

Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

1 - Identificação**Título:** ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO ENVELHECER: DIÁLOGOS E TROCAS DE SABERES COM FREQUENTADORES DO PÓLO INTERDISCIPLINAR DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO SOBRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**Número do Processo:****Duração: 12 mes(es)**

A data de início será a de aprovação do projeto na Pró-reitoria de Extensão.

Área Temática: Saúde**Linha Extensão:** Terceira idade**Campus:** CAMPUS JUIZ DE FORA**Coordenador:** 043.628.466-97 ANA LIVIA DE OLIVEIRA**Categoria:** DOCENTE**Unidade Acadêmica / Setor:** DEPARTAMENTO DE NUTRICAÇÃO - CH: 3H SEMANAIS**Telefone:** 32 3226 0033 **Celular:** 32 8812 0004 **E-mail:** ANALIVIA.OLIVEIRA@UFJF.EDU.BR**Vice-coordenador:** 040.138.816-67 ANA PAULA BORONI MOREIRA - DEPARTAMENTO DE NUTRICAÇÃO - CH: 2H**Bairro(s) e/ou Município(s) em que a ação de extensão será desenvolvida:**
SEMANAIS

Bairro (Alto dos Passos) Região (Central) Cidade (JUIZ DE FORA)

2 - Equipe - As anuências dos chefes de departamento/setor de todos os membros da equipe contidos neste plano de trabalho encontram-se em anexo a este formulário.**Colaboradores docentes / Coordenadores de área**

498.026.746-72 ARLETE RODRIGUES VIEIRA DE PAULA - DEPARTAMENTO DE NUTRICAÇÃO - CH: 2 SEMANAIS

Coordenadores técnicos

Não possui

Colaboradores técnicos

Não possui

Colaboradores externos

Não possui

3 - Parceiros Externos

Não possui

4 - Descrição**a) Resumo**

O Brasil passa por um rápido envelhecimento e isto significa aumento da população maior de 60 anos de idade. Essa população demanda profissionais especializados no seu atendimento. O projeto em questão está vigente desde 2014 é uma parceria com o Programa "Pólo Interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento". Anteriormente o título deste projeto era: "Promoção do envelhecimento saudável em idosos frequentadores do Pólo de enriquecimento cultura.". É de fundamental importância o diálogo e a troca de saberes com os idosos, permitindo a troca de conhecimentos entre os estudantes do curso de nutrição e os participantes do Pólo. O projeto possibilita as atividades práticas dos discentes, bem como o aprimoramento teórico e metodológico. Fortalece os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública Brasileira com a sociedade, na medida em que coloca o aluno em contato com o grupo alvo e suas histórias de vida. Assim possibilita o desenvolvimento de habilidades inerentes a profissão, além de promover melhorias quanto à nutrição e a qualidade de vida dos idosos atendidos. Os objetivos deste projeto são: Permitir a troca de conhecimentos e promover esclarecimentos entre os estudantes de nutrição e Pólo Interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento, construir alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais. Promover a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, dando oportunidade aos bolsistas e voluntários a atuarem nos pilares da graduação. Enriquecer as experiências discentes em termos teóricos e metodológicos, além de fortalecer os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública Brasileira. São atendidos a cada semestre, aproximadamente 30 alunos, frequentadores do Pólo. Os idosos atendidos possuem condições sócias- econômicas e culturais variáveis, o que torna enriquecedor e desafiador o aprendizado para o estudante do curso de nutrição. As ações previstas neste projeto permeiam deste os esclarecimentos nutricionais quanto às ingestões de alimentos diários, relacionando-os as adequações fisiológicas necessárias ao idoso, preparação de receitas, oficinas culinárias e cultura alimentar. Para isto, serão desenvolvidas aulas, oficinas e materiais didáticos especializados para facilitar o aprendizado e aumentar o interesse do público alvo. O projeto é desenvolvido no âmbito da Universidade Federal de Juiz de Fora na Casa Helenira Rezende (Helenira Preta), localizada no prédio adjacente à Casa de Cultura, na Avenida Barão do Rio Branco, 3.372, Centro, Juiz de Fora.

