

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E FITOTERÁPICA COM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO NURTRIVIDA SABERES E SABORES

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento acarreta mudanças fisiológicas e comportamentais que impactam diretamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos (Qin et al., 2024). São essas alterações metabólicas e comportamentais que influenciam os hábitos alimentares e tornam essa população mais vulnerável a deficiências nutricionais e doenças crônicas, reforçando a necessidade de intervenções que promovam uma alimentação equilibrada (Khaledi et al., 2024).

A população idosa se constitui como alvo importante da educação nutricional e atividades interventivas que promovam o consumo consciente de alimentos que proporcionem saúde e bem-estar. Nesse contexto, o consumo de alimentos como frutas, ricas em vitaminas, minerais e compostos bioativos, destaca-se como uma estratégia acessível e eficaz para melhorar a nutrição e reduzir o risco de doenças (Pedro et al., 2024). Paralelamente, o uso de plantas medicinais e fitoterapia também podem auxiliar na rotina saudável, reconhecendo que uso medicinal de plantas já são práticas enraizadas na cultura popular, que oferece alternativas naturais para o manejo de sintomas e promoção do bem-estar. Contudo, é essencial que essas práticas sejam acompanhadas de orientação adequada, garantindo seu uso seguro e potencializando seus benefícios (Piekarz et al., 2024).

O presente relato de experiência descreve as ações realizadas pelo grupo de extensão *NutriVida: Saberes e Sabores*, no Remanso da Paz, em Quixadá, Ceará. As atividades tiveram como objetivo sensibilizar os idosos sobre a importância das frutas na alimentação saudável e dos chás medicinais como complemento no cuidado à saúde, utilizando metodologias interativas que uniram aprendizado e socialização em um ambiente acolhedor e estimulante.

Gabriel de Souza Lima

Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
gabrielsousars45@gmail.com

Francisca Isabel Silva Barros

Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
isabelbarros768@gmail.com

Maria Luiza Moraes de Almeida

Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
almeidaluiza599@gmail.com

Vyctor Hugo de Sousa Lima

Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
sousavyctor607@gmail.com

Luana Maria Silva Souza

Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
luanasousa255@gmail.com

Dr.^a Ana Paula Apolinário da Silva

Universidade Estadual do Ceará (UECE)
paula.apolinario.nutri@gmail.com

OBJETIVO

- Incentivar o consumo consciente e variado de frutas, destacando seus benefícios para a saúde;
- Promover o conhecimento sobre plantas medicinais e seus usos, valorizando saberes tradicionais;
- Criar um ambiente de aprendizado interativo e acolhedor que reforçasse a interação social.

METODOLOGIA

As atividades foram planejadas pelo grupo e organizadas em duas intervenções.

Intervenção 1 – Diagnóstico situacional e educação nutricional com frutas – Após o reconhecimento do local e de características importantes do grupo-alvo, foi preparada uma ação educativa com a utilização de frutas típicas da região, como banana, laranja, abacaxi e mamão, culminando na confecção de uma salada de frutas servida durante o lanche. A interação foi enriquecida por uma dinâmica de “bingo das frutas”, em que cada idoso recebia uma cartela com imagens de frutas (Figura 1). À medida que eram sorteadas, os nutrientes e benefícios de cada uma eram apresentados, enquanto os participantes marcavam suas cartelas.

Figura 1 – Cartela bingo das frutas



Fonte: Autores (2024).

Intervenção 2 – Fitoterapia e Plantas Mediciniais - A segunda atividade trouxe exemplares de plantas medicinais como camomila (*Matricaria chamomilla* L.), erva-doce (*Pimpinella anisum* L.) e erva cidreira (*Melissa officinalis* L.), apresentados em sachês e formulados em chás (Figura 2). Os chás foram preparados pelos membros do grupo e a concentração utilizada para elaboração do chá de cada exemplar seguiu conforme o formulário de fitoterápicos: farmacopeia brasileira da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (Brasil, 2021).

Figura 2 – Sachês contendo exemplares de plantas medicinais

Fonte: Autores (2024).

Após uma apresentação prévia do grupo acerca do tema, foi utilizada uma dinâmica musical, ao som da música “Eu Quero Chá”, de Luiz Gonzaga. Quando a música parava, o participante deveria identificar o chá em mãos e citar um benefício atribuído à planta, sendo complementado pela equipe com informações adicionais.

Ao final de cada intervenção, eram feitos levantamentos acerca do conteúdo aprendido e sobre a percepção dos idosos mediante a atividade realizada e assunto abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total participaram das atividades 30 idosos, com ampla faixa etária (60 – 85 anos) assistidos pelo Instituto Remanso da Paz, Quixadá-Ceará. Os participantes permanecem na instituição durante os turnos da manhã e tarde, onde realizam suas atividades diárias de alimentação e já são habituados a participar de intervenções. Eles demonstraram elevado engajamento e entusiasmo durante as intervenções.

