

Experiência educativa com idosos sobre alimentos minimamente processados e produção artesanal: promoção da saúde e sustentabilidade

Elenilson Dantas Nascimento¹, Natália Malavasi Vallejo²

¹Academico do Curso de Enfermagem, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Rondônia, Brasil

²Docente do Curso de Enfermagem, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Rondônia, Brasil

*Autor(a) correspondente: elenilson.lrv.dantas@gmail.com¹, natalia.vallejo@saolucasjiparana.edu.br²,

1. Introdução

O padrão alimentar da população brasileira tem se modificado significativamente nas últimas décadas, com a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos ultraprocessados, caracterizados por elevada densidade energética e baixo valor nutricional (MONTEIRO et al., 2019). Essa transição alimentar tem sido associada ao aumento expressivo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, que atualmente configuram os principais desafios da saúde pública no Brasil (LOUZADA et al., 2022).

Os alimentos in natura e minimamente processados, especialmente aqueles de produção artesanal, apresentam múltiplas vantagens nutricionais, sociais e ambientais, pois preservam a composição natural dos nutrientes, promovem a segurança alimentar e valorizam a produção local (BRASIL, 2014; FAO, 2019). Evidências científicas demonstram que dietas baseadas em alimentos menos industrializados estão associadas a menor risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e melhor qualidade de vida, reforçando a importância da promoção de escolhas alimentares conscientes (CLARO et al., 2017; LOUZADA et al., 2018). Além disso, a valorização desses alimentos contribui para a preservação da cultura alimentar, o fortalecimento da agricultura familiar e a sustentabilidade dos sistemas agroalimentares (FAO, 2019; WHO, 2020).

A relevância do tema transcende o aspecto nutricional. Do ponto de vista socioeconômico, a produção artesanal fortalece a agricultura familiar e

incentiva cadeias produtivas locais, favorecendo o desenvolvimento sustentável (TAMANG et al., 2016). Já sob a perspectiva ambiental, a redução do consumo de ultraprocessados está relacionada à diminuição de resíduos sólidos e embalagens, além de estimular práticas de menor impacto ecológico (MARTINS et al., 2021).

Diante desse cenário, a educação comunitária se mostra uma estratégia fundamental para aproximar o conhecimento científico da realidade social, permitindo o diálogo entre saberes acadêmicos e práticas culturais da comunidade (FREIRE, 1996; MINAYO, 2017). Assim, esse relato de experiência descreve uma ação educativa desenvolvida com idoso, voltada à promoção da saúde e da sustentabilidade alimentar, por meio da valorização dos alimentos minimamente processados e de produção artesanal. A atividade buscou incentivar escolhas alimentares conscientes, fortalecer o vínculo comunitário e despertar uma reflexão crítica sobre os impactos sociais, econômicos e ambientais das práticas alimentares contemporâneas.

Nos últimos anos, estratégias de promoção da alimentação saudável têm enfatizado a importância de resgatar práticas alimentares tradicionais, pautadas no preparo doméstico de refeições com alimentos frescos e minimamente processados. Essas práticas contribuem não apenas para a melhoria do estado nutricional da população, mas também para a redução da dependência de produtos industrializados e de cadeias produtivas globais, que frequentemente desconsideram aspectos sociais e ambientais (BRASIL, 2014; MONTEIRO et al., 2019). Ao estimular a produção e o consumo de alimentos

artesanais, cria-se um ambiente alimentar mais saudável, com maior controle sobre os ingredientes utilizados, favorecendo a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar (FAO, 2019; WHO, 2020). Esse movimento de valorização da alimentação tradicional dialoga diretamente com os princípios de segurança alimentar e nutricional, os quais buscam garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável (MARTINS et al., 2021).

Além disso, estudos apontam que intervenções educativas com enfoque comunitário têm impacto positivo sobre as escolhas alimentares, promovendo maior autonomia e senso crítico nos participantes (CERVATO et al., 1996; MINAYO, 2017). Em especial no público idoso, ações desse tipo favorecem o fortalecimento de vínculos sociais, a manutenção da autonomia funcional e a melhoria da qualidade de vida, pois associam a educação alimentar à prática coletiva e ao convívio social (SOUZA et al., 2022). O processo educativo, quando pautado no diálogo e no respeito aos saberes populares, possibilita a construção conjunta do conhecimento, tornando as mudanças alimentares mais consistentes e duradouras (FREIRE, 1996). Dessa forma, iniciativas voltadas à alimentação saudável e sustentável podem se constituir em poderosas ferramentas de promoção da saúde e de transformação social.

