

BAHIA; Eriane S.¹, LYRA; Flávia R C S², MENEZES; Maria Fátima G³, SANTOS; Débora M⁴, TAVARES; Elda L.⁵, BASÍLIO; Erika⁶, AYRES; Julliana⁷, BRAZ; Ludmila S⁸, SILVA; Andressa A⁹

RESUMO

O projeto de extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento, parceria do Instituto de Nutrição UERJ com a Universidade Aberta da Terceira Idade e Colégio Pedro II, tem como atividade principal um curso com idosos para a reflexão de temas acerca da alimentação, nutrição, processo de envelhecimento e complexidade do comer no cotidiano. O curso, com periodicidade anual e encontros semanais, pauta diferentes temas com foco no alimento e na culinária e privilegia o diálogo, a reflexão conjunta, a problematização e a construção de estratégias para uma melhor relação com a comida. A valorização do papel dos idosos como protagonistas é eixo central. Em função da pandemia o curso presencial foi suspenso e as ações direcionadas para as mídias sociais, em especial no WhatsApp, Instagram e Facebook. Nos grupos de WhatsApp com participantes do curso 2019 foi desenvolvida uma intensa troca de informações. A necessidade de apoio às demandas oriundas do isolamento social gerou contatos quase que diários de muita reflexão, troca e afeto. O presente trabalho visa apresentar a experiência de produção de conteúdo, de Março a Novembro de 2020, explorando as diferentes etapas – da construção da ideia à publicação. O processo envolve: seleção do tema (oriundo dos contatos com os idosos pelo WhatsApp); estudo e debate do tema; elaboração de texto inicial; criação da arte para divulgação; aprovação do texto e da arte. Inicialmente definiu-se que as publicações teriam periodicidade de duas vezes por semana com conteúdos distintos, a saber: uma de temas oriundos de discussões do grupo de WhatsApp e uma de receita. Em Setembro, teve início um curso digital para a turma de 2020. Desta forma, foi incorporada mais uma publicação, um resumo do tema trabalhado no encontro. É importante ressaltar que outras demandas surgiram no andamento do trabalho, como: divulgação de eventos e lançamento de livro, manifesto de apoio ao Guia Alimentar, mensagem para o dia da avó, dentre outros. Foram realizadas, de Março a Novembro de 2020, 68 publicações: 18 temas dos grupos de WhatsApp (que iniciaram com tópicos ligados ao COVID-19, como vitamina D, higienização, e ampliaram para comida é cultura, doces: história e afeto, gordofobia); 13 aulas do curso a partir de programação previamente definida, como por exemplo: conceitos de alimentação e nutrição, situação nutricional da atualidade, alimentação saudável e gorduras; 23 receitas disponibilizadas pela equipe e pelos idosos, com destaque para pratos rápidos e com foco nos alimentos in natura e minimamente processados e a semana comemorativa da festa junina com receitas dos idosos divulgadas na festa de 2019 e 14 outros (já citados anteriormente). Podemos observar que as mídias sociais hoje se consolidam como um espaço fundamental para o desenvolvimento de ações em educação alimentar e nutricional. O processo, apesar de novo, difícil e trabalhoso gera um fruto de grande potencial na divulgação de informações, contribuindo na formação profissional, na ampliação do debate do campo da alimentação e nutrição, na desconstrução de fake news e, em especial, no engajamento e empoderamento dos idosos participantes das atividades.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação em Saúde, Educação alimentar e nutricional, Idoso, Mídias sociais, Pandemias

¹ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, eriane.sb@gmail.com

² Nutricionista voluntária UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, flaviac.lyra@gmail.com

³ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, m.fatima.menezes@gmail.com

⁴ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, deborams@gmail.com

⁵ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, eldatavares@gmail.com

⁶ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, erika.bas@hotmail.com

⁷ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, jullianayres@gmail.com

⁸ Nutricionista Residente Multiprofissional em Saúde do Idoso UERJ - Instituto de Nutrição, ludsbraz@gmail.com

⁹ Nutricionista Residente Multiprofissional em Saúde do Idoso UERJ - Instituto de Nutrição, andressanutrir@gmail.com

¹ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, eriane.sb@gmail.com

² Nutricionista voluntária UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, flaviac.lyra@gmail.com

³ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, m.fatima.menezes@gmail.com

⁴ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, deborams@gmail.com

⁵ Docente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, eldatavares@gmail.com

⁶ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, erika.bas@hotmail.com

⁷ Discente UERJ - Instituto de Nutrição - Departamento de Nutrição Social, jullianayres@gmail.com

⁸ Nutricionista Residente Multiprofissional em Saúde do Idoso UERJ - Instituto de Nutrição, ludsbratz@gmail.com

⁹ Nutricionista Residente Multiprofissional em Saúde do Idoso UERJ - Instituto de Nutrição, andressanutrir@gmail.com