

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: ALIMENTOS E ALIMENTAÇÃO
COLETIVA

**BINGO COMO ESTRATÉGIA DE INTEGRAÇÃO SOCIAL E BEM-ESTAR NA
TERCEIRA IDADE**

Milena Breguez Patrocínio (milena.patrocinio@aluno.ufop.edu.br)

Ana Rosa De Jesus Dos Santos Fonseca (ana.rjsf@aluno.ufop.edu.br)

Wallisson Policarpo Maia (wallisson.maia@aluno.ufop.edu.br)

Marina Costa Prudente Guimaraes (marina.prudente@aluno.ufop.edu.br)

Diana Botelho Vieira Da Silva (diana.vieira@aluno.ufop.edu.br)

Eugênia Vieira Cardoso (eugenia.cardoso@aluno.ufop.edu.br)

Felipe Quintão Gonçalves (felipe.qg@aluno.ufop.edu.br)

Jhennyffer Beatriz Da Costa Martins (jhennyffer.marins@aluno.ufop.edu.br)

Lorena Abreu Custódio (lorena.custodio@aluno.ufop.edu.br)

Maria Eduarda Hubner Rosa (maria.hubner@aluno.ufop.edu.br)

Maria Gabriela Alexandre Bezerra (maria.alexandre@aluno.ufop.edu.br)

Laura Mello Veloso Coelho (laura.veloso@aluno.ufop.edu.br)

Thalita Emanuely De Paula Monge (thalita.monge@aluno.ufop.edu.br)

Sônia Maria De Figueiredo (smfigue@ufop.edu.br)

INTRODUÇÃO: A alimentação inadequada é um fator de risco para doenças crônicas em idosos, agravado por aspectos ambientais e genéticos. A adesão

ao Guia Alimentar para a População Brasileira pode ser desafiadora, exigindo estratégias eficazes. Atividades lúdicas são essenciais para a saúde mental dos idosos, auxiliando na redução do estresse, ansiedade e

angústia, além de favorecerem a interação social e a autoestima, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e ativo. O “Bingo das Frutas e Hortaliças” é uma atividade lúdica para todas as idades, inclusive idosos, que estimula o aprendizado e a percepção visual. Adaptável, reforça o consumo de alimentos in natura, destacando frutas e hortaliças. OBJETIVO: Promover conhecimento sobre nutrição, qualidade de vida e benefícios dos alimentos e avaliar o conhecimento prévio dos participantes sobre alimentação saudável de forma lúcida, por meio de “Bingo da Saúde”. MATERIAIS E MÉTODOS: A dinâmica “Bingo das Frutas e Verduras” foi conduzida por um mediador, que distribuiu cartelas e peças marcadoras aos participantes. As fichas com imagens dos alimentos foram sorteadas, e o mediador explicou os benefícios do alimento contido na imagem. Os participantes marcaram os alimentos correspondentes e, ao completar uma linha, anunciaram “BINGO”. O mediador verificou a cartela e validou o vencedor, continuando até finalizar os prêmios. O vencedor recebe um prêmio, o que considera-se ser crucial para o sucesso da brincadeira. RESULTADOS: A atividade foi bem aceita pelo público da terceira idade, criando um ambiente animado e descontraído, além de gerar uma satisfação pessoal ao serem os vencedores da dinâmica proposta, reforçada pelo brinde do ganhador. O contexto implica também, na interação social dos participantes melhorando a inter-relações entre eles. CONCLUSÃO: O bingo para idosos se mostrou uma atividade extremamente benéfica, com alta adesão, promovendo inclusão social, estímulo mental e bem-estar emocional. Tal atividade também fomenta o incentivo para a participação do público em outras atividades propostas, além de ser um ambiente de conhecimento sobre quais os benefícios em ter uma alimentação saudável.

Palavras-chave: alimentação nutrição idosos dinâmica.