

## **PRÁTICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Karla Cardoso Coelho<sup>1</sup>, Ane Luz Marques Pacheco<sup>2</sup>, Claudia Veronica Mendoza Duenas<sup>3</sup>, Leonardo Erse Campos Vasconcellos<sup>4</sup>, Gabriel Moura Meanovich<sup>5</sup>, Maria Clara de Lima Nascimento<sup>6</sup>

1 Docente, Afya Centro Universitário São Lucas,

[karla.coelho@email.com](mailto:karla.coelho@email.com)

2 Graduanda, Afya Centro Universitário São Lucas,

[anneluzmarques@hotmail.com](mailto:anneluzmarques@hotmail.com)

3 Graduanda, Afya Centro Universitário São Lucas,

[claudiavmd@hotmail.com](mailto:claudiavmd@hotmail.com)

4 Graduando, Afya Centro Universitário São Lucas,

[leoerse2003@gmail.com](mailto:leoerse2003@gmail.com)

5 Graduanda em Nutrição, Afya Centro Universitário São Lucas,

[gmeanovich@gmail.com](mailto:gmeanovich@gmail.com)

6 Graduanda em Nutrição, Afya Centro Universitário São Lucas,

[mariaclaralima.portovelho@gmail.com](mailto:mariaclaralima.portovelho@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento populacional no Brasil é crescente e traz desafios à promoção da saúde e à qualidade de vida dos idosos. Entre eles, a alimentação se destaca como fator essencial para a manutenção da saúde física, mental e emocional. Alterações fisiológicas, cognitivas, sociais e psicológicas podem impactar negativamente os hábitos alimentares dessa população, tornando necessária atenção a estratégias que promovam escolhas alimentares saudáveis. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), instituída em 1999, representa um marco estratégico no Sistema Único de Saúde (SUS), consolidando a alimentação como direito humano fundamental e determinante da saúde. Suas diretrizes buscam fortalecer a segurança alimentar e nutricional (SAN) no Brasil por meio de ações integradas que envolvem

vigilância nutricional, promoção da alimentação saudável, qualificação da força de trabalho e articulação intersetorial. A Atenção Primária à Saúde (APS) é o principal espaço para operacionalizar essas ações, devido à proximidade com a comunidade e potencial para consolidação da promoção da saúde e prevenção de agravos. **JUSTIFICATIVA:** O processo de envelhecimento traz diversos temas à tona, sendo a nutrição um dos principais por sua relação direta com a promoção da saúde e da longevidade. A alimentação exerce influência significativa sobre a saúde física, cognitiva e emocional (Cervato-Mancuso; Tonacio; Silva, 2016). Esse cenário torna-se ainda mais delicado em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), onde a adaptação à rotina institucional e o distanciamento familiar podem reduzir o apetite e a adesão às refeições. Nesses locais, os cardápios coletivos nem sempre correspondem às preferências construídas ao longo da vida, o que afeta a relação dos idosos com a alimentação e seu estado nutricional. Dessa forma, ações educativas com linguagem acessível e recursos lúdicos — como atividades, jogos e apresentações visuais — tornam-se essenciais para estimular a participação dos idosos, favorecer a aceitação das refeições e promover um estado nutricional adequado. **OBJETIVO:** Promover a conscientização sobre o consumo de alimentos saudáveis entre idosos institucionalizados por meio de abordagem didática e lúdica. **METODOLOGIA:** Trata-se de estudo descritivo, de natureza qualitativa, um relato de experiência realizado em uma instituição de longa permanência no município Porto Velho - RO, executados pelos acadêmicos de do Centro Universitário São Lucas Afya através da disciplina de Educação Alimentar e Nutricional. Ao todo, participaram da ação um docente, oito alunos e vinte e sete idosos residentes na instituição. As estratégias de Educação Alimentar e Nutricional incluíram: (I) exposição dialogada participativa - utilizadas imagens ilustrativas dos grupos de alimentos (proteínas, carboidratos, gorduras, frutas e verduras) e modelos de pratos saudáveis, no qual os idosos puderam visualizar os alimentos e relacionar com seus respectivos grupos nutricionais, e compreendendo como compor uma refeição balanceada representando um “prato ideal”; (II) dinâmicas lúdicas - foram aplicadas dinâmicas como o jogo da memória, em que os idosos associaram alimentos aos seus respectivos grupos nutricionais, e a atividade do “mercadinho”, que simulou a compra de alimentos saudáveis. Essa última proposta teve o intuito de estimular escolhas alimentares mais conscientes, reforçando de forma lúdica os conteúdos abordados. (III) socialização - Ao fim ds atividade educativa, foi realizada uma refeição conjunta entre os idosos e a equipe da instituição, utilizando os alimentos escolhidos na atividade do “mercadinho”. O cardápio da refeição foi previamente planejado para atender às necessidades nutricionais dos idosos, contando com opções como bolo simples, mingau de banana com leite desnatado (sem açúcar), torta de

legumes, frutas, suco natural e café com leite (todos alimentos sugeridos pela própria nutricionista da instituição). Além de promover um momento de integração e socialização, a refeição também serviu como feedback acerca das estratégias utilizadas. A equipe observou a aceitação dos alimentos e o engajamento dos idosos nas propostas, o que permitiu analisar a efetividade das estratégias utilizadas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As estratégias aplicadas foram bem recebidas e estimularam ampla participação dos idosos, respeitando suas preferências, limitações físicas e cognitivas. A exposição dialogada com apoio de imagens e jogos contribuiu para melhor compreensão dos conceitos de alimentação equilibrada. Muitos participantes conseguiram reproduzir o conhecimento adquirido, evidenciando ganhos em letramento alimentar. Na atividade do “mercadinho”, observou-se escolha frequente de frutas, legumes e proteínas, indicando assimilação dos conteúdos e potencial aplicação em situações do cotidiano. A refeição coletiva reforçou a aceitação dos alimentos oferecidos, além de proporcionar um momento de interação entre idosos e equipe, validando a estratégia de ensino aplicada. Esses resultados são coerentes com a literatura, que destaca maior efetividade de abordagens multissensoriais, lúdicas e participativas em ILPIs. A utilização de linguagem acessível, vivências práticas e metodologias adaptadas ao contexto do envelhecimento mostrou-se eficaz para promover aprendizado e engajamento. **CONCLUSÃO:** A intervenção educativa foi eficaz ao promover o letramento alimentar e estimular escolhas alimentares saudáveis entre idosos institucionalizados. A utilização de estratégias lúdicas, visuais e práticas favoreceu a adesão e participação dos idosos, respeitando suas limitações e preferências. A experiência evidencia a importância de ações contínuas de Educação Alimentar e Nutricional em ILPIs, considerando aspectos culturais, emocionais e sociais, com impacto positivo no estado nutricional e qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Saúde. Idoso. Instituição de longa permanência.