveis, para o autocuidado da pessoa idosa é de suma importância. (GUERRA *et al*, 2022). Em suma, o objetivo deste trabalho foi descrever a vivência da aula expositiva dialogada com estratégias ativas, através de um relato de experiência, realizada com os idosos participantes do projeto de extensão Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) da instituição pública Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS).

### **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado na instituição pública Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), sobre a alimentação saudável na melhor idade para participantes do projeto de extensão “Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI)”.

A UNAMI é um projeto da PROEC da UEMS, Unidade de Dourados/MS. Deu início a primeira turma em 2014, voltado para pessoas acima de 55 anos e visa promover a qualidade de vida para a população idosa de Dourados/MS.

A atividade foi realizada no dia 04 de maio de 2022 e contou com cerca de 15 alunos da UNAMI. O objetivo desta foi levar conhecimento sobre uma alimentação saudável, balanceada, com alimentos nutritivos, informações sobre trocas importantes nas refeições e alertar para que não sejam puladas. Para tanto, foi utilizada como ferramenta a pirâmide alimentar brasileira de Philipps *et al* (1999), um guia para escolha de alimentos, em que demonstram os alimentos em grupos e as porções diárias necessárias para uma dieta variada, equilibrada e moderada na busca de uma dieta ajustada para consumir proporções adequadas de cada grupo.

O relato de experiência, no contexto acadêmico, é um tipo de produção científica que tem o intuito de descrever a experiência vivida pelo acadêmico associado ao embasamento científico e com uma reflexão crítica sobre o tema. Em geral, são encontrados em áreas de Educação ou em subáreas como a de Ensino e Aprendizagem (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021).

### RESULTADO E DISCUSSÃO

Iniciamos com a apresentação do tema “alimentação saudável na melhor idade” o qual abordava a importância da troca de alimentos ultraprocessados por alimentos *in natura* ou minimamente processados. Foi realizada uma aula expositiva dialogada, definida por Lopes (2012) como uma estratégia de ensino em que há exposição de conceitos e participação ativa dos alunos, sendo essencial o conhecimento prévio do tema. Além disso, contextualizar o tema com a realidade dos alunos é importante principalmente para que a interação ocorra, uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento.

Seguimos para a dinâmica de grupo que, pode ser entendida como uma prática de breve duração que estimula a movimentação e o envolvimento entre os participantes. O uso dessa ferramenta promove a oportunidade da experiência com o lúdico, e se realizada adequadamente, fará com que os educandos façam reflexões críticas gerando novos conhecimentos e mudança atitudinal (SILVA, 2008).

Para Nunes *et al* (2020, p.3), a dinâmica em grupo pode ser entendida como:

Nessa perspectiva, entendemos a Dinâmica de Grupo como um processo vivencial que possibilita reflexões e aprendizados mais profundos e elaborados e que enquanto movimento natural de interação entre os sujeitos, no contexto da pesquisa-ação, pode influenciar todo o processo de investigação tanto positiva (caso seja reconhecido e cuidado) quanto negativamente (caso seja negligenciado).

Dinâmica em grupo é uma ferramenta fundamental para intervenções na área da saúde, pois há influência de forma recíproca entre os indivíduos e dessa forma podem surgir novos significados e metas para cada um. Além disso, as dinâmicas de grupo voltadas para idosos é interessante para abordar temas que contribuam no processo do envelhecimento humano como estratégias que auxiliem em suas relações sociais, no desempenho de suas tarefas ou até mesmo na mudança em sua alimentação diária (BELEZA; SOARES, 2019).

A dinâmica de grupo são estratégias pedagógicas ativas que colocam o foco do processo de ensino e aprendizagem no aluno, contrastando com a abordagem pedagógica do ensino tradicional, centrada no professor, que transmite informação aos alunos. O fato de elas serem caracterizadas como ativas está relacionado com a aplicação de práticas pedagógicas para envolver os alunos, engajando sempre em atividades práticas, nas quais eles são protagonistas da sua aprendizagem (VALENTE; BIANCONCINI; GERALDINI, 2017)

De acordo com Marques (2018) metodologias ativas são formas de ensino que utilizam experiências reais ou simuladas, visando estimular a solução de desafios advindos da prática social, em diferentes contextos, e que proporcionam a formação de um indivíduo ativo, crítico, reflexivo e ético, por meio da aprendizagem significativa.

