



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

CURSO: NUTRIÇÃO

Inovação no cuidado nutricional da pessoa idosa: metodologias criativas e participativas em um programa de extensão

Innovation in Nutritional Care for Older Adults: Creative and Participatory Methodologies in an Extension Program

Maisa Pereira VIEIRA¹
Geane Alves DUTRA²

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado atualmente na maior parte dos países, sendo caracterizado por alterações na composição etária em razão do crescimento do contingente de pessoas idosas (Ceolin; Pinheiro, 2017). Em 2025, a população mundial com 60 anos ou mais foi estimada em aproximadamente 1,2 bilhão de indivíduos. Projeções da Organização das Nações Unidas – ONU e da Organização Mundial da Saúde – OMS indicam que esse número poderá atingir 2,1 bilhões de pessoas até o ano de 2050. No Brasil, dados do Censo Demográfico 2022, divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, registraram 32,1 milhões de pessoas idosas, representando 15,8% da população total.

O avanço da idade está associado a alterações fisiológicas e anatômicas capazes de influenciar diretamente o estado de saúde e as condições nutricionais da pessoa idosa (Gomes; Soares e Gonçalves, 2016). Nesse cenário, a manutenção de

¹ Mestre em Bioquímica e Biologia Molecular Pela Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus GV, Docente Universidade Vale do Rio Doce, e-mail: maisa.vieira@univale.br.

² Mestre em Gestão Integrada do Território pela Universidade Vale do Rio Doce (2020), Docente Universidade Vale do Rio Doce, e-mail: geane.dutra@univale.br.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

hábitos alimentares saudáveis pode tornar-se mais complexa em decorrência de diferentes fatores, incluindo diminuição do apetite, alterações na percepção gustativa e olfativa, perda dentária, redução da força muscular da mandíbula, xerostomia e prejuízos nos mecanismos de digestão e absorção de nutrientes (Jayasinghe *et al.*, 2022).

Além disso, aspectos como declínio cognitivo, presença de multimorbidades e isolamento social podem favorecer a redução da ingestão alimentar e contribuir para deficiências de macro e micronutrientes (Gomes *et al.*, 2016; Jayasinghe *et al.*, 2022). Assim, diante das alterações fisiológicas e do impacto na qualidade de vida dos idosos, estratégias educativas tornam-se fundamentais para promoção da saúde e prevenção de agravos nutricionais.

A Extensão Universitária é reconhecida como uma importante estratégia de aproximação entre a universidade e a sociedade, constituindo, juntamente ao ensino e à pesquisa, a tríade fundamental da educação superior. Suas ações abrangem diferentes áreas do conhecimento, como saúde, educação, meio ambiente, cultura e esporte, possibilitando a articulação entre a produção acadêmica e as demandas sociais (Oliveira; Júnior, 2015; Koglin; Koglin, 2019). Nesse contexto, a extensão universitária caracteriza-se como um processo educativo que promove a integração entre o conhecimento construído em sala de aula e a realidade social vivenciada pela comunidade (Síveres, 2013; Minetto *et al.*, 2016; Cortez; Silva, 2017; Silva *et al.*, 2017).

No âmbito do envelhecimento populacional, tais ações tornam-se ainda mais relevantes. A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada” (OMS, 2015; Beard *et al.*, 2016). Dessa forma, atividades extensionistas direcionadas à população idosa representam estratégias relevantes para a promoção da saúde e do envelhecimento saudável, contribuindo para a adoção de hábitos de vida mais adequados.

As ações educativas desenvolvidas em grupo favorecem não apenas a disseminação do conhecimento científico, mas também a troca de experiências, o fortalecimento dos vínculos, a construção coletiva de saberes e o apoio emocional



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

entre os participantes. Além disso, essas intervenções contribuem para a conscientização acerca da importância da alimentação adequada frente às mudanças fisiológicas do processo de envelhecimento e na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, as atividades de extensão universitária consolidam-se como importantes ferramentas para a promoção da saúde e a melhoria das condições de vida da população idosa (Casagrande *et al.*, 2018).

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo descrever as ações de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas com pessoas idosas no contexto da extensão universitária, destacando as metodologias participativas utilizadas e suas contribuições para a promoção da saúde e do envelhecimento saudável.