b) ContatoProfessora Ana Livia de Oliveira
Departamento de Nutrição
e - mail:analivia.oliveira@ufjf.edu.br
Telefone: 2102-3234**c) Justificativa e Fundamentação Teórica**

O envelhecimento populacional, considerado uma das mais significativas tendências do século XXI, apresenta implicações importantes e de longo alcance para a sociedade. No mundo, a cada segundo duas pessoas celebram seu sexagésimo aniversário — em um total anual de quase 58 milhões de aniversários de 60 anos (UNFPA, 2012). Essa população demanda profissionais especializados no seu atendimento. É de fundamental importância à formação do estudante de nutrição voltada para esse público. O projeto em questão está vigente desde 2014 e é uma parceria com o Programa "Pólo Interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento". Anteriormente o título deste projeto era: "Promoção do envelhecimento saudável em idosos frequentadores do Pólo de enriquecimento cultura." Esta ação permite a troca de saberes entre os estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora e os participantes do Pólo. O projeto possibilita as atividades práticas dos discentes, bem como o aprimoramento teórico e metodológico. Fortalece os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública Brasileira com a

Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

sociedade, na medida em que coloca o aluno em contato com o grupo alvo e suas histórias de vida. Assim possibilita o desenvolvimento de habilidades inerentes a profissão, além de promover melhorias na qualidade de vida dos idosos atendidos.

Com o aumento significativo da expectativa de vida, a pirâmide etária vem sofrendo uma inversão nas últimas décadas e, o avançar do envelhecimento traz consigo a necessidade de implantação de ações e políticas voltadas a prevenção e promoção de qualidade de vida à terceira idade. Neste contexto a educação alimentar e nutricional surge como uma ferramenta para orientação alimentar adequada e podem ser facilmente inseridas nas Universidades da Terceira Idade que proporcionam conhecimentos adicionais e ações em saúde, cultura e lazer (SCHULER & VIEIRA, 2020).

O presente cenário coloca a saúde como um ponto chave para que o avançar da idade possa ser desfrutado com qualidade de vida, configurando um desafio a saúde pública (VERAS & OLIVEIRA, 2018). Segundo Pereira, Couto e Scorsolini-Comin (2015), serviços e programas que visam a promoção de saúde, integração e funcionalidade dos idosos são fundamentais para acompanhar este desenvolvimento populacional.

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal abrangendo uma série de aspectos entre eles, o estado de saúde e o estilo de vida. Incluindo os cuidados com a alimentação e o equilíbrio nutricional (VECCHIA et al., 2005).

Com o passar do tempo, durante o envelhecimento, mesmo sendo um processo natural, ocorrem várias alterações anatômicas e funcionais, com repercussões importantes na saúde e nutrição do idoso (Malta et al., 2013). O envelhecimento traz consigo diversas modificações fisiológicas, como a diminuição do metabolismo, alteração do sistema gastrointestinal e dos órgãos dos sentidos, sedentarismo, distúrbios psicológicos, neurológicos e uso de fármacos, constituindo fatores capazes de interferir no estado nutricional de idosos, por isso a importância da nutrição adequada para este público (OLIVEIRA et al, 2017).

O estado de saúde dos idosos sofre grande impacto dos seus hábitos alimentares (DIVERT, et al, 2015). É importante lembrar que as condições sócioeconômicas são determinantes para o estado nutricional dos idosos dificultando ou impossibilitando o acesso à alimentação adequada. Assim, torna-se fundamental promover encontros com o intuito de orientar e capacitar o idoso na escolha e no armazenamento dos alimentos e também na produção de refeições saudáveis, considerando as alterações fisiológicas que se fazem presentes.