Inicialmente fomos buscar na literatura os alimentos mais consumidos pela população brasileira. Embora o café, arroz, feijão, carne, pães, frutas, laticínios, refrigerantes e carnes processadas ainda sejam os alimentos mais consumidos no Brasil, observamos uma diminuição em seu consumo e um aumento significativo na ingestão de sanduíches em todas as faixas de renda, principalmente na categoria de baixa renda (RODRIGUES *et al*, 2021).

Para a implementação da estratégia, buscamos desenhos de alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados na plataforma livre *Atividades Educativa*, por exemplo os mais consumidos pelos brasileiros e outros como *fast foods*. Após impressos e recortados, eles foram dispostos sobre a mesa, como uma mesa de refeição. Foram distribuídos pratos descartáveis aos participantes e solicitamos que analisassem os alimentos dispostos à mesa e colocassem em seus respectivos pratos cinco alimentos que mais consumissem em seu dia a dia, sempre os auxiliando e ouvindo a construção de cada um. Posteriormente, foi solicitado que apresentassem um a um a composição dos pratos, que foram compostos de forma diversa, uns contendo refrigerantes, outros com muito alimento ultraprocessado, e também se observou a frequência de carboidratos como arroz, macarrão, batata, pão em uma mesma refeição. A proteína mais frequente foi o ovo, e a com menor presença foi o peixe. Salada e verduras eram citadas com pouca frequência e, fruta e café sempre presentes.

Por fim, apresentamos a pirâmide alimentar, representada por figuras que definem um padrão de alimentos para uma alimentação saudável e suas porções diárias adequadas. Discutimos a importância de cada nutriente associando sempre com a pirâmide alimentar além de orientar sobre quais deveriam ser consumidos com mais frequência e outros que deveriam ser evitados, ou seja, foi possível observar e discutir cada composição de pratos observando a fortaleza e as fragilidades considerando a alimentação saudável.

Portanto, observou-se que as abordagens ativas que buscam criar oportunidades onde a interação entre participantes, a realocação de conhecimentos associados a ação, possibilita pensar e conceituar as atitudes, construindo conhecimento sobre o conteúdo no intuito de efetivar-se escolhas críticas. Além disso, refletem sobre sua prática, além de dar e receber feedback, aprender a interagir com colegas e professores, explorar atitudes e valores pessoais e sociais (VALENTE; BIANCONCINI; GERALDINI, 2017).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar que o ensino através de estratégias ativas e dinâmicas de grupo é imprescindível para a construção de conhecimento, principalmente quando se trata de idosos. De fato, ficou evidente como a metodologia adotada permitiu a vinculação entre os docentes, acadêmicos e alunos da UNAMI, maior socialização entre si e maior interesse pelo conteúdo quando comparado ao modelo tradicional de aula, além de ser um assunto pertinente para todos.

Ademais, foi notório que o compartilhamento de saberes, de seus sentimentos e suas dúvidas contribuiu de forma significativa para a progressão de cada um presente, sobretudo referente a alimentação. A participação social dos idosos, em

especial quando ocorre associado à educação, traz empoderamento e confiança ao indivíduo garantindo que possam ter mais autonomia e liberdade em seus dias.

### REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. C. D. C. *et al.* Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal-uma revisão sistemática. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, p. 1447-1458, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JpgXwQGs7T6QBz3QgdJfMBH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2022.

BELEZA, C. M. F; SOARES, S. M. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3141-3146, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CRrDNN8b47FzFyYQw6ZC57c/?lang=pt#>. Acesso em: 30 ago. 2022.

BRASIL. Lei federal Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Brasília, DF. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm). Acesso em: 30 ago. 2022.

CARNEIRO, D. L *et al.* Andragogy In The Educational Actions Carried Out By The Nurse: Integrative Literature Review, **Revista Paranaense de Enfermagem**, 2018. Disponível em: <https://www.fafiman.br/seer/index.php/REPENF/article/view/463>. Acesso em: 30 jul. 2022.

FLORES, L. P. O. O envelhecimento da população brasileira. **Revista Eletrônica do Departamento de Ciências Contábeis & Departamento de Atuária e Métodos Quantitativos (REDECA)**, v. 2, n. 1, p. 86-100, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/redeca/article/view/27901>. Acesso em: 28 jul. 2022.

