

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS NA TERCEIRA IDADE: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Stéfane Araújo Costa (stefanearaujocosta@gmail.com)

Karlla Sabryнна Da Silva Abreu (karllaa.s1516@gmail.com)

Ana Livia Lima Do Monte (analima4494@gmail.com)

Ane Karoline Dos Santos Costa (annykaroline16.01.2005@gmail.com)

Letícia Pereira Carvalho (leticiapereirac1@hotmail.com)

Maria Joênia Ferreira Mesquita (jmengenharia17@gmail.com)

Victor Kauã Moura De Andrade (victorkauag.a@gmail.com)

Yuri Matheus Dos Santos Sampaio (ysampaio105@gmail.com)

Isabela Natasha Pinheiro Teixeira

(natasha.teixeira@professor.uniateneu.edu.br)

Mirella Rosendo Oliveira (rosendomirella@gmail.com)

Luanna Rocha Pereira (luanna.rp@hotmail.com)

Introdução: A promoção da saúde em idosos requer ações que integram aspectos nutricionais, cognitivos e sociais. Intervenções educativas podem melhorar escolhas alimentares, estimular a cognição e fortalecer o bem-estar (Monteiro et al., 2019; Oliveira; Canella, 2021). Atividades participativas também favorecem vínculo social e aprendizagem (Lopes et al., 2020). Assim, realizou-se uma ação educativa no CRAS do Presidente Kennedy, parte do

projeto de extensão: “Nutrição para além dos nutrientes: Consciência alimentar e nutricional na comunidade”, visando ampliar conhecimentos sobre alimentação saudável e hábitos de vida. Objetivo: Descrever uma ação educativa sobre alimentação saudável, cognição e hábitos de vida realizada com idosos. Materiais e Métodos: A ação ocorreu em três etapas: roda de conversa para identificar hábitos alimentares e percepções sobre alimentação saudável; orientações breves sobre alimentos in natura, atividade física e práticas que favorecem a cognição; e uma dinâmica com jogo da memória usando imagens dos temas abordados. A metodologia foi participativa, com foco em diálogo e interação. Resultados: Os idosos participaram ativamente, demonstrando interesse e esclarecendo dúvidas sobre escolhas alimentares e alimentos ultraprocessados. A dinâmica lúdica estimulou memória, socialização e reforçou os conteúdos discutidos. Observou-se maior compreensão sobre hábitos saudáveis, reconhecimento de alimentos mais adequados e valorização da atividade física. Conclusão: A ação foi eficaz ao integrar orientação técnica e prática lúdica, favorecendo aprendizado, estímulo cognitivo e convivência. Estratégias desse tipo contribuem para autonomia, bem-estar e educação em saúde na terceira idade. REFERÊNCIAS:

LOPES, A. C. S. et al. Educational interventions and health promotion in older adults: a review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 4, p. 1-12, 2020.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.

OLIVEIRA, M. L.; CANELLA, D. S. Eating habits and health promotion among older adults. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2861-2869, 2021.

Palavras-chave: nutrição; alimentação saudável; idosos; educação em saúde.