

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE ADULTOS E IDOSOS DO BAIRRO NOSSA SENHORA APARECIDA, ZONA LESTE DA CIDADE DE JUIZ DE FORA

## Eixo temático: Educação Popular

Thais da Silva Sabião<sup>1</sup>, Rafaela Nogueira Gomes de Morais<sup>1</sup>,  
Isabela Aparecida Ferreira da Silva<sup>1</sup>, Cristiane Oliveira Fialho<sup>1</sup>

**Introdução:** A educação nutricional tem sido destaque de distintos trabalhos epidemiológicos, em especial aqueles nos quais os resultados apontam para a correlação entre comportamento alimentar e doenças.<sup>1,2</sup> Um conceito educativo, que vem sendo adotado nos últimos anos, é o autocuidado, que é a ação realizada por uma pessoa adulta a fim de se cuidar. A educação nutricional é uma ferramenta que dá autonomia ao educando, para que ele possa assumir, com plena consciência, a responsabilidade pelos seus atos relacionados à alimentação.<sup>3,4</sup> **Objetivo:** Promover a educação nutricional de adultos e idosos e conscientização quanto à adoção de novo hábitos alimentares. **Relato de experiência:** As intervenções abrangeram o período de agosto a dezembro de 2014, no bairro Nossa Senhora Aparecida, situado na região leste da cidade de Juiz de Fora. A organização das atividades e o apoio pedagógico ocorreram durante reuniões semanais, onde os participantes discutiram e planejaram as apresentações didáticas e interativas. O aconselhamento dietético era realizado, buscando associar a prática da educação nutricional crítica aos elementos da educação popular. As abordagens foram embasadas em sugestões da própria comunidade, no tocante às comorbidades: *Diabetes Mellitus*, Hipertireoidismo, Hipotireoidismo, Hipertensão Arterial; às informações nutricionais: rotulagem, teores de sódio, açúcar e gordura e valor nutricional dos alimentos; e à adoção de novos hábitos e substituições alimentares: Ceia de Natal Funcional. As ações foram realizadas pelo Grupo de Educação Tutorial - GET. Atuam no GET seis estudantes do sétimo e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição da UFJF, bem como uma docente desse curso. O GET, em uma das suas três vertentes, constitui um projeto de extensão popular, na medida em que idealiza a extensão universitária como um trabalho social útil, pautando o seu desenvolvimento pelo referencial teórico e metodológico da educação popular, dando ênfase ao diálogo. **Discussão:** O GET tem possibilitado a construção de um processo de sensibilização para um exercício da nutrição mais crítico, pró-ativo e reflexivo, articulado com os anseios e interesses da população. **Conclusão:** As experiências de extensão popular podem se constituir num caminho teórico e metodológico capaz de formar profissionais de saúde/nutrição com postura diferenciada e visão crítica.

## Referências

1. Sahyoun NR. Nutrition education for the healthy elderly population: Isn't it time? J Nutr Educ Behav. 2002; 34(Suppl 1):S42-7.
2. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades no-transmisibles. Ginebra. (OMS - Serie de Informes Técnicos, 797; 1990.
3. Coppard L. La autoatención de la salud y los ancianos. In: Organización Panamericana de la Salud. Hacia el bienestar de los ancianos. Washington DC. (OPS-Publicación científica, 492); 1985.
4. Quintero MO. El autocuidado. In: Anzola Pérez E, Galinsky D, Morales Martinez F, Salas AR, Sánchez Ayéndez M. La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa. Washington, DC: OPS. (OPS - Publicación Científica, 546); 1994.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF.  
Contato: thaissabiao@hotmail.com.