

GERONTOLOGIA ALINHADA À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM DOCÊNCIA ORIENTADA NO CURSO DE ENFERMAGEM

Danielle Signori de Carvalho ¹

Kaliandra Gallina ²

Marinês Tambara Leite ³

¹ Mestranda em Saúde e Ruralidade. Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: danisigcarvalho@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6431-3450>.

² Graduanda em Enfermagem. Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. E-mail: kaliandra.gallina@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1460-7041>.

³ Doutora em Gerontologia Biomédica. Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: tambaraleite@yahoo.com.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3280-337X>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: o envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre mundialmente. No Brasil, este fato ocorre de forma acelerada e impõe desafios ao sistema de saúde e à formação de profissionais qualificados para atender às demandas da população considerada idosa - 60 anos ou mais. Neste contexto, a gerontologia se constitui em um campo interdisciplinar, essencial para a compreensão do processo de envelhecer e suas dimensões, abordando tanto aspectos fisiológicos, quanto psicológicos, sociais e culturais da velhice. Abrange, ainda, estratégias de prevenção de doenças e promoção da saúde voltadas a este público, com destaque às práticas de alimentação saudável, um dos principais pilares do envelhecimento bem-sucedido (Rodrigues et al, 2024). No âmbito da graduação em Enfermagem, a inclusão de disciplinas e atividades voltadas ao envelhecimento humano possibilita aos estudantes formação integral e inclusiva, preparando-os para lidar com as especificidades do cuidado à pessoa idosa. No processo de formação acadêmica da pós-graduação, em nível de mestrado, a docência orientada se apresenta como uma disciplina que oportuniza ao discente vivenciar a área do ensino de forma prática, ao mesmo tempo em que contribui para sua qualificação de formação, e para isso, o uso de metodologias ativas podem enriquecer ainda mais a experiência, estimulando a participação e pensamento crítico de todos os participantes (Pereira et al, 2021). A partir disso é possível destacar que este trabalho se articula com alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 - Saúde e Bem-Estar, ao enfatizar a promoção de hábitos alimentares saudáveis com futuros profissionais da Enfermagem, e, ainda, com o ODS 4 - Educação de Qualidade, estimulando o uso de metodologias participativas e reflexivas na universidade.

Objetivo: relatar uma vivência acerca da docência orientada, metodologias empregadas e reflexões decorrentes do processo de ensino-aprendizagem. **Metodologia:** trata-se de um estudo do tipo “Relato de Experiência” sobre as atividades realizadas no decorrer da docência orientada, desenvolvida na disciplina de Enfermagem em Gerontologia, ofertada aos acadêmicos do 5º semestre do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública, localizada em Palmeira das Missões, no Rio Grande do Sul, no período de março a maio de 2025. As atividades foram executadas pela mestranda, com supervisão da docente responsável pela disciplina. A mestranda fez parte dos docentes da disciplina no plano de ensino, e seguiu as diretrizes previstas na matriz curricular do curso de enfermagem. **Resultados e discussão:** o desenvolvimento das aulas seguiu uma abordagem teórico-prática com diferentes metodologias de ensino. Primeiramente, foram ministrados conteúdos referentes aos aspectos históricos e conceituais da Gerontologia, Processo de Senescência, além de Nutrição e Envelhecimento com aulas expositivas dialogadas. Para a aula final, a fim de consolidar os conhecimentos acerca da importância entre a relação da saúde, alimentação e envelhecimento saudável, foi proposta uma atividade de fixação do conteúdo com a turma de alunos. Estes foram divididos em dois grupos: o primeiro recebeu o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e o segundo recebeu o Fascículo 2. “Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa” (Brasil, 2021). Os estudantes tiveram 30 minutos para realizar a leitura dos materiais disponibilizados de forma online e elencar os principais pontos observados. Na sequência, ocorreu uma discussão coletiva, mediada pela mestranda, em que cada grupo apresentou suas sínteses e reflexões. O foco da atividade era, principalmente, realizar a comparação entre os dois documentos e refletir sobre as singularidades da alimentação saudável voltada para a saúde da população idosa. A metodologia favoreceu a participação ativa dos estudantes pois estimulou a leitura crítica de documentos oficiais e o desenvolvimento do raciocínio reflexivo. Os grupos de alunos identificaram convergências entre os guias, como a valorização de alimentos *in natura* e minimamente processados, a recomendação de evitar ultraprocessados e a importância da atenção plena ao fazer as refeições. Destacaram, também, as especificidades do fascículo direcionado à pessoa idosa, como atenção à adequação da consistência dos alimentos, a importância da manutenção da ingestão hídrica e do consumo de alimentos, como feijão, e a necessidade de suporte social e familiar para garantir o acesso e preparo das refeições. Essas observações geraram debates sobre a vulnerabilidade alimentar de pessoas idosas em diferentes contextos, especialmente em situações de isolamento, baixa renda ou limitações físicas. A dinâmica demonstrou-se eficaz para integrar conteúdos teóricos sobre fisiologia do envelhecimento com práticas de promoção da saúde.

