

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Mirella Jennifer Silva De Oliveira (mirellajennifer2919@gmail.com)

Breno Da Silva Rangel (brenosrangel32@gmail.com)

*Alexandre Pinheiro Braga
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

A ação "Alimentação Saudável na Terceira Idade" foi desenvolvida com o objetivo de promover conhecimento, acolhimento e incentivo a hábitos que contribuem para um envelhecimento mais saudável. Considerando o crescimento da população idosa no Brasil, tornou-se essencial discutir práticas que auxiliem na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida. A atividade buscou apresentar, de forma clara e acessível, a importância de uma alimentação equilibrada e do autocuidado, reforçando como escolhas simples podem gerar impactos positivos na saúde física, mental e social dos idosos.

Durante o encontro, os acadêmicos conversaram com os participantes sobre o consumo de alimentos naturais, hidratação adequada, redução de ultraprocessados e equilíbrio nutricional. Para tornar a experiência mais dinâmica, foram entregues itens de higiene pessoal e uma salada de frutas, demonstrando na prática como opções saudáveis podem ser incorporadas ao cotidiano. O diálogo direto com os idosos permitiu esclarecer dúvidas, orientar escolhas e estimular reflexões sobre o próprio estilo de vida.

Além disso, destacou-se a importância da prática regular de atividade física, fundamental para manter a mobilidade, fortalecer a autonomia, auxiliar na prevenção de doenças e melhorar o bem-estar geral. A participação ativa dos idosos contribuiu para uma troca rica e acolhedora, aproximando estudantes e comunidade e fortalecendo vínculos de confiança.

A ação evidenciou a relevância do cuidado humanizado e da inclusão social, reforçando que o idoso deve ser valorizado, ouvido e incentivado a manter hábitos que promovam saúde e qualidade de vida. A iniciativa também reforçou o compromisso dos futuros profissionais da saúde com práticas educativas que estimulem o envelhecimento ativo, consciente e digno.

Palavras-chave: alimentação; envelhecimento; saúde; idoso.