

## DOS OITO AOS 80: PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

### Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Luciara Fabiane Sebold<sup>1</sup>

Autores: Juliana Santos<sup>2</sup>, Juliana Simas Justino<sup>2</sup>, Bárbara Mohr da Silvera<sup>2</sup>, Palloma Caroline Guedes Oliveira<sup>2</sup>, Raul Vinicius Eleutério<sup>2</sup>, Gregory Henrique Mandelli Nazário<sup>2</sup>, Emanuele Pozzebon Caurio<sup>2</sup>

Resumo: Os hábitos alimentares saudáveis devem ser iniciados desde os primeiros anos de vida e devem perpetuar-se até a velhice. O aprender e (re) aprender hábitos saudáveis no cotidiano implicam na melhoria da qualidade de vida. Tem como objetivo promover a degustação de frutas e oleaginosas com crianças e idosos por meio de uma atividade educativa. Realizou-se uma atividade desenvolvida com 30 crianças com idades de 8 à 10 anos e 20 idosos de 68 a 83 anos, em suas respectivas escolas e no Núcleo de Estudos da Terceira Idade. A atividade iniciava com uma conversa sobre os hábitos alimentares e depois uma dinâmica denominada “Caixa Misteriosa”, onde as crianças e os idosos, com os olhos vendados, eram convidados a degustar um pedaço de fruta ou oleaginosa e apenas através do olfato, tato e paladar tentavam identificar o que estavam comendo. Resultados: Quando a atividade é desenvolvida com as crianças observa-se que as mesmas são curiosas e gostam de novos desafios, mesmo verbalizando o não hábito ou o não apresso pela fruta ou oleaginosa degustada, porém experimentam e fazem comentários. Com os idosos não foi muito diferente, também se sentiram motivados, curiosos e desafiados. Chamou a atenção à dificuldade dos mesmos de identificar o sabor do que estavam degustando. Tira-se como conclusão disso que as atividades educativas são formas de desenvolver a promoção da saúde nos

<sup>1</sup> Doutor em Enfermagem. Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina. Email: [fabiane.sebold@ufsc.br](mailto:fabiane.sebold@ufsc.br). [fabisebold@gmail.com](mailto:fabisebold@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermagem. Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

ITAIPU  
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

UNIOESTE  
Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Paraná de Extensão - UNIOESTE

INSTITUTO  
FEDERAL  
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA | PROEX

diversos cenários de cuidado à saúde, assim como nas diversas faixas etárias da população. A enfermagem tem como um dos compromissos com a comunidade a promoção dos hábitos alimentares saudáveis para que os mesmos sejam estimulados, mantidos e ressignificados ao longo da história de vida das pessoas.

**Palavras-chave: hábitos alimentares, promoção da saúde, crianças, idosos**

## 1 INTRODUÇÃO

Trata-se de um relato de experiência de uma das atividades desenvolvidas no projeto: “HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA FORMA DE MINIMIZAR A OBESIDADE ENTRE AS CRIANÇAS E OS ADOLESCENTES NAS ESCOLAS DA REDE BÁSICA DE EDUCAÇÃO”. De acordo com o projeto diversas atividades são desenvolvidas no ambiente escolar que englobam ações voltadas para a alimentação saudável e prática de atividade física. Entretanto recebemos um convite inusitado para desenvolvermos uma das atividades com idosos no Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI que envolvesse a alimentação.

Então resolvemos ousar. Por que não buscar desenvolver atividade lúdica voltada para a alimentação com idosos? E, então, fizemos deste desafio uma reflexão acerca dos hábitos alimentares dos idosos e com isso descobrimos que em qualquer idade a dinâmica intitulada “Caixa misteriosa” pode ser útil tanto para o aprender sobre os sabores dos alimentos para as crianças quanto a importância do sentido do paladar para os idosos. E claro reforçar para todos, crianças e idosos a importância dos alimentos saudáveis para a qualidade de vida.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como o propósito de promover práticas alimentares saudáveis a fim de prevenir e controlar distúrbios nutricionais. Essa Política possui sete diretrizes, que orientam a elaboração e implantação dos programas e projetos em alimentação e nutrição, pois as práticas saudáveis terão repercussão em todo o processo de vida humana. Dentre as diretrizes ressalta-se a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



(PAAS) que busca criar junto à população o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis lançando mão de várias estratégias. A PAAS compreendida como um conjunto de estratégias que proporcionam aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas em seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do meio ambiente (BRASIL, 2013).

Nesta perspectiva, os hábitos alimentares saudáveis devem ser iniciados desde os primeiros anos de vida e devem perpetuar-se até a velhice. O aprender e (re) aprender hábitos saudáveis no cotidiano trazem inúmeros benefícios para a saúde, pois implica na melhoria da qualidade de vida e, em longo prazo um envelhecimento saudável.

Durante todo o processo de viver do ser humano as alterações biofísicas são uma constante, e em especial no envelhecimento, ocorrem alterações no funcionamento do aparelho digestivo e da percepção sensorial, assim como uma alteração na capacidade mastigatória, no fluxo salivar e na integridade da mucosa oral (PASSOS; GUIMARÃES; VICTORIA, 2016) que podem interferir no consumo alimentar afetando assim as quantidades diárias recomendadas de nutrientes e vitaminas.

