

## **ATIVIDADES DE EXTENSÃO EM ESPAÇOS NÃO ESCOLARES: COMO MANTER-SE SAUDÁVEL E ATIVO NA TERCEIRA IDADE A PARTIR DA ALIMENTAÇÃO E DA GESTÃO EMOCIONAL**

Patricia Ferreira dos Santos<sup>1</sup>  
Francielma dos Santos Dutra<sup>2</sup>  
Jessica Maria Félix Dantas<sup>3</sup>  
Luara Alves Queiroz<sup>4</sup>  
Milena Gadelha Gomes<sup>5</sup>

**RESUMO:** Este artigo tem como foco relatar as experiências vivenciadas na disciplina de Unidade Curricular de Extensão do curso de Pedagogia presencial da Faculdade Sucesso no município de São Bento – PB. O projeto “Como os idosos podem obter longevidade a partir de uma alimentação saudável e da gestão das emoções” A intervenção foi realizada na cidade de Belém do Brejo do Cruz, no Serviço de convivência e fortalecimento de vínculos, localizada na rua João Agripino no Centro da cidade, a mesma era desenvolvida o antigo PETI Programa de Irradicação do trabalho infantil. Posto isso, temos como objetivo geral: Promover oportunidades e experiências de aprendizagens aos idosos do Centro de convivência e Fortalecimentos de Vínculos da cidade de Belém do Brejo do Cruz – PB, por meio de palestras e atividades interativas. O projeto apresentou ainda a função do pedagogo nos espaços não escolares, pois, o profissional de pedagogia pode atuar em diversas áreas como ONGs, brinquedoteca, centro de reabilitação de jovens e adultos, empresa e hospitais, assim este pode contribuir na formação de pessoas fora da sala de aula, em espaços não escolares. Ao final da ação identificamos que os idosos se sentiram motivados a melhorarem sua alimentação e a recorrerem a ajudas específicas quando não estiverem bem emocionalmente. Além de promover conhecimento, nós pudemos levar alegria a todos os envolvidos ali presente. Para desenvolver este trabalho utilizamos o seguinte arcabouço teórico: Rizziolo (2005) Moraes (2018), Bandeira (2017), Silveira (2005)

**PALAVRAS-CHAVE:** Longevidade. Pedagogia. Extensão curricular

### **ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL NA PÓS-MODERNIDADE**

As diversas contribuições que a relação entre se alimentar bem e estar com uma boa saúde mental podem trazer são imensas, o corpo humano é algo completamente interligado, ou seja ele apresenta sinais a todo instante, sendo assim cuidar da saúde é uma das maiores tarefas do nosso cotidiano. Desta forma, alimentar-se bem é algo complexo e importante, estando presente desde as frutas no café da manhã até mesmo nas compras de supermercado onde a prioridade deve ser por alimentos menos industrializados.

---

<sup>1</sup> Mestre em Letras e Professora do curso de Pedagogia na Faculdade Sucesso

<sup>2</sup> Graduanda do sétimo período do curso de Pedagogia na Faculdade Sucesso

<sup>3</sup> Graduanda do sétimo período do curso de Pedagogia na Faculdade Sucesso

<sup>4</sup> Graduanda do sétimo período do curso de Pedagogia na Faculdade Sucesso

<sup>5</sup> Graduanda do sétimo período do curso de Pedagogia na Faculdade Sucesso

Atualmente observamos uma grande parcela da população que devido a correria do cotidiano, ingeri alimentos não tão saudáveis assim, fazendo com que os problemas e as consequências estejam presentes à frente, sendo assim também fazendo com que a nossa mente adoça e os problemas se multipliquem rapidamente, desta forma segundo Rizollo (2006, p.1 )

Tradicionalmente o conceito de alimentação saudável foi desenhado com enfoque específico na dimensão biológica, contudo entende-se que este enfoque é um dos componentes que integram este complexo conceito que, não se restringe, e envolve uma complexidade de outras dimensões como sociais, econômicas, afetivas, comportamentais, antropológicas e ambientais.

