BBB DA SAÚDE: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE EM MIRANDA DO NORTE

Autor: João Victor Mendes Pereira, Publicitário.
Coautores: Veranilde Mendes da Silva, Coordenadora do Núcleo Municipal de Educação em Saúde (NMES); Alexandra Oliveira Reis Ares, Secretária de Saúde.

INTRODUÇÃO

As ações de educação em saúde na Atenção Primária à Saúde (APS) são fundamentais para promover o autocuidado e fortalecer hábitos saudáveis entre a população idosa. Em Miranda do Norte, visando fortalecer as políticas públicas de Saúde Alimentar e Nutricional do Estado do Maranhão, diversas atividades foram desenvolvidas, culminando na ação “BBB da Saúde”. Inspirada no reality show “Big Brother Brasil”, essa iniciativa foi realizada de forma intersetorial, envolvendo a equipe de saúde da família, colaboradores e o departamento da pessoa idosa. Essa abordagem evidenciou a integralidade dos serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e pelo Sistema Único de Assistência Social (SUAS).

OBJETIVOS

a) Promover a conscientização sobre hábitos saudáveis na terceira idade.
b) Garantir a participação interativa dos idosos nas atividades.
c) Estimular reflexões sobre alimentação saudável, autocuidado e prática de atividades físicas.

MÉTODOS

As metodologias empregadas foram baseadas em estratégias lúdicas e participativas, visando abordar temas essenciais relacionados à saúde, alimentação e práticas de atividades físicas na terceira idade. Seguindo as orientações das metodologias ativas da Campanha Estadual do “Dia D da Saúde e Nutrição”, a Secretaria de Saúde de Miranda do Norte mobilizou e executou as atividades em parceria com a Equipe e-Multi, NMES, VISA, Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional, Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional (COMSEA),

Departamento da Pessoa Idosa e outros colaboradores, entre os dias 23 e 28 de abril de 2025.

A programação incluiu dinâmicas como “Prova do Líder”, “Paredão dos Maus Hábitos”, “Prova do Anjo” e “Sincerão”. Essas atividades foram estruturadas com perguntas, brincadeiras e momentos de movimento, proporcionando reflexões sobre hábitos saudáveis. O objetivo foi promover a conscientização sobre a importância de uma vida saudável de forma interativa e divertida.

Para incentivar o engajamento dos participantes, foram entregues brindes educativos, reforçando a mensagem sobre a adoção de práticas saudáveis no dia a dia. A abordagem lúdica não apenas facilitou a assimilação do conteúdo, mas também fortaleceu o vínculo entre os participantes, criando um ambiente acolhedor e motivador.

RESULTADOS

Os resultados do projeto BBB da Saúde, que visou promover a educação nutricional e práticas corporais entre a população idosa, revelaram um impacto significativo. Um total de 140 idosos foi beneficiado, com uma impressionante taxa de participação de 95%. Esse dado reflete não apenas o interesse, mas também a necessidade urgente de ações voltadas para a saúde e qualidade de vida na terceira idade.

A compreensão dos temas abordados foi avaliada através da aplicação de questionário pós atividade, e 75% dos participantes relataram ter entendido claramente as informações apresentadas. Esse índice é um indicativo da eficácia das metodologias empregadas, que foram adaptadas para atender às especificidades do público. A inclusão de elementos de entretenimento nas atividades foi fundamental, pois facilitou a interação e criou um ambiente propício ao aprendizado.

Observou-se também que a utilização de dinâmicas que promoviam a competitividade e o diálogo entre os participantes incentivou a troca de experiências e a reflexão sobre mudanças de hábitos. Essa interação não só enriqueceu o aprendizado, mas também fortaleceu os laços sociais, combatendo a solidão que frequentemente afeta a população idosa.

Além disso, a reflexão sobre hábitos alimentares e práticas de saúde foi estimulada, levando os idosos a considerarem mudanças que podem impactar

positivamente sua qualidade de vida. A capacidade de dialogar sobre esses temas em um ambiente acolhedor contribuiu para um maior engajamento e adesão às práticas sugeridas.

Resumindo, a análise dos resultados demonstra a relevância do projeto BBB da Saúde na promoção de saúde e bem-estar entre os idosos. As evidências coletadas reforçam a importância de continuar investindo em iniciativas que unam educação nutricional e atividades físicas, visando sempre a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

CONCLUSÕES

A experiência com o projeto "BBB da Saúde" evidenciou que estratégias lúdicas são instrumentos eficazes na promoção da saúde entre idosos na Atenção Primária. Atividades gamificadas e recreativas favoreceram a adesão, estimularam a participação e tornaram as ações educativas mais acessíveis e significativas para essa população.

Observou-se melhoria no engajamento social e na comunicação entre profissionais e idosos, contribuindo para um cuidado mais humanizado. As dinâmicas propostas também promoveram estímulos cognitivos e motores, reforçando práticas preventivas e hábitos saudáveis que potencialmente impactam a qualidade de vida e a autonomia dos idosos.

Além disso, a integração dessas estratégias às rotinas do SUS e do SUAS mostrou-se compatível com a ampliação do alcance das políticas públicas, democratizando o acesso à informação em saúde e fortalecendo a responsabilidade compartilhada entre equipe, família e comunidade.

Portanto, o "BBB da Saúde" se apresenta como uma abordagem replicável, capaz de fortalecer vínculos, prevenir agravos comuns na terceira idade e fomentar protagonismo dos idosos em sua própria saúde. Recomenda-se ampliação das ações e investigação sistemática dos efeitos ao longo do tempo para consolidar evidências de impacto.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Idoso; Educação em Saúde na APS; Promoção da Saúde

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

2. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005.

3. FREITAS, E. V.; PY, L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

4. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Vigilância em Saúde: Nutrição e Saúde do Idoso. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.