

ATUAÇÃO INTERDISCIPLINAR JUNTO A IDOSOS DA COMUNIDADE - 10ª EDIÇÃO

Coordenador: MAIRA ROZENFELD OLCHIK

Justificativa: O aumento da expectativa de vida é um fenômeno marcado pelos avanços científicos. Esta longevidade traz a necessidade de atenção especial à saúde dos idosos, sendo crucial a busca pela autonomia e bem-estar. Para isto, considera-se a nutrição, mediante a educação contínua e a integração social. Neste contexto, a UNAPI (Universidade Aberta para Pessoas Idosas) é um projeto de extensão que promove ações destinadas à integração social por meio de atividades, ministradas por estudantes de graduação da UFRGS, para indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, na modalidade online e presencial. Objetivo: Desenvolver oficinas que promovam uma educação continuada com a associação de debates e o compartilhamento de conhecimentos entre os participantes, com enfoque na educação alimentar e nutricional. Metodologia: As oficinas "O que te nutre" foram realizadas no semestre 2022/2 e 2023/1 na modalidade online, totalizando 16 encontros através da plataforma Google Meet com duração de uma hora cada. O intuito das oficinas é de promover a educação continuada em idosos, sendo relevante por estimular o desenvolvimento cognitivo, a criação de novas habilidades, promoção de saúde, a estimulação da participação e integração social com a comunidade. Os temas abordados foram diversos, entre quais pôde-se destacar o estudo do Guia Alimentar para a População Brasileira, macronutrientes e sobre os grupos alimentares: frutas, hortaliças, cereais, açúcares, leguminosas, temperos, bebidas e infusos e leites. Ademais, foram elaborados dois workshops, sobre a leitura de rótulos nutricionais e sobre veganismo. Por fim, foram elaboradas oficinas assíncronas divulgadas no canal do youtube da UNAPI, sobre a importância da ingestão de água e sobre a prevenção da osteoporose com a estudante de fisioterapia e também bolsista. Atualmente, a atual bolsista responsável por coordenar as oficinas é a bolsista Mirelly Olinda, estudante de fonoaudiologia, apresentando como proposta para o projeto oficinas sobre culinária vegetariana. Resultado: A UNAPI é um projeto que promove a interação e a comunicação entre a comunidade, e também por abordar aspectos essenciais relacionados à nutrição. A importância disso se destaca quando consideramos o desenvolvimento de um olhar crítico sobre a alimentação, visando a promoção de um envelhecimento ativo. As oficinas reconhecem que a alimentação não se trata apenas de seguir recomendações nutricionais, mas também abraçando aspectos comportamentais e valorizando a cultura alimentar e os saberes

acumulados ao longo da vida. A possibilidade de ser extensionista e de ministrar oficinas, auxiliou na formação como futura nutricionista, desenvolvendo habilidades de comunicação e adaptação ao público idoso, de criatividade, tornando as aulas didáticas. Logo, a UNAPI se destaca como um exemplo positivo de como a educação e a integração social podem contribuir para uma qualidade de vida dos idosos.