Associando o aprendizado teórico a uma dinâmica interativa e acessível para falar da importância das frutas na alimentação diária foi realizado O “bingo das frutas”, como uma estratégia particularmente eficaz para a promoção de conhecimento nutricional. Conforme destacou Seabra et al. (2019), atividades lúdicas favorecem a retenção de informações em grupos idosos, especialmente quando contextualizadas em situações do cotidiano, como a escolha e o consumo de alimentos. Complementando a intervenção também foi promovida uma degustação da salada contendo diversas frutas, incentivando a experimentação e inclusão desses alimentos, o que, segundo Pereira (2023), é essencial para ampliar a variedade alimentar e combater possíveis deficiências nutricionais nesta faixa etária.

A segunda atividade, enfocada no uso de plantas medicinais, permitiu o resgate e a valorização de saberes tradicionais oferecidos pelo próprio grupo-alvo e facilitados pelo grupo de extensão. Estudos como o de Silva e Freire (2010), destacam que o uso consciente de fitoterápicos entre idosos pode ser uma importante estratégia complementar no cuidado à saúde, desde que combinado a informações científicas confiáveis.

Para facilitar a troca de conhecimentos entre os participantes e a equipe, a proposta interventiva utilizou uma dinâmica musical como uma abordagem eficaz para estimular integração de saberes populares com orientações fundamentadas. Além de ser um momento divertido e descontraído. A incorporação de plantas medicinais no manejo de sintomas do dia a dia dos idosos já é uma prática incentivada por outros profissionais e cuidadores, um achado

que converge com os resultados de Pereira (2023), que apontam a fitoterapia como promotora de autonomia e bem-estar.

Esses resultados demonstram que a união entre saberes acadêmicos e práticas tradicionais não apenas amplia o repertório de saúde dos idosos, mas também promove maior integração social e emocional, destacando a eficácia de abordagens lúdicas e educativas para essa população.

CONCLUSÃO

As ações realizadas pelo grupo de extensão *NutriVida: Saberes e Sabores*, reforçaram os benefícios do consumo consciente de frutas e plantas medicinais, promovendo um aprendizado significativo e prazeroso. Além disso, fortaleceram os vínculos sociais entre os participantes e a equipe, contribuindo para um ambiente acolhedor e transformador. As experiências relatadas oferecem um modelo replicável para ações futuras em contextos similares, com potencial para impactar positivamente a qualidade de vida da população idosa.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Remanso da Paz pela receptividade e aos idosos participantes pelo envolvimento nas atividades. Reconhecemos o apoio do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica), da coordenação do curso de nutrição, na pessoa da professora Marêssa Barbosa e a dedicação da equipe *NutriVida: Saberes e Sabores*, que tornou este trabalho possível.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 463, de 27 de janeiro de 2021. Dispõe sobre a aprovação do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2a. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, 03 fev. 2021.

KHALEDI, M. et al. The role of gut microbiota in human metabolism and inflammatory diseases: a focus on elderly individuals. **Annals of Microbiology**, v. 74, 2024. Disponível em: <https://annalsmicrobiology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13213-023-01744-5>. Acesso em: 14 set. 2024.

PEDRO, A. C. et al. Valorization of bioactive compounds from juice industry waste: Applications, challenges, and future prospects. **Trends in Food Science & Technology**, v. 152, p. 104693, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224424003698>. Acesso em: 14 set. 2024.

PEREIRA, G. M. Etnobotânica no Brasil: uma reflexão histórica. **Scientia Naturalis**, v. 5, n. 2, p. 913-924, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SciNat/article/view/6761>. Acesso em: 17 jan. 2024.

PIEKARZ, J. et al. Phytotherapy in Alzheimer's Disease-A Narrative Review. **Biomedicines**, v. 12, n. 8, p. 1812, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39200276/>. Acesso em: 14 set. 2024.

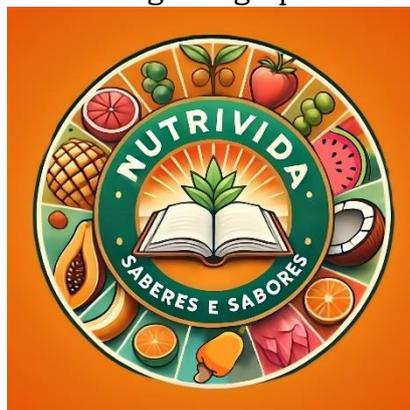
QIN, Y. et al. Pathways in formulating foods for the elderly. **Food Research International**, v. 186, p. 114324, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38729692/>. Acesso em: 14 set. 2024.

SEABRA, C. A. M. et al. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, p. e190022, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1042303>. Acesso em: 14 set. 2024.

SILVA, T. S.; FREIRE, E. M. X. Abordagem etnobotânica sobre plantas medicinais citadas por populações do entorno de uma unidade de conservação da caatinga do Rio Grande do Norte, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 12, n. 4, p. 427-435, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/d37CwfLXFkfhFbRVXKcrpGn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2024.

ANEXOS

Logo do grupo



Intervenção: Bingo das frutas



Distribuição de salada



Conversa sobre plantas medicinais

