EDUCAÇÃO ALIMENTAR LÚDICA PARA IDOSOS COM DIABETES

Ana Vitoria Silva SOLDATELLI[1]
Sara Pires de Oliveira CARDOSO[1]
Talhita Nascimento de Azevedo de ALMEIDA[1]
Vanessa Maria de Souza SANTOS[1]
Marina Satie TAKI[2]

[1]Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).
[2]Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: O diabetes é uma das principais doenças crônicas presentes entre idosos institucionalizados, exigindo cuidados contínuos relacionados à alimentação e ao autocuidado. Durante visita diagnóstica realizada no Recanto Feliz, instituição de longa permanência para idosos localizada em Cuiabá-MT, foram observadas dificuldades relacionadas à autonomia alimentar, especialmente em situações envolvendo visitas familiares e períodos fora da instituição, nos quais ocorria consumo frequente de doces e outros alimentos inadequados ao controle glicêmico. **Objetivo:** Desenvolver uma ação de educação alimentar lúdica voltada para idosos com diabetes, promovendo conhecimentos sobre alimentação saudável, autonomia nas escolhas alimentares e incentivo ao autocuidado. **Métodos:** O projeto extensionista foi desenvolvido pela empresa Vida Plena Nutri, composta por acadêmicas do curso de Nutrição do UNIVAG. Foram realizadas atividades educativas e recreativas, incluindo o Bingo da Alimentação Saudável, o Jogo da Memória da Alimentação Saudável e a atividade Meu Prato Saudável. As ações foram conduzidas por meio de linguagem simples e acessível, favorecendo a participação dos idosos. Em uma das visitas, as atividades foram realizadas em parceria com a terapeuta ocupacional da instituição, promovendo uma atuação multiprofissional voltada ao estímulo cognitivo, à memória, à atenção e à promoção da saúde. **Resultados:** As atividades despertaram interesse e participação ativa dos idosos, favorecendo discussões sobre hábitos alimentares saudáveis e escolhas alimentares relacionadas ao controle do diabetes. Observou-se boa interação entre os participantes, estímulo à memória, fortalecimento do convívio social e maior compreensão sobre a importância da alimentação saudável. A parceria com a terapeuta ocupacional contribuiu para ampliar os benefícios das atividades, integrando educação nutricional e estímulo cognitivo. **Conclusão:** A utilização de estratégias lúdicas mostrou-se eficaz para promover educação alimentar entre idosos institucionalizados. Além de favorecer a compreensão sobre alimentação saudável e diabetes, as atividades contribuíram para o fortalecimento da autonomia, do autocuidado e da qualidade de vida dos participantes. Trata-se de uma proposta simples, de baixo custo e facilmente replicável em outras instituições e projetos comunitários.

Palavras-chave: educação alimentar; idosos; diabetes; autonomia; promoção da saúde.