2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES OU METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de abordagem qualitativa cujo objetivo foi descrever o desenvolvimento das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas por estudantes extensionistas do curso de Nutrição no âmbito do programa de extensão UNIVALE na Praça: cuidando das pessoas idosas, ao longo de um semestre letivo.

As atividades extensionistas foram desenvolvidas com pessoas idosas (≥ 60 anos) frequentadoras da Praça de Esportes do município de Governador Valadares/MG. As intervenções ocorreram semanalmente, sendo os participantes abordados ao término das atividades habitualmente ofertadas pela organização do local.

O projeto teve como objetivo oferecer assistência integral e educação em saúde, com foco na promoção da qualidade de vida e na prevenção de quedas. As ações foram conduzidas de forma interdisciplinar, envolvendo estudantes e docentes dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem, Educação Física, Psicologia, Farmácia, Fonoaudiologia e Nutrição, que atuaram no planejamento e execução de atividades educativas e assistenciais relacionadas às respectivas áreas de formação, contemplando diferentes dimensões do envelhecimento ativo e saudável.

No âmbito do curso de Nutrição, as atividades desenvolvidas tiveram início com a aplicação de um questionário diagnóstico, com o objetivo de identificar dúvidas e possíveis demandas nutricionais dos participantes. As informações obtidas subsidiaram a elaboração de um plano de ação estruturado em cinco oficinas temáticas, fundamentadas em metodologias ativas e em recursos pedagógicos acessíveis ao público atendido.

Sob supervisão docente, os extensionistas participaram de todas as etapas do projeto, desde a pesquisa na literatura científica e elaboração dos materiais educativos, como folders e jogos, até o registro sistemático dos encontros. As oficinas foram adaptadas a partir de materiais disponibilizados pelo Ministério da Saúde. Além das dinâmicas educativas, foram distribuídos itens como sal de ervas, mudas de hortaliças e receitas, estratégias que reforçaram as orientações nutricionais e estimularam a autonomia alimentar das pessoas idosas.

3 RESULTADOS

As oficinas contemplaram temáticas como, classificação dos alimentos segundo os níveis de processamento; escolha adequada dos alimentos para refeições equilibradas; diabetes *mellitus* e cuidados com os pés; consumo consciente de açúcar e leitura de rótulos; hipertensão arterial e consumo consciente de sal. A síntese das oficinas realizadas encontra-se apresentada no Quadro.

Quadro 1 - Atividades desenvolvidas durante as oficinas temáticas desenvolvidas pelo curso de nutrição

Oficina	Tema	Objetivo	Estratégia metodológica	Resultados esperados
Conhecendo os Alimentos segundo o nível de Processamento	Classificação dos alimentos	Diferenciar alimentos <i>in natura</i> , minimamente processados, processados e ultraprocessados	Dinâmica do semáforo alimentar com imagens e explicação dialogada	Estímulo à escolha de alimentos mais saudáveis e redução de ultraprocessados
Prato Saudável em Jogo: Encontre os sete erros	Composição de refeições equilibradas	Incentivar a elaboração de refeições balanceadas	Dinâmica “monte um prato saudável” e jogo dos sete erros	Melhor compreensão sobre equilíbrio entre

Pés saudáveis e Diabetes sob controle	Diabetes <i>mellitus</i> e cuidados com os pés	Promover o conhecimento sobre diabetes e prevenção de complicações nos pés	Dinâmica lúdica (pescaria interativa) com perguntas de verdadeiro ou falso e diálogo orientado	grupos alimentares nas refeições Maior compreensão sobre autocuidado, prevenção de feridas e adesão às orientações
De olho no rótulo: Onde está o açúcar que consumimos?	Leitura de rótulos e consumo de açúcar	Capacitar para interpretar rótulos nutricionais	Demonstração prática com produtos industrializados e estimativa de açúcar	Maior autonomia na escolha de alimentos
Sal na medida certa: Cuidando da pressão arterial	Hipertensão arterial e consumo de sal	Sensibilizar sobre riscos do excesso de sal e alternativas saudáveis	Jogo de estoura balão com perguntas e respostas, com premiação para respostas certas e orientações práticas	Redução do consumo de sal e maior uso de temperos naturais

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2026.