O projeto é desenvolvido no âmbito da Universidade Federal de Juiz de Fora na Casa Helenira Rezende (Helenira Preta), localizada no prédio adjacente à Casa de Cultura, na Avenida Barão do Rio Branco, 3.372, Centro, Juiz de Fora.

d) Caracterização dos Beneficiários

Serão atendidos aproximadamente 60 alunos frequentadores do "Pólo Interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento". Os idosos atendidos pelo Polo possuem condições sócias- econômicas e culturais variáveis, o que torna enriquecedor e desafiador para o estudante do curso de nutrição.

e) Objetivo Geral, Metas e Indicadores

Objetivo geral:

Permitir a troca de conhecimentos e promover esclarecimentos entre os estudantes de nutrição e freqüentadores do Pólo interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento.

Objetivos Gerais e metas:

- Construir alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais, ou seja, promover o convívio e a simbiose de conhecimentos entre os estudantes de nutrição, freqüentadores e docentes através de Educação alimentar e Nutricional;
- Promover a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, dando oportunidade aos bolsistas e voluntários a atuarem nos pilares da graduação;
- Enriquecer as experiências discentes em termos teóricos e metodológicos, além de fortalecer os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública brasileira.

Meta 1 : Construir alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais, ou seja, promover o convívio e a simbiose de conhecimentos entre os estudantes de nutrição, freqüentadores e docentes através de Educação alimentar e Nutricional;

Indicador 1 : Construir alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais, ou seja, promover o convívio e a simbiose de conhecimentos entre os estudantes de nutrição, freqüentadores e docentes através de Educação alimentar e Nutricional; Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : Ambos

Meta 2 : -Promover a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, dando oportunidade aos bolsistas e voluntários a atuarem nos pilares da graduação;

Indicador 1 : -Promover a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, dando oportunidade aos bolsistas e voluntários a atuarem nos pilares da graduação; Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : Ambos

Meta 3 : - Enriquecer as experiências discentes em termos teóricos e metodológicos, além de fortalecer os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública brasileira.

Indicador 1 : - Enriquecer as experiências discentes em termos teóricos e metodológicos, além de fortalecer os compromissos éticos e solidários da Universidade Pública brasileira. Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : Ambos

f) Metodologia

O projeto será desenvolvido no âmbito da Universidade Federal de Juiz de Fora em parceria com Pólo interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão sobre o processo de envelhecimento.

Será realizada uma revisão bibliográfica a partir de busca em publicações científicas brasileiras e internacionais, indexadas no Scielo, Bireme, Periódicos Capes. Para a busca das publicações serão utilizados os termos: idosos, qualidade de vida, ingestão alimentar, hábito alimentar, terceira idade. Os dados relevantes de cada publicação serão colhidos, agrupados de acordo com o tema abordado e as informações serão confrontadas e analisadas, para a elaboração de aulas, oficinas e materiais didáticos e lúdicos como: cartilhas, folders, jogos, receitas e outros recursos didáticos. Aulas presenciais no Pólo com duração aproximada de 2 horas abordando os temas:

- A importância dos grupos de alimentos, a leitura do rótulo de alimentos, o poder antioxidante dos alimentos, escolha dos alimentos.
- Alimentos in natura ou minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados.
- Orientação sobre o ato de comer e a comensalidade: comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados, comer em companhia. Os dez passos da alimentação saudável.
- Cuidados na escolha, conservação e manipulação dos alimentos e opções de refeições saudáveis. Além de fornecer aos idosos conhecimentos sobre o corpo humano e qualidade de vida. Junto com informação de conhecimento de alimentação e nutrição em seus amplos aspectos, numa abordagem biopsicossocial.
- Serão feitas também postagens com o tema Nutrição e envelhecer nas redes sociais do Pólo.

As ações previstas neste projeto permeiam deste os esclarecimentos nutricionais quanto às ingestões de alimentos diários, relacionando-os as adequações fisiológicas necessárias ao idoso para melhor aproveitamento dos nutrientes, para isso, serão desenvolvidas oficinas e materiais didáticos especializados para facilitar o aprendizado e aumentar o interesse do público alvo.

