

OFICINAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL REALIZADAS PELO PET-SAÚDE NO CONTEXTO PÓS COVID-19 EM IDOSOS

GABRIELE DE MOURA BURGOS; BEATRIZ DA SILVA GUERRA; MARIA CECÍLIA SANTOS DE LIMA; LIANA CHAVES ALVES

INTRODUÇÃO: Uma alimentação saudável e sustentável é muito importante para garantir um desenvolvimento físico e mental, e uma boa qualidade de vida. Com isso, é necessário questionar sobre a forma que os alimentos são produzidos, consumidos e descartados. Para uma alimentação sustentável, deve-se priorizar a compra de produtos “in-natura”, o consumo de alimentos da época e de produtores locais, pois são mais saudáveis e possuem menos agrotóxicos. Através do aproveitamento integral dos alimentos, utilizando por exemplo cascas, talos e sementes, é possível alimentar um maior número de pessoas e reduzir possíveis deficiências nutricionais, pois boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes de alto valor biológico. Os benefícios vão além da saúde, como a maior economia nos gastos com alimentação, algo muito importante para a realidade da população atualmente. **OBJETIVO:** Explicar a importância de uma alimentação saudável e sustentável, e incentivar o consumo integral dos alimentos para os idosos assistidos durante o programa PET-SAÚDE. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** As oficinas foram realizadas pelos membros do GAT-2 do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde em parceria com a Faculdade Pernambucana de Saúde nas Unidades de Saúde da Família (USF) dos bairros do município de Recife, Pernambuco. Durante as oficinas foram feitas apresentações em slides explicando sobre o que é uma alimentação sustentável, quais os benefícios e como realizá-la. Ao final, foi mostrado uma receita de bolo utilizando as cascas de banana para fazerem em suas casas, onde os idosos puderam degustar e aprovar a receita. **DISCUSSÃO:** Durante as oficinas realizadas em 5 USF na cidade do Recife, foi observado que o público não tinha conhecimento a respeito do aproveitamento integral dos alimentos. Foram feitas várias perguntas sobre o que é, quais partes dos alimentos poderiam ser utilizadas e solicitaram novas receitas para realizarem em suas casas. **CONCLUSÃO:** Com as oficinas foi possível que a população idosa das comunidades das USF atendidas compreendessem a importância da sustentabilidade alimentar, garantindo um menor desperdício de alimentos e um aporte maior de nutrientes consumidos no dia a dia dos mesmos.

Palavras-chave: Sistema alimentar sustentável, Dieta saudável, Estratégias de saúde nacionais, Equipe de assistência ao paciente, Saúde do idoso.