

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

### OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

*Renata Karla Lima De Freitas (renatakarla11@hotmail.com)*

*Jardele Brito (jardelebrito@gmail.com)*

*Fabrcio Nascimento Rodrigues (fabriciocell402010@gmail.com)*

*Ana Karolina Anastacio Basilio (karolinab05155@gmail.com)*

*Giselly Ribeiro De Oliveira (gisellyribeiro171005@gmail.com)*

*Jeane Moraes Da Cunha (jeanemcm@gmail.com)*

*Giviane De Matos Almeida (dgiviane@ymail.com)*

#### Introdução:

O referido trabalho tem como objetivo mostrar a importância da alimentação saudável na terceira idade, para tal objetivo, foi realizada uma oficina no Lar de Idosos Martins. Será demonstrado ao longo do trabalho a metodologia utilizada para demonstrar a importância da alimentação saudável e os resultados obtidos durante a realização da oficina.

#### Objetivo:

Promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável na terceira idade, por meio de uma oficina prática em um lar de idosos, reforçando

hábitos saudáveis e adaptando a alimentação às necessidades específicas dessa faixa etária, com incentivo ao consumo de frutas e sucos naturais.

#### Métodos e Materiais:

Para a execução da oficina, a equipe utilizou como método para explicar a importância da alimentação saudável, expor alimentos e seus benefícios para uma saúde longa na terceira idade, que podem levar até mesmo à prevenção de doenças.

#### Conclusão:

A ação destacou a relevância da alimentação saudável na terceira idade e evidenciou os desafios encontrados na prática educativa com esse público. Mesmo diante das limitações observadas, a oficina possibilitou aprendizado sobre como adaptar as atividades às condições reais dos idosos, respeitando suas restrições e particularidades. A experiência reforça que a promoção da saúde não depende apenas da oferta de alimentos saudáveis, mas também da escuta atenta, da empatia e do cuidado com as necessidades individuais. Dessa forma, a atividade contribuiu para o crescimento pessoal e profissional dos envolvidos, dessa forma, a atividade contribuiu para o crescimento pessoal e profissional dos envolvidos, fortalecendo o desenvolvimento de iniciativas educativas voltadas à melhoria da qualidade de vida na velhice.

Palavras-chave: oficina de alimentação saudável.