Após o término de cada etapa, será realizada uma avaliação qualitativa a fim de verificar o entendimento dos participantes do projeto, a respeito do tema proposto.

Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

g) Relação com PPC dos discentes e Impacto na formação

O curso de nutrição proposto segue uma visão geral da questão alimentar que considera desde o abastecimento, processo de produção e acesso universal aos alimentos, assim como o aspecto cultural da alimentação e nutricional abrangendo questões relativas à composição, à qualidade, aproveitamento biológico e à ética profissional.

O desenvolvimento e a capacitação de recursos humanos constituem um mecanismo privilegiado para que o setor de saúde possa dispor de pessoal capacitado para prover a sociedade de profissionais competentes e comprometidos com a melhoria da qualidade de vida da população.

A Nutrição é o campo da ciência que tem apresentado grande evolução quanto ao conhecimento científico. Mesmo sendo um campo novo, os métodos de prevenção e tratamento estão cada vez mais sofisticados e atuantes nas equipes multiprofissionais.

Assim com o curso de Nutrição, além de oferecer à comunidade mais um profissional atuante na área da saúde, a UFJF abriu para a instituição um novo leque de possibilidades para desenvolver pesquisas e estudos em conjunto entre essa área do conhecimento e as demais, cumprindo o objetivo principal de toda a universidade que é unir ensino, pesquisa e extensão no exercício da interdisciplinaridade. Pela característica específica de interdisciplinaridade do curso de nutrição, este pode promover a integração dos alunos e professores de todos os cursos o que é de fundamental importância para o fortalecimento e desenvolvimento dessa Instituição.

Assim sendo, este projeto permite colocar o aluno de nutrição em contato com a sociedade e com outros discentes e docentes da UFJF, envolvidos no Polo do Enriquecimento Cultural, fortalecendo o projeto pedagógico do curso, uma vez que também conta com conhecimentos dos alunos das disciplinas como Anatomia, Fisiologia, Bioquímica, Nutrição e Metabolismo, Nutrição do Adulto e Idoso, Técnica Dietética e Educação Alimentar e Nutricional, Alimentação e Cultura e Sociologia e Nutrição no que condiz com a formação generalista, ética e de integralidade.

A pesquisa realimenta o processo de ensino aprendizagem já que sua força está na formação de novos conhecimentos e encontra na extensão e no próprio ensino campos fecundos de investigação. Por outro lado as atividades de extensão permitem que a Universidade dialogue com a comunidade local e regional e aproxime os estudantes da realidade de suas comunidades, alimentando os projetos de pesquisa como novos desafios para a construção de novos conhecimentos.

Assim, a demanda de disciplinas específicas do curso, já mencionadas no item anterior (Anatomia, Fisiologia, Bioquímica, Nutrição e Metabolismo, Nutrição do Adulto e Idoso, Técnica Dietética e Educação Alimentar e Nutricional) assim como o contato com discentes, docentes de diversos cursos desta Universidade (Serviço Social, Psicologia, Letras, Informática e Comunicação) promove e fortalece a interdisciplinaridade, capacitando os discentes no desenvolvimento de habilidades inerentes para a atuação de um profissional humano nas abordagens cotidianas.

h) Integração entre Extensão e Pesquisa

A indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão reafirma a Extensão Universitária como processo acadêmico, desta forma, os bolsistas e voluntários, desenvolverão ações de extensão com maior efetividade, realizando uma ampla revisão bibliográfica sobre o tema abordado no projeto. Capacitar o idoso na escolha, produção de alimentos saudáveis e armazenamento os mesmos, considerando as alterações fisiológicas que se fazem presentes. Tendo como possível produto resumos de congressos e o trabalho de conclusão de curso.

