



5° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2014
Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP
13 de setembro de 2014 – Araçatuba, Brasil

OFICINA DE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA IDOSOS: UM ESPAÇO PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

Jurado SR, Rosa D, Santos TF, Oliveira SB, Costa FS
*Universidade Federal de Mato Grosso do Sul,
Programa de Educação Tutorial em Enfermagem*

Pesquisas demonstram o crescimento de doenças crônico-degenerativas no Brasil, devido, em especial, ao sedentarismo e a maus hábitos alimentares. Objetivou-se conscientizar idosos sobre o papel da alimentação em sua saúde. Tratou-se da realização de uma Oficina sobre Alimentos Funcionais para trinta idosos, de ambos os sexos, de 60 a 87 anos, frequentadores da Universidade da Melhor Idade (UMI) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). A organização dessa oficina temática esteve baseada em três momentos: Problematização Inicial (PI), Organização do Conhecimento (OC) e Aplicação do Conhecimento (AC). A PI levantou a questão do que são alimentos funcionais e para que servem. A OC foi realizada conceituação e exemplos de alimentos funcionais, prevenção e tratamento de doenças, utilizando esses alimentos, alimentação equilibrada e saudável para a compreensão científica da situação problematizada. AC sugere a reinterpretação do problema inicial, tendo como base os conhecimentos adquiridos na OC, e visa que os participantes estejam aptos a aplicar os conhecimentos adquiridos em seu dia a dia, com a escolha e consumo de alimentos funcionais. Pode-se concluir que o interesse pela inserção de novos hábitos alimentares mais saudáveis é existente entre os



5° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2014

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

13 de setembro de 2014 – Araçatuba, Brasil

idosos participantes. Por fim, cabe dizer que a oficina aqui apresentada mostrou-se factível como estratégia educativa na promoção da alimentação saudável.

Descritores: Alimento Funcional, Idoso, Saúde.