Outro ponto fundamental a ser destacado refere-se ao impacto da alimentação sobre os determinantes sociais e ambientais da saúde. A adoção de padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis está relacionada à redução de custos com saúde pública, uma vez que contribui para a prevenção de doenças crônicas e para a melhora dos indicadores de qualidade de vida (CLARO et al., 2017; LOUZADA et al., 2018). Paralelamente, a valorização da agricultura local e da produção artesanal estimula circuitos curtos de comercialização, reduz o uso de embalagens plásticas e incentiva práticas produtivas de baixo impacto ambiental (FAO, 2019; TAMANG et al., 2016). Assim, ao promover a alimentação saudável no contexto comunitário, este projeto de extensão contribui não apenas para a saúde individual, mas também para o fortalecimento de sistemas alimentares mais justos, inclusivos e sustentáveis.

3. Metodologia

O presente relato de experiência caracteriza-se como um estudo exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, cujo objetivo principal foi compreender e descrever as percepções, práticas e interesses da comunidade idosa em relação à alimentação saudável e sustentável. A escolha desse delineamento se justifica pela necessidade de analisar fenômenos em seu contexto natural, privilegiando a escuta das experiências e narrativas dos participantes, reconhecendo a influência de fatores sociais, culturais e econômicos nas escolhas alimentares (MINAYO, 2017; FREIRE, 1996).

O desenvolvimento da ação ocorreu em duas etapas principais. A primeira etapa consistiu no diagnóstico situacional e reconhecimento do público-alvo e do espaço de intervenção, realizado por meio de diálogo com a coordenação da instituição e observação direta do ambiente. Esse levantamento permitiu compreender as características socioculturais dos participantes, identificar hábitos alimentares, percepções, barreiras e interesses, e adequar as estratégias educativas às necessidades da comunidade.

A segunda etapa correspondeu à execução das atividades educativas, organizadas com caráter participativo, contemplando palestras dialogadas, rodas de conversa e oficinas culinárias. Essas atividades foram planejadas de modo a promover a troca de experiências entre a equipe técnica e a comunidade, articulando saberes populares e conhecimento científico.

Durante as oficinas culinárias, foram desenvolvidas receitas práticas, como pães de fermentação natural e sucos integrais, utilizando alimentos disponíveis na comunidade. A inclusão de técnicas de aproveitamento integral, como o uso de cascas e talos de vegetais, reforçou o caráter educativo e sustentável da proposta, estimulando reflexões sobre redução de desperdício e otimização dos recursos alimentares (CANELLA et al., 2020).

As intervenções tiveram como foco central a educação alimentar e nutricional, com destaque para os benefícios dos alimentos minimamente processados e da produção artesanal. Para tanto, foram utilizados recursos didáticos, como cartilhas e folhetos elaborados em linguagem acessível, baseados nas diretrizes do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014). Esses materiais subsidiaram discussões sobre a

classificação dos alimentos, ressaltando as vantagens nutricionais, sociais e ambientais de escolhas menos industrializadas (MONTEIRO et al., 2019). Além disso, durante as oficinas culinárias, foram empregados utensílios domésticos e alimentos minimamente processados de origem regional, possibilitando o preparo de receitas práticas que priorizaram técnicas de aproveitamento integral e a redução de desperdício, incentivando o consumo consciente e sustentável.

4. Resultado da Intervenção

A execução do projeto contribuiu para a ampliação do conhecimento da comunidade acerca dos benefícios nutricionais, ambientais, econômicos e sociais associados ao consumo de alimentos minimamente processados e de produção artesanal.

Observou-se uma maior compreensão sobre a classificação dos alimentos e a importância de priorizar escolhas alimentares mais naturais e menos industrializadas, em conformidade com o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014).

Durante a intervenção, observou-se elevado interesse dos participantes em compreender a diferença entre alimentos processados e ultraprocessados, bem como em aprender alternativas de preparo mais saudáveis no dia a dia. Em relatos espontâneos, muitos afirmaram que desconheciam os riscos associados ao consumo frequente de ultraprocessados e demonstraram entusiasmo em adotar práticas de aproveitamento integral dos alimentos, como a utilização de cascas de frutas em sucos e bolos. Além disso, constatou-se que a atividade promoveu momentos de socialização e fortalecimento de vínculos, especialmente durante as rodas de conversa, favorecendo o bem-estar emocional dos idosos.

Esses resultados reforçam achados da literatura, que indicam a educação alimentar como ferramenta essencial para a promoção da saúde e para a preservação da cultura alimentar em populações idosas (CASTRO et al., 2018; OMS, 2020).

Outro resultado relevante foi o interesse demonstrado pelos participantes em incorporar alimentos artesanais no cotidiano, bem como em adotar práticas sustentáveis, como o aproveitamento integral e a redução do desperdício. Tal resultado foi evidenciado por relatos durante as oficinas, nos quais os participantes destacaram a possibilidade de

resgatar práticas tradicionais de preparo de alimentos de forma simples e acessível.

