

# GRUPO VIVER BEM A NOVA IDADE: SUGESTÕES DE CARDÁPIOS SAUDÁVEIS E DE BAIXO CUSTO

Luana Lima Nunes<sup>1</sup>, Débora Odoríssio Fernandes<sup>2</sup>, Tábatta Renata Pereira de Brito<sup>3</sup>,  
Bruno Martins Dala Paula<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição/luanalnunes17@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição/debora451@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição/tabatta.brito@unifal-mg.edu.br

<sup>4</sup>Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição/bruno.paula@unifal-mg.edu.br

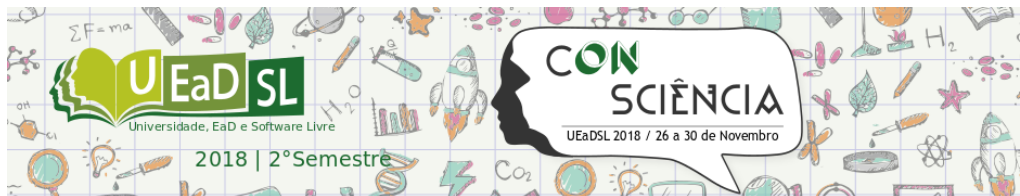
**Resumo:** Grupo de extensão acadêmica voltado à educação alimentar e nutricional com idosos que realizam oficinas educativas abordando assuntos do Guia Alimentar para População Brasileira. Este artigo se trata de um relato da oficina “Sugestões de Cardápios Saudáveis e de Baixo Custo” que teve como dinâmica uma comparação entre preparações naturais e preparações ultraprocessadas relacionando-as com o seu custo-benefício. A oficina proporcionou novos saberes e conhecimentos às participante, além de obter avaliação positiva pelas mesmas.

**Palavras-chave:** Alimentação nutritiva, cardápios saudáveis, idosos, educação alimentar.

## 1. Introdução

As estratégias de educação em saúde e nutrição com idosos têm sido ferramentas efetivas que ajudam na construção de conhecimento em relação ao autocuidado, visando a promoção do envelhecimento saudável (ABREU, 2017). A educação alimentar e nutricional, um exemplo de educação em saúde, tem a função social de extinguir as defasagens existentes de conhecimentos técnicos e populares e fazer com que através da consagração desses conhecimentos ocorram mudanças significativas nas formas de reflexão e ação dos indivíduos e profissionais da saúde (CAMOSSA *et al.*, 2005)



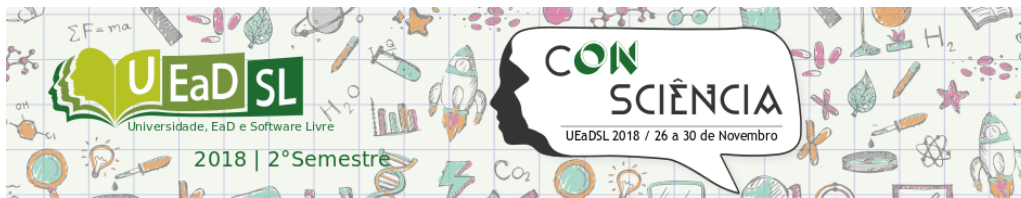


Diversos estudos mostram que atividades educativas em grupo são uma excelente forma de promoção da saúde assim como uma alternativa para as práticas assistenciais (RUMOR, 2010). O grupo “Viver Bem a Nova Idade” é um projeto de extensão universitária vinculado ao programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) juntamente com o curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). O projeto é composto por doze discentes do curso de Nutrição e dois docentes da Faculdade de Nutrição. O projeto conta com a participação de um público de vinte e duas pessoas e acontece toda semana as quartas-feiras no campus sede da UNIFAL. Esse projeto tem como proposta a educação alimentar e nutricional com idosos por meio temas divididos em três unidades: “Alimentação e promoção da saúde”; “Conhecendo os alimentos” e “Cuidados com a saúde a partir da alimentação”.