A partir das informações adquiridas na revisão bibliográfica, irão transformar o conhecimento teórico em materiais didáticos, para que o conhecimento seja transmitido de forma clara e efetiva ao público alvo, vinculando desta forma, ao processo de formação de pessoas.

i) Relação com a Sociedade e Impacto Social

O curso de Nutrição visa à formação de um profissional com formação generalista apto a atuar nas áreas do conhecimento em que a alimentação e a nutrição se fazem necessárias para a promoção, manutenção e recuperação da saúde. Preparados para enfrentar os desafios no exercício de sua profissão no período contemporâneo, atendendo as exigências de mercado, com espírito crítico e princípios éticos.

Desta forma, a inserção dos discentes de nutrição em projetos de extensão, propicia o cumprimento do objetivo final do curso. Tornando-o capaz de atender as expectativas da sociedade, promovendo melhorias na qualidade de vida da população.

O discente que possui oportunidade de participar em projetos de extensão, torna-se um profissional crítico, com capacidade de formular, implementar e acompanhar políticas públicas capazes de promover o desenvolvimento local e dos sujeitos envolvidos, visto que o projeto em questão, objetiva a população idosa, a qual é atualmente alvo das políticas governamentais, este projeto torna-se de grande importância tanto para o curso de nutrição, quanto para a população alvo.

j) Divulgação das ações propostas

Todas as atividades serão acompanhadas e avaliadas através de escuta ativa nas aulas e oficinas com dinâmicas de grupo, bate-papo e rodas de conversas. Caso não ocorra esta possibilidade iremos monitorar e avaliar através da WEB com formulários, questionários e escuta ativa. A divulgação é feita pela administração do Polo em suas redes sociais e também através de artigos, congressos e eventos de extensão.

k) Estimativa do número de pessoas a serem atendidas: 60

l) Quantidade de bolsas pretendidas: 3

Quantidade de bolsas alocadas:

m) Quantidade de voluntários de graduação pretendidos: 1

Quantidade de voluntários de graduação alocados :

n) Quantidade de voluntários de pós-graduação pretendidos:

Quantidade de voluntários de pós-graduação

o) Quantidade de voluntários de extensão júnior (Ensino Médio) pretendidos:

Quantidade de voluntários de extensão júnior alocados :

p) Planos Individuais de Trabalho: Em caso de solicitação de vagas para bolsistas e/ou voluntários, o(s) plano(s) individual(is) de trabalho de bolsistas e/ou voluntários encontram-se em anexo a este formulário.

q) Bibliografia

DIVERT C, LAGHMAOUI R, CREMA C, ISSANCHOU S, VAN WYMELBEKE V, SULMONTROSSÉ C. Improving meal context in nursing homes: impact of four strategies on food intake and meal pleasure. *Appetite*. V.84, n.1, p.139-147, 2015.

Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA). Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio. Resumo Executivo. Nova York: Fundo de População das Nações Unidas; 2012.

MALTA, MB; PAPINI, SJ; CORRENTE, JE. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, Fev. 2013.

OLIVEIRA, H. C. C.; OLIVEIRA, L. S.; FERREIRA, J. L. F.; BARROS, A. M. M. S. Alimentação e nutrição dos idosos: uma revisão bibliográfica. In: *International nursing congresso - good practices of nursing in the construction of society*. Tiradentes. Anais. Tiradentes. 2017.

PEREIRA, A. A. S.; COUTO, V. V. D.; SCORSOLINI-COMIN, F. Motivações de idosos para participação no programa universidade aberta à terceira idade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. São Paulo. Vol.16. Num. 2. p. 207-217, 2015.

SCHULER, A. C.; VIEIRA, M. P. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 84, p. 105-110, 17 out. 2020.

VECCHIA, RD; et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev. Bras. Epid.*, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005.



Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 23. Num. 6. p. 1929-1936, 2018.

5 - Planilha de Custos: Atividade de extensão sem recursos externos/inscrições pagas.

6 - Solicitação de apoio à PROEX: Atividade de extensão sem recursos de apoio da PROEX.