Todas as fases do curso da vida devem ser foco da atenção nutricional, no entanto cabe a identificação e priorização de fases mais vulneráveis aos agravos relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2013). Assim, considerando que os indivíduos apresentam características específicas, elementos de sua diversidade, e a fase do curso da vida em que se encontram, percebe-se que a influência da família e da comunidade são grandes aliados no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Assim, buscou-se valorizar o conhecimento das pessoas sobre a alimentação, que mesmo com a pouca idade ou mais idade, trazem consigo uma bagagem cultural e um conhecimento sobre frutas e verduras, e estimular importância do hábito da alimentação saudável.

A atividade teve como objetivo: Promover a degustação de frutas e oleaginosas com crianças e idosos por meio de uma atividade educativa.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



## 2 DESENVOLVIMENTO

Atividade desenvolvida a partir do projeto de extensão: “Hábitos saudáveis: uma forma de minimizar a obesidade entre as crianças e os adolescentes nas escolas da rede básica de educação”, onde participaram da mesma atividade 30 crianças com idade entre oito e 10 anos em sua respectiva escola e 20 idosos com idades entre 68 e 83 anos no Núcleo de Estudos da Terceira Idade – NETI. A atividade proposta inicia da mesma maneira em ambos os locais, ou seja, com uma conversa sobre os hábitos alimentares. Assim após a conversa, os participantes, com os olhos vendados, eram convidados degustar um pedaço de fruta ou oleaginosa que estavam dispostos em uma caixa fechada. E assim que experimentassem o alimento tentar adivinhar o que estavam comendo apenas através do olfato, tato e paladar. Essa dinâmica foi denominada como a “Caixa Misteriosa”

## 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Quando a atividade é desenvolvida com as crianças observa-se que as mesmas são curiosas e gostam de novos desafios, mesmo verbalizando o não hábito pela fruta ou oleaginosa degustada, porém experimentam e fazem comentários sobre suas percepções, sensações e preferências alimentares. Com os idosos não foi muito diferente, também se sentiram motivados, curiosos e desafiados. Chamou a atenção à dificuldade dos idosos de identificar o sabor do que estavam degustando. Os idosos tendem a apresentar alterações na sensibilidade gustativa para os sabores doce e salgado quando comparados com os adultos (PASSOS; GUIMARÃES; VICTORIA, 2016).

Neste sentido as atividades desenvolvidas pelo enfermeiro, devem ser equânimes, no que diz respeito a escolhas de suas intervenções, pois os indivíduos, dependendo do estágio de vida que se encontram, possuem necessidades



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



específicas, que precisam ser atendidas de forma diferenciada, no processo de cuidar e na promoção da saúde (VICTOR; VASCONCELOS; ARAÚJO; XIMENES; ARAÚJO, 2007)

O desenvolvimento de habilidades pessoais em alimentação e nutrição implica pensar a educação alimentar e nutricional como processo de diálogo entre profissionais de saúde e a população, de fundamental importância para o exercício da autonomia e do auto-cuidado, que devem ser construídos desde a infância. Pressupondo o trabalho com práticas referenciadas na realidade local, problematizadoras e construtivistas, considerando-se os contrastes e as desigualdades sociais que interferem no direito universal à alimentação (BRASIL, 2013).

Ao ser observado a dificuldade dos idosos em identificar o que estavam degustando durante a atividade do projeto, pode-se considerar que ocorrem alterações na sensibilidade gustativa para os sabores doce e salgado nos idosos quando comparados com os adultos jovens (PASSOS; GUIMARÃES; VICTORIA, 2016).

Em contrapartida as crianças experenciam os alimentos de acordo com a disponibilidade alimentar da família, considerando a importância como, quando, onde e quem a alimenta. O fato da criança se aventurar no desafio de provar um alimento o qual está privada de ver pode indicar uma alimentação responsiva, e deve ser mais valorizada pela família e profissionais de saúde, pois exige ir além das questões gerais em relação à alimentação e busca entender a inserção sociocultural da família e os aspectos psicossociais do cuidador (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não importa a idade, a promoção da saúde, por meio da alimentação saudável se faz necessária na busca da melhor qualidade de vida, tanto para aquelas crianças que despertam o gosto pelo saudável quanto para os idosos que



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



buscam manter a saúde por meio da alimentação. Assim, a atividade lúdica da “caixa misteriosa” pode ser uma estratégia para a sensibilização de pessoas em todas as idades, pois brincar não tem idade. E a oportunidade de praticar ações de extensão, além de fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade, abre as possibilidades para o acadêmico de enfermagem vislumbrar novos desafios profissionais.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

PASSOS, Jussara Gonçalves; GUIMARÃES, Lucas Costa; VICTORIA, Maria do Carmo Malicheski. **Avaliação da percepção gustativa em idosos para os gostos básicos, doce e salgado, em comparação a jovens adultos**. J. Health Sci. Inst, v. 34, n. 1, p. 29-32, 2016.

SILVA G.A.P.; COSTA K.A.O.; GIUGLIANI E.R.J. **Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais**. Jornal de Pediatria 2016; v. 92, n.3, p. S2-S7 Supplement 1.

VICTOR J.F.; VASCONCELOS F.F.; ARAÚJO A.R.; XIMENES L.B.; ARAÚJO T.L. **Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade**. Rev Esc Enferm USP 2007; v.41, n.4, p. 724-30.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