É de conhecimento geral também que muitas famílias sobrevivem com o mínimo, desta forma a alimentação saudável nem sempre é uma prioridade, envolvendo assim diversos outros aspectos, podendo existir inúmeros problemas familiares que vão continuando junto as gerações que se passam ao longo das décadas. Ademais, ter acompanhamento com médicos e fazer exames periodicamente podem salvar e modificar toda uma vida, dentre os diversos profissionais essências estão: nutricionistas, onde o mesmo podem adequar toda a sua alimentação para que ela fique de acordo com sua saúde e sua realidade, como também Psicólogos para entender e ajudar nos seus medos, traumas e também a decodificar problemas, entender como sua mente funciona é de grande valia.

Dentre as diversas causas de doenças estar a má alimentação, a mesma pode causar diversos problemas a saúde e deixar o indivíduo ainda mais fraco e debilitado. Quando pensamos e relacionamos isso aos idosos a situação tende a ficar ainda mais complicada, pois tal público já carece de um cuidado especial por todo um contexto e trajetória de vida, desta forma as consequências e pontos negativos que uma alimentação ruim pode trazer podem variar desde questões ligadas a autoestima até mesmo problemas de saúde.

Desta forma é comum observarmos pessoas que se alimentam de forma incorreta, onde a alimentação é baseada por exemplo em frituras e pouco frutas,

devido á diversos fatores, porém quadros como esses podem causar problemas ainda mais graves como: diabetes, colesterol, hipertensão, ou até mesmo ser desenvolvidos e além desses podem ser desenvolvidos problemas emocionais entre eles a depressão e ansiedade, sendo estes problemas já bastantes recorrentes no nosso cotidiano que já atingem milhares de pessoas, sendo assim Bandeira ,( 2017 p.444) diz:

O envelhecimento é um processo biológico natural. Entretanto envolve algum declínio nas funções fisiológicas, órgãos modificam-se com a idade. As taxas de alteração diferem entre os indivíduos e os sistemas orgânicos. É importante distinguir entre as mudanças naturais do envelhecimento e as mudanças decorrentes de doenças crônicas, tais como aterosclerose.

Segundo o autor mostra em sua fala acima, a cada faixa etária o nosso corpo vai se modificando e criando os seus próprios limites, porém estar atento a tudo que acontece no nosso organismo é fundamental para que possamos entender como ele funciona e quando estar no momento de procurarmos um profissional. Além disso, Aldwin (2000) argumenta que os idosos, frente aos eventos de perda, lidam muito bem com o estresse, ou seja, os idosos geralmente são mais eficientes do que os adultos mais jovens em suas respostas de enfrentamento ao estresse. Em suma, A autora explica estes dados em função de eventos considerados marcantes vividos ao longo de toda a vida ampliando a possibilidade de que, no envelhecimento, os idosos possuam tanto um maior repertório de estratégias de enfrentamento quanto o fato de que estes tornam-se mais eficazes com o passar dos anos

Diante disso quando falamos em saúde muitas das vezes logo nos vem à mente apenas estar bem fisicamente, mas realmente para ter uma vida saudável necessitamos cuidar da nossa saúde mental com todo o apuro que devemos cuidar do nosso corpo, pois ao descuidarmos da saúde mental estaremos não só prejudicando o nosso bem-estar, mas sim todos os aspectos que envolvem a vida de uma pessoa, sem ela torna muito difícil a convivência em sociedade, em família como também para conseguir uma vida profissional bem sucedida, sendo que a falta desse cuidado com a saúde mental pode acarretar o desenvolvimento de sérios problemas como ansiedade, depressão e o estresse.