GUERRA, D. J. R. *et al.* Envelhecimento e cuidado: uma experiência no contexto da nutrição. **Revista ELO–Diálogos em Extensão**, v. 11, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/13421>. Acesso em: 25 jul 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Dados preliminares do censo 2010**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 25 jul. 2022.

JACOB, L. Universidades seniores o impacto na vida nos mais velhos. **Revista Técnica de Geriatria e Gerontologia**, [s.], v. 1, p. 9-10, 2019. Disponível em: [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:er2sOIHsOHwJ:scholar.google.com/+Universidades+seniores+o+impacto+na+vida+nos+mais+velhos.+&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:er2sOIHsOHwJ:scholar.google.com/+Universidades+seniores+o+impacto+na+vida+nos+mais+velhos.+&hl=pt-BR&as_sdt=0,5). Acesso em: 25 jul. 2022.

LOPES, T. O. **Aula expositiva dialogada e aula simulada: comparação entre estratégias de ensino na graduação em Enfermagem**. 2012. Dissertação (Mestrado em Fundamentos e Administração de Práticas do Gerenciamento em Enfermagem) - Escola de Enfermagem, University of São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7140/tde-16052012-104658/pt-br.php>. Acesso em: 30 ago. 2022.

MARQUES, L. N. S. As metodologias ativas como estratégias para desenvolver a educação em valores na graduação em enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 22, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2018-0023>. Acesso em: 27 jul. 2022.

MARTINS, R. M. K. Pedagogia e andragogia na construção da educação de jovens e adultos. **Rev. Ed. Popular**, Uberlândia, v. 12, n. 1, p. 143-153, 2013. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reeducpop/article/download/20331/12520>. Acesso em: 25 jul. 2022.

MUSSI, R. F. D. F; FLORES, F. F; ALMEIDA, C. B. D. Premissas para a elaboração de um relato de experiência como conhecimento científico. **Revista educacional Praxis**, v. 17, não. 48, pág. 1-18, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8089493>. Acesso em: 16 set. 2022.

NERI, A. L. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas-SP: Alínea, 2005.

NUNES, F. C. *et al.* Group interventions and action research in health: application possibilities. **Millenium Journal of Education, Technologies and Health**, n. 11, p. 65-71, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/18991>. Acesso em: 30 ago. 2022.

OLIVEIRA, R. D. C. D. S.; SCORTEGAGNA, P. A.; OLIVEIRA, F. D. S. Universidades Abertas Para A Terceira Idade: delienando um novo espaço educacional para o

# VIII Simpósio de Ensino em Saúde

## Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde  
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

idoso. **Revista HISTEDBR** On-line, v. 15, n. 64, p. 343-358, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/histedbr/article/view/8641945/9443>. Acesso em: 08 jun 2022.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Brasília, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 18 jul. 2022.

PHILIPPI, S. T. *et al.* Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de nutrição**, v. 12, p. 65-80, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3ytTpsrVTQh/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 01 set. 2022.

RODRIGUES, R. M. *et al.* Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 e 2017-2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/194155>. Acesso em: 01 set. 2022.

SANTOS, C. C. R. Andragogia: Aprendendo a ensinar adultos. **Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**, v. 8, p. 1-9, 2010. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/artigos2010.php?pag=95>. Acesso em: 27 jul. 2022.

SANTOS, S. S. C. *et al.* Promoção da saúde da pessoa idosa: compromisso da enfermagem gerontogeriatrica. **Acta Paulista de Enfermagem**, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/QdWH5SMWR4zgffRXt94n5wq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 jul. 2022.

SILVA, J. A. P. D. O uso de dinâmicas em grupo em sala de aula. Um instrumento de aprendizagem experiencial esquecido ou ainda incompreendido? **Saber Científico**, Porto Velho, v.1, n. 2, p. 82-99, 2008. Disponível em: <http://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1099>. Acesso em: 30 ago. 2022.

VALENTE, J.D.A; BIANCONCINI M.E ; GERALDINI, A.F.S. Metodologias ativas: das concepções às práticas em distintos níveis de ensino. **Revista Diálogo Educacional**, v. 17, n. 52, p. 455-478, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189154955008>. Acesso em: 28 jul. 2022.