Além dos impactos imediatos observados durante as oficinas culinárias e rodas de conversa, verificou-se que a intervenção contribuiu para o fortalecimento da autonomia alimentar dos participantes. Muitos relataram sentir-se mais confiantes em preparar suas próprias refeições de maneira saudável, reconhecendo a importância de práticas simples, como priorizar ingredientes naturais, reduzir o uso de produtos ultraprocessados e aproveitar integralmente os alimentos disponíveis em casa. Essa mudança de percepção demonstra que ações educativas acessíveis e participativas podem promover transformações concretas nos hábitos alimentares de populações adultas e idosas, conforme apontam estudos que relacionam intervenções comunitárias com a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis e sustentáveis (MENDES et al., 2021; SILVA et al., 2022). Esse tipo de empoderamento alimentar não apenas melhora a saúde individual, mas também fortalece a soberania alimentar, tornando os indivíduos menos dependentes de produtos industrializados e de cadeias produtivas longas.

Outro aspecto significativo observado foi o potencial multiplicador da intervenção. Diversos participantes relataram a intenção de compartilhar os conhecimentos adquiridos com familiares, vizinhos e amigos, ampliando o alcance da iniciativa e fortalecendo a transmissão intergeracional de saberes alimentares tradicionais. Essa disseminação espontânea de práticas e informações reforça o papel estratégico das ações de educação comunitária como instrumento de transformação social e promoção da saúde coletiva (BURLANDY et al., 2021; COSTA et al., 2023). Além disso, a valorização de práticas locais de produção e preparo de alimentos incentiva o desenvolvimento de economias solidárias e o fortalecimento das redes de apoio comunitário, contribuindo para a construção de sistemas alimentares mais resilientes e sustentáveis. A interação entre os participantes e a equipe técnica durante a intervenção também possibilitou identificar potencialidades para futuras parcerias com produtores locais, ampliando as possibilidades de impacto positivo na comunidade.

No âmbito social, o projeto promoveu o fortalecimento de vínculos comunitários, já que as

atividades coletivas favorecem a troca de experiências entre os participantes, além de estimular a valorização de saberes tradicionais sobre a alimentação. Do ponto de vista ambiental, antecipou-se a conscientização sobre os impactos positivos da redução do consumo de ultraprocessados, como a diminuição da geração de resíduos e a valorização de cadeias produtivas locais.

Espera-se que os resultados obtidos subsidiem a formulação de novas estratégias de intervenção e de políticas públicas voltadas à promoção da saúde alimentar e da sustentabilidade, além de possibilitar a produção de trabalhos acadêmicos e a disseminação de experiências exitosas em eventos científicos e comunitários. Dessa forma, o projeto tende a gerar impactos duradouros, extrapolando o período de execução e contribuindo para transformações culturais e comportamentais na comunidade envolvida.

4. Considerações finais

A experiência demonstrou que a educação comunitária é uma estratégia eficaz para a promoção da saúde alimentar e para o incentivo a práticas sustentáveis entre a população idosa. A atuação em um espaço de convivência permitiu integrar saberes científicos e culturais, favorecendo a valorização de alimentos minimamente processados e de produção artesanal. Além disso, a abordagem multidisciplinar, articulando conhecimentos da Enfermagem e da Biomedicina, possibilitou esclarecer aspectos nutricionais, ambientais e sociais da alimentação, ao mesmo tempo em que respeitou e fortaleceu os saberes locais.

Os resultados obtidos indicam que intervenções desse tipo contribuem para a aquisição de novos conhecimentos, resignificação de práticas alimentares e fortalecimento do protagonismo da comunidade na construção de hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis. Espera-se que essa experiência sirva de base para a formulação de novas ações educativas e políticas públicas, bem como para a produção de trabalhos acadêmicos e a disseminação de práticas exitosas em eventos científicos e comunitários, ampliando o impacto positivo sobre a saúde, a cultura alimentar e a sustentabilidade ambiental.

5. Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CASTRO, N. B. de A.; INÁCIO, M. L. C.; PEREIRA, M. C. A. Educação alimentar e nutricional para população idosa: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 8, n. 3, p. 459-468, 2018.
- CLARO, R. M. et al. Food consumption and nutritional profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, p. 22, 2017.
- FAO – Food and Agriculture Organization. *Sustainable healthy diets: guiding principles*. Rome: FAO, 2019.
- FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 53. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.
- LOUZADA, M. L. C. et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, p. 33, 2022.
- MARTINS, A. P. B.; BARALDI, L. G.; MONTEIRO, C. A. Impactos ambientais dos padrões alimentares no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 10, 2021.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2017.
- MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Alimentação saudável para a pessoa idosa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- TAMANG, J. P. et al. Fermented foods in a global age: East meets West. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, v. 15, n. 3, p. 433–456, 2016.