



COMER COM ATENÇÃO PLENA: TEMA DE AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS

ILIANE GUADANHIN; ALEXANDRA CORRÊA DE FREITAS; CÁTIA PATRICIA DE SANTANA BARBOSA; CECÍLIA NEVES SICILIANO; IRANI GOMES DOS SANTOS SOUZA

Introdução: Com o aumento da expectativa de vida, a atenção ao envelhecimento ganha relevância e necessidade de mais atenção pelos serviços de saúde. A alimentação é considerada um dos fatores para prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis e, neste contexto, o ato de comer com atenção plena mostra-se como técnica relevante para promover uma alimentação adequada e saudável, além de reduzir comportamentos impulsivos e sentimentos negativos relacionados aos alimentos.

Objetivo: Descrever uma ação de educação alimentar e nutricional (EAN) que buscou conscientizar sobre comer com atenção plena e seus benefícios para a saúde. **Relato de experiência:** A ação foi realizada com 44 idosos de um Núcleo de Convivência de Idosos pertencente à área de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde com Estratégia Saúde da Família, localizada na Zona Leste de São Paulo. Foi realizado um jogo de perguntas de “Sim” e “Não” em que a cada afirmação sobre o ato de comer, os idosos escolhiam um lado correspondente à sua resposta. As afirmativas feitas foram as seguintes: 1. Faço minhas refeições assistindo televisão ou no celular; 2. Observo as cores dos alimentos colocados no prato; 3. Realizo minhas refeições sentado à mesa; 4. Solto os talheres entre as garfadas; 5. Mastigo bem os alimentos; 6. Me atento para sentir os sabores e temperos dos alimentos durante a refeição; 7. Faço a maioria das refeições com companhia. Ao final das afirmativas houve breve explicação e orientações para mudanças de hábitos dos idosos. Foi possível perceber que a maioria dos participantes realizam as refeições com foco nos alimentos, observam suas cores e texturas, buscam sentir os sabores e temperos que adicionam no prato, prezam por sentarem-se à mesa, comendo lentamente e mastigando bem os alimentos, porém, muitos não têm o hábito de soltar os talheres entre as garfadas e geralmente realizam as refeições desacompanhados. **Conclusão:** A atividade possibilitou conhecer alguns hábitos com relação ao ato de comer dos idosos, a interação foi considerada satisfatória e o objetivo alcançado. Nota-se que a EAN contribui para promoção e recuperação da saúde, favorece escolhas conscientes, promove autopercepção, autocuidado e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Nutrição do idoso, Educação alimentar e nutricional, Comer com atenção plena, Atenção primária à saúde, Autocuidado.