

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - EXTENSÃO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL NA FACULDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE**

Myla Rebeca Andrade Dos Santos (myla.andrade@upe.br)

Scarlet Leite Neto (scarlet.leite@upe.br)

Ingrid Manuele Dos Santos (ingrid.msantos@upe.br)

Jeane De Souza Nascimento (jeane.nascimento@upe.br)

Anna Carolina Silva Nogueira (anna.nogueira@upe.br)

Ana Beatriz Ribeiro Souza (beatriz.ribeiro@upe.br)

Jéssica Laís Nogueira Da Silva (jessica.lais@upe.br)

Diego Felipe Dos Santos Silva (diego.santos@upe.br)

A educação alimentar e nutricional (EAN) visa promover a saúde através de hábitos alimentares saudáveis, que consequentemente auxilia na prevenção e redução de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e doenças contagiosas advindas dos alimentos. A EAN voltada para idosos tem o intuito da promoção e recuperação de saúde, pois com o decorrer dos anos as alterações fisiológicas são irreversíveis, entretanto são atenuadas por meio da alimentação

balanceada. A Faculdade Aberta da Terceira Idade (FATI) é um programa que tem por objetivo promover, entre outros, educação alimentar e nutricional por meio de aulas voltadas para conteúdos que envolvem alimentação e nutrição. A metodologia utilizada foi um relato de experiência de estudantes do curso de nutrição da Universidade de Pernambuco (UPE), que são voluntários neste programa. Durante a primeira intervenção nutricional realizada em 2025, foram avaliados os conhecimentos prévios dos participantes em temas como higienização de alimentos; leitura de rótulos; alimentos fontes de micronutrientes; assim como o conceito de prato saudável. Para isso, foi realizada uma roda de conversa, onde o assunto a ser abordado era retirado por meio de carta contendo afirmações que deveriam ser desvendadas como mito ou verdade, e posteriormente a resposta precisava ser justificada, o que gerou discussão em torno de cada conteúdo com o intuito de garantir que todos entendessem a temática levantada. Na oportunidade, percebeu-se que a maioria desconhecia informações importantes, como por exemplo que proteínas não devem ser lavadas antes do cozimento ou a forma correta de realizar o seu descongelamento. A ação evidenciou o papel formativo e social da EAN no envelhecimento, estimulando autonomia, pensamento crítico e adesão a práticas alimentares mais seguras e saudáveis. Conclui-se que intervenções educativas contínuas, ancoradas na realidade dos idosos, potencializam o cuidado e fortalecem vínculos entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: idosos; roda de conversa; leitura de rótulos; higienização de alimentos; prato saudável.