Esse artigo se trata da primeira unidade do projeto “Alimentação e promoção da saúde” que descreve uma oficina sobre o tema: “Sugestões de cardápios saudáveis e de baixo custo”. Essa oficina teve como objetivo demonstrar que preparações caseiras, além de nutricionalmente mais saudáveis, podem ter custo reduzido quando comparadas às preparações industrializadas. Além de demonstrar que o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados é menor do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados. Teve como proposta, apresentar estratégias para a aquisição de alimentos de baixo custo, por exemplo, durante a sua safra, diretamente com o agricultor e em locais que comercializam grandes quantidades de alimentos (feiras, CEASA, sacolões). Buscar o melhor custo-benefício de alimentos *in natura* em relação aos industrializados com a proposta aos participantes pela escolha de pratos que sejam saudáveis e com um baixo custo, quando comparados com os alimentos industrializados.

No Brasil, a denominação para pessoa idosa é usada quando se referem às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Com essa idade o corpo já apresenta um acúmulo de mudanças naturais ao processo de envelhecimento, que podem interferir na sua alimentação. Essas alterações envolvem os mecanismos de defesa





do organismo, dificuldades no processo de mastigação e deglutição ocasionando maior suscetibilidade dos idosos a complicações decorrentes do consumo de alimentos (BRASIL, 2009).

Algumas dessas mudanças são progressivas e ocasionam reduções na capacidade funcional, que varia deste a sensibilidade para os gostos até os processos metabólicos do organismo. Associado a essas alterações do envelhecimento, é frequente o uso de vários medicamentos que interferem na ingestão de alimentos, na digestão, na absorção e na biodisponibilidade de diversos nutrientes, dos quais comprometem a necessidade nutricional e o estado de saúde do indivíduo na terceira idade (CAMPOS, 2000).

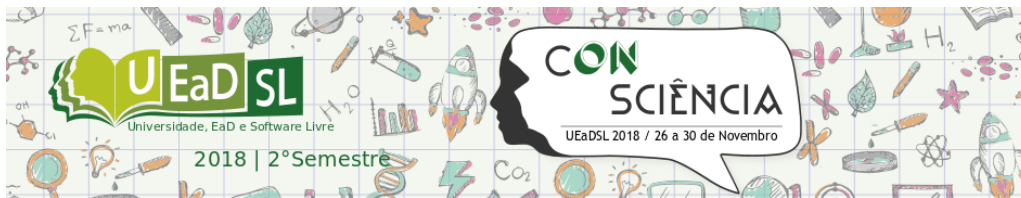
A participação da pessoa idosa no planejamento da alimentação e no preparo das refeições propicia maior envolvimento com a alimentação. Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo apresentar um relato sobre uma ação de educação alimentar e nutricional, realizada em grupo e destinada a idosos regularmente matriculados na UNATI (UNIFAL-MG).

## 2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência do grupo de extensão universitária sobre a oficina que abordou o tema: “Sugestões de cardápios saudáveis e de baixo custo” . Essa oficina foi dividida em três passos: 1ª Acolhida/Dinâmica quebra/gelo; 2ª Desenvolvimento do tema; 3ª Encerramento/Avaliação.

O primeiro passo foi destinado a compra” de frutas, hortaliças e/ou produtos industrializados em uma simulação de mercado montado à frente da sala. No segundo passo, as discentes do curso de Nutrição juntamente com os coordenadores do projeto propuseram que as participantes da oficina se dividissem em dois grupos ou mais e que simulassem a compra de produtos necessários para produzirem as seguintes preparações: macarrão ao molho vermelho, suco de limão e geleia de morango.





Para a compra, cada grupo recebeu réplicas de cédulas totalizando um valor de R\$ 20,00. Cada produto teve seu valor exposto de acordo com uma pesquisa prévia realizada pelas discentes da média dos preços encontrados no mercado varejista do município de Alfenas. Assim, cada grupo teve cinco minutos para escolher seus produtos. Dentre os produtos disponíveis para a “compra”, tinha opções *in natura*, processadas e ultraprocessadas (ex: para o molho de tomate, poderia ser adquirido um sachê de molho pronto, tomates, cenoura, cebola e temperos para preparar um molho caseiro. Assim, as participantes puderam escolher o que fosse conveniente a elas de acordo com o valor disponível que as mesmas possuíam para realizar as compras). Após o tempo proposto, as discentes encerraram as “compras” e verificaram quais produtos foram escolhidos por cada grupo e se a “compra” ficou dentro do valor determinado.

As discentes e as participantes do Grupo discutiram sobre as possibilidades de compras e enfatizaram as vantagens, econômicas, nutricionais e sensoriais, associadas à aquisição de alimentos *in natura*. Além disso, ressaltaram os benefícios de consumir preparações caseiras ao invés das industrializadas.

