



COMENSALIDADE: RELATO DE UMA RODA DE CONVERSA COM IDOSOS FREQUENTADORES DO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE

CAVALCANTE, BRENDA MENEZES DOS SANTOS 1; COSTA, LAÍS SANTOS 2

RESUMO

Introdução: O Ministério da Saúde define, por meio do guia alimentar para população brasileira de 2014, comensalidade como o tempo e a atenção dedicados ao ato de comer, o ambiente no qual ele se dá e a partilha de refeições, traz orientações quanto comer com atenção e regularidade, em ambientes apropriados e em companhia, melhorando a digestão dos alimentos, controle do quanto comemos, maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos, e, de modo geral, mais prazer com a alimentação [1]. O ato de comer tem importância social e cultural influenciando no completo bem-estar físico, social e mental que a Organização Mundial da Saúde estabelece como conceito de saúde não sendo apenas a ausência de doenças [2]. Diante disso, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de uma roda de conversa realizada em 2017 com idosos frequentadores de um polo do programa academia da cidade localizado em Aracaju/SE. Metodologia: A atividade deu início com alguns questionamentos destinados a população frequentadora do programa academia da cidade: Se acreditavam que o ato de comer influencia a saúde, como eles se alimentavam e se julgavam esse modo como correto. A princípio ocorreu uma dinâmica demonstrando placas com imagens de pessoas se alimentando, para que julgassem aquele modo de como correto ou errado. À medida que foram surgindo as respostas, foi solicitado para que as justificassem e, posteriormente, as dúvidas foram sanadas, juntamente com dicas práticas para melhorar os hábitos alimentares, bem como, a distribuição de folders educativos.

Resultados e discussão: O momento introdutório permitiu que todos ficassem à vontade para falar e participar ativamente da dinâmica. O público frequentador do programa academia da cidade é frequentemente atingido por doenças crônicas não transmissíveis, e por esse motivo precisa manter uma rotina de alimentação saudável, este é facilitado quando familiares próximos também optam por uma alimentação saudável. Grande parte dos relatos dos idosos incluiu o ato de cozinhar e comer melhor quando relacionado a momentos em família, como cozinhar para os filhos e netos em um domingo e a outros momentos de união, vindo à tona o sentido afetivo que os alimentos detêm. Conclusão: Evidencia-se que a atividade educativa permitiu uma experiência positiva e o esclarecimento de dúvidas quanto às situações cotidianas relacionadas ao ato de comer, além do esboço do papel que os alimentos desempenham, principalmente o afetivo.

1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, 2014.

Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 10 de jun. de 2020.

2.

Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em:

https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf. Acesso em: 10 de jun. de 2020.

PALAVRAS-CHAVE: Comensalidade; Nutrição; Programa Academia da Cidade;