Por meio da discussão coletiva, os acadêmicos compreenderam a importância do profissional de Enfermagem como educador em saúde, com papel central na orientação de pessoas idosas e familiares, acerca de hábitos alimentares adequados e do incentivo a estilos de vida saudáveis para o envelhecimento bem-sucedido. Além disso, a atividade evidenciou ainda mais a relevância de metodologias ativas no processo de ensino-aprendizagem em saúde no meio universitário, de modo que a divisão em grupos, a leitura de materiais oficiais e a discussão mediada permitiram que os discentes não apenas assimilassem informações, mas também gerou sentido para o conhecimento, relacionando-o com a prática profissional futura. Momentos como este proporcionam independência e fazem com que os estudantes sintam uma maior capacidade de mudança como protagonistas na sala de aula e como futuros profissionais (Macedo et al, 2018).

Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: esse relato dialoga com as diretrizes curriculares nacionais do curso de Enfermagem e reforça compromissos especialmente com os ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e 4 (Educação de Qualidade) ao promover e possibilitar o encontro de temas da saúde em sala de aula por uma aprendizagem participativa e, ainda, conversa com o ODS 10 – Redução das Desigualdades, ao abordar situações de vulnerabilidades alimentares que afetam a população idosa.

Considerações finais: a experiência de docência orientada possibilitou a vivência prática do processo de ensino-aprendizagem na temática da Gerontologia, contribuindo para a formação docente e para o fortalecimento pedagógico da orientanda. Para os acadêmicos de Enfermagem, a atividade se mostrou significativa, ao proporcionar uma compreensão ampliada sobre a relação entre alimentação, envelhecimento saudável e a atuação do enfermeiro como promotor de saúde. É possível destacar que metodologias ativas, como a leitura orientada de documentos e a discussão em grupo, são de extrema eficácia para estimular o protagonismo discente e fortalecer conteúdos relevantes para a prática profissional. Esta atividade reforça a necessidade de incluir estratégias pedagógicas reflexivas no ensino da Gerontologia, a fim de preparar futuros profissionais da saúde para os desafios do cuidado integral à população idosa no atual cenário de transição demográfica. Dessa forma, o relato contribui para a compreensão de práticas educativas em saúde alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente aqueles voltados à saúde, educação e redução das desigualdades, fortalecendo o compromisso da Enfermagem com o cuidado integral à pessoa idosa.

Descritores: Gerontologia; Educação em Enfermagem; Alimentação Saudável; Promoção da Saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 2 - Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa**. Brasília, 2021. 15 p.

Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf Acesso em: 02 set. 2025.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 02 set. 2025.

MACEDO, K. D. S. et al. Metodologias ativas de aprendizagem: caminhos possíveis para inovação no ensino em saúde. **Escola Anna Nery**, v. 2, n. 3, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ean/a/XkVvYBMtbgRMLxQvkQGqQ7z/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 set. 2025.

PEREIRA, J. C. et al. Metodologias Ativas e Aprendizagem Significativa: Processo Educativo no Ensino em Saúde. **Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 22, n. 1, p. 11-19. 2021.

RODRIGUES, J. C.; HADDAD, M. F.; LIMA, L. T.; FIGUEIREDO, R. O. DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA UMA NUTRIÇÃO ADEQUADA NA TERCEIRA IDADE. **Revista Foco**, [S. l.], v. 17, n. 10, p. e6401, 2024. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6401>. Acesso em: 25 ago. 2025.

Eixo: Formação e práticas de cuidado em saúde.

Financiamento: trabalho realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Agradecimentos: à CAPES e ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Ruralidade pelo apoio e por proporcionar a experiência da docência orientada, e aos alunos do 5º semestre de Enfermagem da UFSM campus Palmeira das Missões pela rica participação e colaboração nas atividades.