

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRAZEROSA NA TERCEIRA IDADE

**Dafiny Silva Vitoriano de Carvalho**<sup>1</sup>, Gabriella Labatut Teixeira<sup>1</sup>, Maria Eduarda Nascimento Teixeira Morgado<sup>1</sup>, Letícia Amaral Magalhães<sup>1</sup>, Yasmin Vasconcellos Rodrigues<sup>1</sup>, Thaís Porto Amadeu<sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Nutrição, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, <sup>2</sup> Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Faculdade de Ciências Médicas, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Autor correspondente: Dafiny Silva Vitoriano de Carvalho, e-mail: [dafiny.silva@hotmail.com](mailto:dafiny.silva@hotmail.com)

**Introdução:** A promoção da saúde na terceira idade requer ações educativas que valorizem o diálogo, os saberes prévios e a autonomia dos indivíduos. A Educação Popular orienta práticas emancipatórias e participativas, fortalecendo a cidadania. No campo da nutrição, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é reconhecida como estratégia essencial para apoiar escolhas conscientes e o direito humano à alimentação adequada. O Guia Alimentar para a População Brasileira reforça que a alimentação saudável deve considerar aspectos biológicos, sociais, culturais e ambientais. Nesse contexto, a oficina “Alimentação saudável e prazerosa na terceira idade”, realizada no evento Ligados na Escola do programa Colégio Pedro II - Aberto à Terceira Idade, buscou integrar esses referenciais, promovendo reflexão crítica e troca de saberes sobre alimentação no envelhecimento. **Objetivo:** Relatar a experiência da oficina “Alimentação saudável e prazerosa na terceira idade” desenvolvida durante o evento Ligados na Escola com participantes do programa Colégio Pedro II - Aberto à Terceira Idade. **Relato de experiência:** A oficina contou com 12 idosos, com idades entre 70 e 95 anos. Para iniciar, foi realizada uma conversa com perguntas abertas sobre alimentação saudável. Em seguida, questionou-se sobre o conhecimento a respeito dos alimentos ultraprocessados. Muitos relataram já ter ouvido falar do termo; alguns sabiam o que era, enquanto outros apenas tinham contato superficial. Esse momento abriu espaço para discutir a confiabilidade das informações disponíveis na internet e a importância de buscar fontes seguras, como profissionais de saúde e oficinas educativas. Posteriormente, aplicou-se a dinâmica “verdadeiro ou falso”, com afirmações sobre alimentação, doenças crônicas e uso de temperos. Entre as questões destacaram-se: “O excesso de sal aumenta o risco de hipertensão?” e “As ervas podem substituir o sal no tempero dos alimentos?”. A atividade estimulou a troca de experiências e apresentou alternativas práticas para reduzir o consumo de sal, como o uso de alecrim, manjeriço, salsa e orégano. A oficina, com cerca de 30 minutos, foi marcada pela participação ativa e entusiasmo dos idosos. **Reflexão sobre a experiência:** A vivência mostrou que os idosos já possuíam contato com conceitos atuais, como o termo “ultraprocessados”, embora com compreensão heterogênea. Isso reforça a relevância de ações educativas contínuas e acessíveis. A participação ativa revelou interesse em aprender e aplicar novos conhecimentos, mas também a necessidade de estimular postura crítica diante das informações que circulam nas redes sociais. A dinâmica interativa mostrou-se eficaz para engajar o grupo, tornando a aprendizagem mais leve e prazerosa. O

formato contribuiu para desmistificar crenças, estimular reflexões e criar um ambiente acolhedor de troca de saberes. **Conclusões:** A oficina possibilitou diálogo, aprendizado e descontração, fortalecendo a educação alimentar como estratégia de promoção da saúde na terceira idade. Ao valorizar conhecimentos prévios e estimular atividades participativas, ampliou-se a compreensão sobre alimentação saudável e incentivaram-se escolhas conscientes no cotidiano. Iniciativas como essa contribuem para o bem-estar físico, a inclusão social, o empoderamento e a valorização dos idosos como sujeitos ativos no processo de aprendizagem.

**Palavras-chave:** Longevidade, saúde do idoso, promoção da saúde, qualidade de vida.