Após a dinâmica, as discentes voltaram a discussão para uma pergunta: “Ter uma alimentação saudável custa caro?”. As participantes responderam e diante das respostas as discentes mostraram que há opções e estratégias para uma alimentação com baixo custo e de forma saudável.

No terceiro passo, encerramento da oficina, foi aberto um pequeno tempo para sanar as dúvidas pertinentes ao tema discutido. Após esse momento, o mediador mencionou que gostaria que cada participante realizasse uma breve avaliação do encontro, a partir do preenchimento de uma pequena ficha. Para isso, os mediadores estiveram dispostos para auxiliar no preenchimento das perguntas.

### 3. Resultados e Discussão

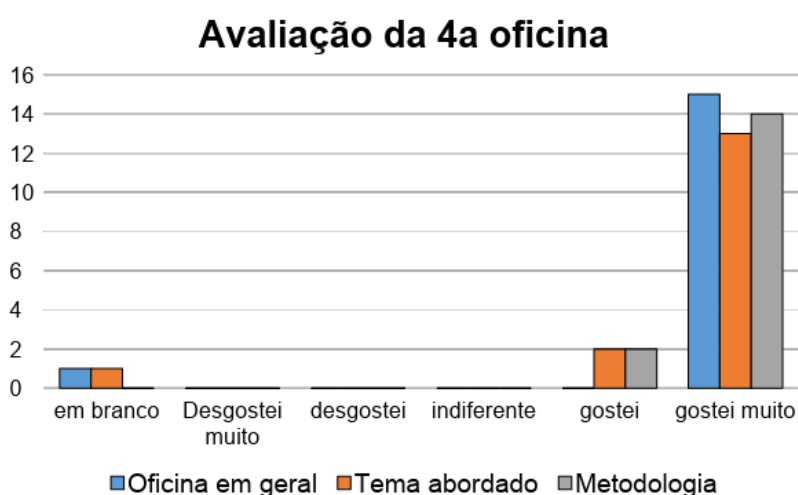
A (Figura 1A) mostra o momento em que as participantes escolhem os produtos dispo



níveis no mercado simulado, ambas as representantes dos grupos gastaram menos de R\$ 20,00 e optaram pelos alimentos *in natura*. Após a dinâmica do mercado, as discentes do curso de Nutrição discorreram sobre as vantagens de preparações caseiras em relação a preparações compradas prontas, ressaltando o custo dessas e a qualidade nutricional (Figura 1B)



A proposta da oficina foi executada com sucesso e gerou várias dúvidas por meio das participantes e discutidas entre o grupo. O tema foi bem aceito pelas participantes por se tratar de prática comum à rotina das mesmas. No final do encontro elas avaliaram a oficina (Figura 2).



**Figura 2.** Avaliação da oficina feito pelas participantes.



#### 4. Considerações finais

Por meio das dinâmicas propostas, foi possível discutir e tirar dúvidas sobre o assunto baseando-se no Guia Alimentar da População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde do Brasil. No geral, a oficina foi bem aproveitada pelos participantes e os resultados da avaliação condiz com o objetivo proposto. Portanto, essa ação extensionista vem contribuindo, a partir de mais uma oficina, com a qualidade de vida, cumprindo seu papel ao proporcionar a discussão e construção de saberes e conhecimentos entre a comunidade acadêmica e local.

#### Referências bibliográficas

ABREU, J. T. D; TURRA, B.; HUTH, A. **Relato de experiência: ação de educação alimentar e nutricional com idosos sobre alimentos e memórias**. In: Jornada de Extensão, XVIII, 2017, Rio Grande Do Sul.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde** / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: 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**. 2ª edição, Brasília, 2014b. 156 p.

CAMOSSA, Ana Cristina do Amaral et al. Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, Araraquara, v. 14, n. 4, p.349-354,dez.2005. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/494/457>>. Acesso em: 19 out. 2018.

CAMPOS, MTFs, MONTEIRO JBR, ORNELAS APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Rev Nutr Campinas** 2000; 13(3):157-165.

RUMOR, P. C.F., BERNS, I. HEIDEMANN, I.T.S.B.; MATTOS, LHL.; WOSNY, A.M. **A promoção da saúde nas práticas educativas da saúde da família**. *Cogitare enferm*, 2010.