As ações ocorreram de forma participativa e contou com o engajamento dos idosos. A avaliação das ações teve caráter qualitativo e processual, sendo realizada a partir da observação da participação dos idosos, dos relatos espontâneos durante as atividades e do nível de envolvimento ao longo dos encontros. Os estudantes extensionistas realizaram o registro de cada atividade em fichas de acompanhamento, nas quais foram descritas as orientações abordadas, as dúvidas levantadas pelos participantes e as percepções gerais sobre o desenvolvimento das oficinas. Essa sistematização possibilitou analisar a eficácia das estratégias educativas, identificar aspectos passíveis de aprimoramento e compreender o impacto das ações extensionistas no cotidiano dos idosos participantes, bem como na formação dos alunos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

As ações extensionistas desenvolvidas no âmbito deste projeto evidenciam o potencial das oficinas educativas como estratégias eficazes para a promoção da saúde e da educação alimentar e nutricional de pessoas idosas em espaços comunitários. As atividades realizadas favoreceram a aproximação entre universidade e comunidade, ao mesmo tempo em que contribuíram para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, fortalecendo a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Destaca-se que as metodologias utilizadas, baseadas em dinâmicas lúdicas, materiais de baixo custo e linguagem acessível, possibilitaram a participação ativa do público e a construção coletiva do conhecimento, além de se mostrarem facilmente adaptáveis e replicáveis em diferentes contextos e para distintas temáticas em saúde.

Dessa forma, considera-se que o projeto contribui para o fortalecimento da educação em saúde na comunidade, ao incentivar o autocuidado, a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e a reflexão crítica sobre escolhas cotidianas. Ao mesmo tempo, reafirma-se o papel social da universidade na produção e disseminação do conhecimento, promovendo impactos positivos tanto na formação profissional quanto na qualidade de vida da população atendida.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento saudável; Alimentação saudável; Pessoa idosa

AGRADECIMENTOS: Agradecemos ao Curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE) pela disponibilização da carga horária necessária para a realização deste projeto de extensão. Agradecemos à coordenação do programa pela acolhida e apoio durante sua execução, bem como à UNIVALE pelo suporte institucional que possibilitou o desenvolvimento das atividades.

REFERÊNCIAS

BEARD, J. R. *et al.* The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. **The Lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, 2016. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)00516-4/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)00516-4/abstract). Acesso em: 28 set. 2026.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

BICALHO, R. J. L. Envelhecimento saudável: abordagens multidimensionais e intervenções inovadoras: uma revisão sistemática. **Lumen et Virtus**, v. 15, n. 42, p. 6667-6688, 2024. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/pt_BR/article/view/1125. Acesso em: 28 set. 2026.

CASAGRANDE, K. *et al.* Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 73, p. 591-597, 2018. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/748>. Acesso em: 28 set. 2026.

CEOLIN, J.; PINHEIRO, T. L. F. Sensibilidade gustativa em idosos: uma revisão narrativa. **Pan American Journal of Aging Research**, v. 5, n. 2, p. 78-84, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/pajar/article/view/28259>. Acesso em: 28 set. 2026.

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17502015>. Acesso em: 28 set. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico 2022**: população residente, área territorial e densidade demográfica. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html>. Acesso em: 17 jun. 2026.

JAYASINGHE, T. N. *et al.* Protein intake and oral health in older adults: a narrative review. **Nutrients**, v. 14, n. 21, p. 4478, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/21/4478>. Acesso em: 28 set. 2026.

KOGLIN, T. S. S.; KOGLIN, J. C. O. A importância da extensão nas universidades brasileiras e a transição do reconhecimento ao descaso. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 10, n. 2, p. 71-78, 2019. DOI: 10.24317/2358-0399.2019v10i2.10658. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/10658>. Acesso em: 23 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World population prospects 2024**. New York: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2024. Disponível em: <https://population.un.org/wpp/>. Acesso em: 17 jun. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Decade of healthy ageing**: baseline report. Geneva: World Health Organization, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2025. Disponível em:



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 17 jun. 2026.

RODRIGUES, M. M. *et al.* Longevidade e nutrição: estratégias dietéticas para o envelhecimento saudável e prevenção de doenças crônicas. **Revista Remecs – Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, v. 10, n. 16, p. 217-227, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.24281/rremecs2025.10.16.217>. Acesso em: 28 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1. Acesso em: 17 jun. 2026.