

# HISTÓRIA DE VIDA NA TROCA DE SABERES COM IDOSOS: O DOCE SABOR DO AFETO

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

**FREIRE; Julliana Ayres L<sup>1</sup>, BASÍLIO; Érika M<sup>2</sup>, MENEZES; Maria Fátima G<sup>3</sup>, SANTOS; Débora M<sup>4</sup>**

## RESUMO

O curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade é resultado da parceria entre o Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento, do Instituto de Nutrição da UERJ e a Universidade Aberta da Terceira Idade. Tem por objetivo a reflexão de temas que envolvem os alimentos, a culinária e a complexidade do comer no cotidiano com o público idoso, priorizando o diálogo, a problematização, a construção conjunta de estratégias para o enfrentamento das dificuldades e o protagonismo. São propostas aulas interativas, utilizando diferentes estratégias pedagógicas (discussão em grupo, dramatização, jogos, oficina culinária, história de vida), das quais os idosos participam ativamente, compartilhando seus saberes, experiências e histórias. Constitui-se em um lócus importante de formação profissional para alunos de graduação em Nutrição e profissionais formados, uma vez que atuam no planejamento, coordenação, elaboração de materiais didáticos e avaliação das aulas. O trabalho objetiva apresentar a potência da história de vida como recurso pedagógico para entender o espaço que o doce ocupa na alimentação de idosos. Na aula intitulada "Açúcares e Adoçantes" foi realizada a dinâmica "Um doce, uma história", onde os idosos relataram uma história relacionada a qualquer etapa de sua vida, a partir de um doce envolvido. A história de vida foi o recurso pedagógico utilizado para oportunizar a correlação do contexto externo ao indivíduo — o momento histórico, contextos social, econômico e cultural — e o que há no seu íntimo em termos de significados associados ao consumo de doces. As respostas foram escritas manualmente em um formulário, apresentadas oralmente e seus relatos, registrados em caderno de campo para que fossem descritas também as emoções, sensações, entonações. A experiência foi percebida como enriquecedora a começar pela observação de como agiam enquanto escreviam seus relatos. Houve uma concentração geral, silêncio — em um ambiente onde sempre há muita euforia. Na apresentação oral, choros, risos, diferentes emoções, sensações: "...o cheiro da goiaba, do doce, as goiabeiras me levam de volta a tão doce lembrança". Foram detalhadas técnicas culinárias e receitas das preparações dos doces; utensílios e equipamentos não mais frequentemente utilizados como o tacho e fogão à lenha; ingredientes caseiros como as frutas das árvores do próprio quintal e os ovos colhidos no do vizinho; a cozinha enquanto ambiente com grande potencial para a manutenção do afeto proporcionado pelo cozinhar junto, envolvendo tia, pai, avós; cadernos de receitas como herança da cozinha de família; o doce como presente que hoje adoça a boca do neto quando visita; e preocupação com a doença/necessidade de restrição. Tais riquezas de informações sugerem a complexidade da Alimentação e Nutrição e explicita a força da culinária histórica, da cozinha caseira e das memórias de afeto e prazeres. O uso da história de vida permitiu uma melhor compreensão do que o doce representa na alimentação dos participantes. A ação evidenciou o valor simbólico elevado do doce como eixo fundamental da memória afetiva, o que não deve ser invisibilizado pela visão polarizada que com frequência constrói uma ideia de "vilanização" do açúcar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Doces, Educação Alimentar e Nutricional, Idoso, Memória, Narrativas Pessoais

<sup>1</sup> Discente do Instituto de Nutrição da UERJ, jullianayres@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Instituto de Nutrição da UERJ, erika.bas@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do Instituto de Nutrição da UERJ - Departamento de Nutrição Social, m.fatima.menezes@gmail.com

<sup>4</sup> Docente do Instituto de Nutrição da UERJ - Departamento de Nutrição Social, deborams@gmail.com

<sup>1</sup> Discente do Instituto de Nutrição da UERJ, julianayres@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Instituto de Nutrição da UERJ, erika.bas@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do Instituto de Nutrição da UERJ - Departamento de Nutrição Social, m.fatima.menezes@gmail.com

<sup>4</sup> Docente do Instituto de Nutrição da UERJ - Departamento de Nutrição Social, deborams@gmail.com