RESUMO SIMPLES
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

NUTRIÇÃO E FITOTERAPIA: FERRAMENTAS TERAPÊUTICAS PARA A TERCEIRA IDADE

NUTRITION AND PHYTOTHERAPY: THERAPEUTIC TOOLS FOR THE ELDERLY

NUTRICIÓN Y FITOTERAPIA: HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS PARA LAS PERSONAS MAYORES

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

Davi Silva de Carvalho[1]; Enzo Lucca de Campos Barbosa[2]; Sione Santos de Medeiros[3]; Yolanda Aparecida de Castro Almeida[4];

[1] UNEB, Teixeira de Freitas-BA, davisilvascarvalhos@gmail.com; [2] UNEB, Teixeira de Freitas-BA, enzoluccacbarbosa@gmail.com; [3] UNEB, Teixeira de Freitas-BA, sionemedeiros23@gmail.com; [4] UNEB _ UNIÚNICA, Teixeira de Freitas-BA, yolanddauneb@gmail.com;

Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida

RESUMO

Apresenta-se uma das oficinas do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI-CEVITI), da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), em Teixeira de Freitas, Bahia, que propõe a inclusão social de pessoas idosas por meio de oficinas. A oficina Nutrição e Fitoterapia: ferramentas terapêuticas para a terceira idade, elaborada em 2024, surge do questionamento sobre como possibilitar melhor qualidade de vida diante do crescimento da população idosa, da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e da contribuição dos saberes sobre nutrição e fitoterapia para a promoção da saúde. A oficina justifica-se por reconhecer que as pessoas idosas trazem saberes e experiências ressignificados pelo diálogo entre os saberes tradicional e científico, aliando nutrição e fitoterapia à melhoria da qualidade de vida, notadamente quanto às DCNT. Objetiva-se promover práticas que envolvam socialização, educação nutricional, conhecimentos fitoterápicos, promoção da saúde, bem-estar, fortalecimento do autoconhecimento e autocuidado. Para a elaboração e continuidade da oficina, ocorre uma abordagem qualitativa, que interliga realidade e subjetividade, valorizando as percepções, tendo como referências principais Almada Filho; Lucif Jr., Cechinel Filho e Zanchett (2020), e Saab Junior (2023). O projeto atualmente conta 210 discentes idosos matriculados, sendo a oficina composta por 26 alunas idosas e um aluno idoso. Esta oficina é de responsabilidade de uma professora nutricionista e três monitores, estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física. Os encontros ocorrem uma vez por semana, e aqui serão relatadas as atividades do primeiro semestre de 2026. Nos primeiros encontros, oportunizou-se a construção de vínculos, com apresentação dos idosos sobre memórias, expectativas e conhecimentos acerca de nutrição, fitoterapia e doenças. Em encontros posteriores, abordaram-se os fundamentos da nutrição e fitoterapia e as principais doenças crônicas, estudando-se obesidade, sarcopenia, obesidade sarcopênica, diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias. Nos últimos encontros do semestre foi proposto a ressignificação da velhice e a promoção de qualidade de vida. Observou-se diversidade de histórias e hábitos e cenário comum de desafios relacionados às DCNT, notando-se a presença de mitos e a falta de compreensão sobre nutrição, fitoterapia e doenças crônicas, diagnóstico necessário para as fases seguintes que ocorrerão no projeto. A participação dos discentes idosos evidencia melhorias na autoestima, na autopercepção, no desejo de autocuidado e na ressignificação do envelhecimento. Embora enfrente limitações como a capacidade de absorção de conhecimento e barreiras socioeconômicas, o projeto contribui para a melhoria da qualidade de vida dos participantes e de suas famílias, sendo considerado intervenção bem-sucedida. Os resultados mostram que os

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

estudantes mudam sua percepção sobre o envelhecimento e a alimentação, e a abordagem holística, que uniu conhecimento científico, saberes tradicionais e aspectos emocionais e sociais da alimentação, fortaleceu a autonomia, a autoconfiança. Sugere-se, para pesquisas futuras, a avaliação do impacto das oficinas na saúde e na qualidade de vida dos idosos e a proposta de ampliação do programa a outras comunidades.
Palavras-chave: Envelhecimento; nutrição; fitoterapia; promoção da saúde.