Desse modo uma boa alimentação associada ao cuidado da mente ajuda a manter um peso adequado impedindo assim doenças como o diabetes, que tem grande influência sobre o estado mental pois grandes quantidades de açúcar encontrados em alimentos industrializados desencadeiam ansiedade e depressão. Como vemos, é relevante, pois, impacta diretamente na qualidade de vida de uma pessoa, no seu raciocínio, nas suas emoções, comportamentos e na

maneira como se relaciona com os outros. Em suma, entendemos que a prevenção e a conscientização sobre a saúde mental está relacionada diretamente com o auto cuidado de não deixar que as doenças psicológicas nos controlem e sim que ao cuidarmos do nosso mental conseguimos modular alguns hábitos que desencadeiem essas doenças ao longo da vida, pois segundo números alarmantes casos de doenças e transtornos mentais nos requer um certa atenção e cuidado.

### **DETALHAMENTO DA AÇÃO: RELAÇÃO TEORIA E PRÁTICA**

A ação foi desenvolvida ao longo do semestre de 2022.2 e contou com reuniões, leitura em equipe, planejamentos, visitas ao Serviço de convivência e demais atividades que nos permitiram conhecer o ambiente na qual os alunos ali inscritos visitam diariamente. Após o trabalho desenvolvido ao longo do semestre, tivemos o encerramento da intervenção no dia 31 de março na sexta-feira, tendo como tema abordado a longevidade promovida pela alimentação e a gestão emocional, promovida no serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Belém do Brejo do Cruz. Inicialmente, o espaço foi planejado e organizado de maneira atrativa, com um cenário dinâmico, com o intuito de atrair a atenção do público alvo, voltado para os idosos que convivem diariamente neste espaço, desenvolvendo diversas atividades, como danças, palestras e momentos reflexivos com os mesmos.

Todo o projeto foi orientado pela coordenadora do curso de Pedagogia da FACSU Patrícia Ferreira dos Santos, esta nos orientou desde o projeto ao encerramento com a visita de mais profissionais como : o psicólogo e professor Marcos Vitor, a secretária de Educação do Município Keyce Maia, o nutricionista Abistem Junior e a psicopedagoga Francisca. A noite foi envolvida por palestras,

dinâmicas e apresentações que motivassem os idosos presentes a reconhecerem o valor da vida e como podem obter longevidade, mesmo, com um mundo cercado de diferentes problemas sociais.

Na segunda parte da ação, as discentes Milena Gadelha e Clarice Leyla discutiram e debateram com os idosos sobre o tema proposto, caracterizando a importância de estar bem emocionalmente e de bem com nosso corpo através de uma boa alimentação. Em virtude disso, embora o processo de envelhecimento não seja totalmente relacionado à origem de doenças, compreende-se que há uma maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos, tendo como as principais ocorridas, diabetes, hipertensão arterial, e dislipidemia.

Essas metodologias, além de atrair a atenção do público contribuiu para ampliação do conhecimento para prevenção de futuras doenças. A ação trouxe ainda, conceitos que são ainda tabus no nosso cotidiano, onde as dificuldades dos idosos são vistas como barreiras e limitações.

E neste momento o professor e psicólogo Marcos Vitor foi chamado para aprofundar e discutir mais sobre a saúde emocional dos indivíduos, trazendo fatos que se encaixem perfeitamente no dia a dia dos idosos. Ainda nessa temática, as alunas interagiram o público e contaram com a participação dos idosos presentes, para fazerem uma simples dinâmica da caixa das frutas, onde ao colocarem uma venda nos olhos dos idosos, eles iriam adivinhar qual fruta retiraram da caixa, e debaterem sobre se costumam ingeri-las na sua alimentação, se gostam ou não gostam, mostrando a importância de terem uma alimentação equilibrada e saudável.

Adiante, com um tema tão importante ao ser debatido, não poderia faltar a participação de um nutricionista, o mesmo orientou os idosos em uma breve explanação da importância de ter um prato colorido, ou seja, com uma diversidade de alimentos, tais como: frutas, proteínas, fibras, e tudo que nos permite viver de maneira adequada e equilibrada com o corpo e a mente. Em suma, os resultados podem ser positivos se à interação entre atividade física, vida social e saúde mental, possa incentivar a prática de atividades físicas como ação de educação em saúde, promovendo a interação do idoso com o meio social em que vive podendo estimular de forma benéfica as atividades mentais.

