

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA VELHICE: ABORDAGEM EXTENSIONISTA EM UM GRUPO DE IDOSAS**

<sup>1</sup>Carla Elisa de Lima Arcanjo, <sup>2</sup>Yara Kethellen Aguiar Costa, <sup>3</sup>Maria Amanda Matos Peres, <sup>4</sup>Antônio Edson de Araújo Mota, <sup>5</sup>Felipe Gabriel Neri Campos, <sup>6</sup>Francisco Wellington Dourado Júnior

Curso de Enfermagem – UVA, Sobral, CE. E-mail: carlaelisarcanjo1@gmail.com

As ações extensionistas universitárias constituem-se como um elo essencial entre o ensino superior e a comunidade, promovendo o diálogo e favorecendo a troca de saberes e a formação de profissionais mais sensíveis às necessidades sociais. No campo da saúde, essas práticas desempenham papel fundamental na abordagem de temáticas relacionadas à promoção do bem-estar e na prevenção de agravos, especialmente entre populações vulneráveis, como idosos. Dentre essas temáticas, abordar sobre o conhecimento de pessoas idosas sobre alimentação saudável, contribui para promoção do autocuidado, capaz de auxiliar na manutenção da autonomia, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Desse modo, objetiva-se descrever uma ação extensionista realizada por acadêmicos de enfermagem em um grupo de mulheres idosas. Trata-se de um relato de experiência, de acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) durante o módulo de Vivências de Extensão III, voltada à promoção da alimentação saudável junto a um grupo de práticas corporais para idosos. A atividade ocorreu em outubro de 2025, no turno da tarde, na Secretaria da Segurança Cidadã (SESEC) do município de Sobral, Ceará, contando com a participação de oito mulheres idosas. Inicialmente, foi realizada uma roda de conversa sobre alimentação e hábitos cotidianos, momento em que as participantes compartilharam suas experiências, percepções e dificuldades relacionadas ao tema. Em seguida, realizou-se uma dinâmica interativa na qual foram disponibilizadas figuras de diversos alimentos, e as idosas foram convidadas, uma a uma, a escolher uma imagem e associá-la ao grupo da pirâmide alimentar ao qual pertencia, colando a figura na respectiva seção de uma pirâmide desenhada em cartolina, produzida pelos acadêmicos de enfermagem. Durante a atividade, observou-se bastante envolvimento e interesse das participantes, que demonstraram curiosidade e satisfação ao compreenderem melhor a composição dos alimentos e a importância de manter uma dieta equilibrada. As idosas relataram sobre suas práticas alimentares, refletindo sobre possíveis mudanças para adequar sua alimentação a um padrão mais saudável. A ação possibilitou, além da troca de conhecimentos, o fortalecimento de vínculos entre universidade e comunidade, e promoveu um ambiente de aprendizagem lúdico e participativo. Por fim, constatou-se que a atividade favoreceu a ampliação do conhecimento das idosas acerca da pirâmide alimentar e estimulou atitudes mais conscientes em relação à escolha dos alimentos. Conclui-se que a realização de ações extensionistas voltadas à educação em saúde e à alimentação saudável é fundamental para o empoderamento da população idosa, reforçando para os acadêmicos a importância do papel do enfermeiro como educador em saúde e agente transformador da realidade social.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Envelhecimento; Extensão Universitária.