

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA IDOSOS: UTILIZAÇÃO DE JOGOS DE CAÇA-PALAVRAS DAS FRUTAS PARA INCENTIVAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Categoria do Trabalho – Inovação e Saúde

Ana Paula Nascimento Pinto, Bianca Braz Effgem, Pamela Morgado da Silva, Carolina Duarte Serra Plantickow, Docente da Faculdade Multivix Cariacica, Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Multivix Cariacica

pamelamorgadoo@gmail.com, mary.gambarini@multivix.edu.br

INTRODUÇÃO

A alimentação balanceada é essencial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, especialmente na terceira idade. O consumo adequado de frutas, legumes e outros alimentos ricos em nutrientes pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, auxiliando no controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares (DOS REIS SILVA; LIRA, 2023). No entanto, muitos idosos desconhecem os benefícios desses alimentos ou encontram dificuldades em adotar uma dieta saudável devido à falta de informação clara e acessível (SCHULER; VIEIRA, 2020).

A educação alimentar e nutricional desempenha um papel fundamental na promoção da saúde de idosos, especialmente aqueles com doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão (DOS REIS SILVA; LIRA, 2023). Programas educativos que promovem hábitos alimentares saudáveis têm se mostrado eficazes em melhorar o conhecimento nutricional dos idosos e em incentivar mudanças positivas em sua dieta (GRACELLI et al., 2021). Além disso, atividades lúdicas, como jogos e dinâmicas, podem ser utilizadas para envolver os idosos de maneira ativa, tornando o aprendizado mais interessante e acessível (DE SOUZA MARIANO et al., 2022).

Para abordar essas questões, o projeto "Caça-Palavras das Frutas" foi desenvolvido com o intuito de fornecer informações nutricionais de forma lúdica e interativa, promovendo tanto o aprendizado quanto o entretenimento. Este projeto educativo

consiste na criação de uma cartilha contendo um jogo de caça-palavras com os nomes de diversas frutas, juntamente com textos explicativos sobre os nutrientes presentes em cada uma delas e os benefícios para a saúde.

O objetivo principal desta intervenção é melhorar os hábitos alimentares dos idosos, promovendo o consumo de frutas e outros alimentos saudáveis, ao mesmo tempo em que se estimula suas habilidades cognitivas através de jogos educativos. A cartilha colorida e simplificada visa facilitar a compreensão e incentivar a aplicação prática dessas informações no dia a dia, proporcionando um momento de diversão e aprendizado.

MATERIAS E MÉTODOS

O desenvolvimento do projeto envolveu a criação de uma cartilha educacional com um jogo de caça-palavras voltado para o público idoso. A cartilha foi elaborada com um design simples e cores vibrantes para atrair a atenção dos participantes e facilitar a compreensão das informações.

O caça-palavras contém os nomes de 15 frutas, selecionadas com base em seu valor nutricional e benefícios para a saúde. Entre as frutas incluídas estão maçã, banana, laranja, uva, abacaxi, morango e melancia, todas conhecidas por suas propriedades benéficas, como vitaminas, fibras e antioxidantes. Ao lado do jogo, há breves descrições sobre cada fruta, destacando os nutrientes presentes e como esses nutrientes contribuem para a saúde, com ênfase na prevenção de doenças comuns na terceira idade.

Os idosos participantes receberam a cartilha durante oficinas realizadas em grupos, nas quais os facilitadores explicaram o conteúdo e auxiliaram na resolução do caça-palavras. As oficinas ocorreram em centros comunitários e asilos, com um enfoque prático e interativo, possibilitando que os idosos compartilhassem suas experiências e dúvidas sobre alimentação saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A aplicação do jogo de caça-palavras das frutas mostrou-se uma estratégia eficaz na promoção da educação alimentar entre os idosos. A interação com o jogo despertou o interesse e a curiosidade dos participantes, além de estimular suas habilidades cognitivas. A presença de informações nutricionais simples e objetivas nas cartilhas ajudou a esclarecer dúvidas comuns sobre a importância de uma alimentação

equilibrada, destacando o papel das frutas na prevenção de doenças e na manutenção da saúde.

Os idosos relataram ter adquirido maior conhecimento sobre os benefícios das frutas e demonstraram maior disposição para incluir esses alimentos em suas refeições diárias. Além disso, a atividade lúdica proporcionou momentos de diversão e socialização, contribuindo para o bem-estar emocional dos participantes. As oficinas também permitiram que os facilitadores identificassem possíveis lacunas no conhecimento nutricional e ajustassem as explicações de acordo com as necessidades específicas do grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Caça-Palavras das Frutas" alcançou resultados positivos ao promover o aprendizado sobre a importância da alimentação saudável de forma acessível e interativa para os idosos. A combinação de jogo educativo com informações nutricionais claras permitiu a transmissão de conhecimentos essenciais para a saúde e o bem-estar dessa faixa etária, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida.

Recomenda-se a continuidade do projeto, expandindo sua aplicação para outros grupos de idosos e incluindo novas temáticas relacionadas à alimentação e à saúde. A abordagem lúdica, aliada à educação nutricional, demonstrou ser uma ferramenta eficaz na promoção de hábitos saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Idosos; Jogos Educativos; Alimentação Saudável; Caça-Palavras.

REFERÊNCIAS

Dos Reis Silva, Ana Lourdes; LIRA, Bruna Rayelle Freitas. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: UM ESTUDO DE REVISÃO. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 4, n. 3, p. 233-238, 2023.

Schuler, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020.

Gracelli, Muriel et al. Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 26, n. 1, 2021.

De Souza Mariano, Letícia Petean Trazzi et al. AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL APLICADA A UM GRUPO DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA SOCIAL, POR MEIO DE ATIVIDADES LÚDICAS E PALESTRAS. *Revista Saúde UniToledo*, v. 5, n. 1, p. 83-91, 2022.