Ademais, observamos a importância também de discutir que a saúde emocional do indivíduo é influenciada diretamente no bem estar dos idosos, pois seu corpo reflete ações mediadas pela nossa mente, que ao praticarem exercícios físicos, atividades de movimentos, como dança, permitirá intervir de maneira positiva na sua longevidade. Além disso, tivemos a ilustre fala da nossa coordenadora Patrícia Ferreira, abrangendo o quanto esta prática possibilitou pontos relevantes para que os mesmos se tornem compreensivos em relação ao cuidar da sua saúde, tanto física como emocional.

Em suma, foram momentos que consequentemente marcaram a vida desses idosos, possibilitando uma melhor qualidade de vida, buscando profissionais que orientem a praticar atos benéficos no seu dia a dia. Em conclusão, a noite foi finalizada com um belíssimo banquete de alimentos saudáveis e essenciais, com músicas e danças mediadas pelos idosos, onde concretizou as expectativas planejadas ao longo deste trabalho.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados esperados diante da ação é que o público da terceira idade possa entender a importância que a alimentação saudável pode trazer para todo o seu desenvolvimento, não estando aliado apenas ao corpo, mais também a mente, além da diversidade de doenças que podem ser evitados com um plano alimentar que esteja associado ao seu bem estar e suas prioridades, fazendo assim eles entenderem que a saúde precisa e deve ser priorizada para que a qualidade de vida deles seja melhor. Além disso é esperado que eles possam levar em consideração a ligação existente entre uma boa alimentação e a saúde mental de qualidade, pois desta forma eles poderão observar os danos causados por uma má qualidade de vida.

Diante disso espera-se que além deles entenderem os efeitos positivos e negativos que a saúde em seus diversos aspectos pode nos afetar. Desse modo, é necessário que eles possam colocar em pratica as discussões e reflexões que foram discutidas, principalmente no aspecto de melhor qualidade de vida, para que eles possam reconhecer o poder e a importância que a nossa saúde mental pode ter sobre todo o nosso corpo, fazendo assim com que eles possam transmitir

e ajudar outras pessoas sobre a importância de tais hábitos, podendo assim ser uma influência positiva no meio em que vive, desta forma acontecendo uma transformação onde a prioridade seja a saúde em suas diversas dimensões.

Portanto essa ação teve por objetivo esclarecer e mostrar ao público da terceira idade os cuidados e orientações relacionados a promoção da saúde para uma boa qualidade de vida, visando que os idosos tenham consciência de bons hábitos alimentares e de cuidados com a mente, compreendendo que a saúde não está relacionada apenas ao físico, mas sim a todo um contexto relacionados a mente, mostrando as doenças que estão afligindo-os no momento e conscientizando das promoções de uma boa saúde em geral, aumentando os conhecimentos desse público sobre como melhorar a qualidade e expectativa de vida modificando os hábitos e estilos de vida dos idosos e suas famílias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldwin, A. L. (1997). A pesquisa em Gerontologia no Brasil. Análise de conteúdos de amostra de pesquisa em psicologia no período de 1975-1976. *Texto Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 6, n. 2, 69-105.

BANDEIRA, Geórgia Ferreira da Silva. **Influência de determinantes sociais no estado nutricional de idosos assistidos na atenção básica em uma comunidade do Recife**. 2017. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

MORAIS, Letícia Freitas Gonçalo de. **A prática alimentar como fator indutor da promoção de saúde**. 2016.

SILVEIRA, Joselma Rodrigues da; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. **Alimentação do idoso: Estratégia de motivação para uma alimentação saudável**. 2018.

RIZZIOLO, Anelise; RECINE, Elisabete; FÁTIMA, Maria. **O que é uma alimentação saudável?** Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de assistência à Saúde. Departamento de atenção Básica. 2005.



ANEXOS





