

## **Ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos**

### **Educational action on healthy food for a group of elderly**

DOI:10.34119/bjhrv4n2-289

Recebimento dos originais: 06/03/2021

Aceitação para publicação: 06/04/2021

#### **Paloma de Fátima de Almeida Bolico**

Graduação em enfermagem  
Rua Laurindo Piccoli número 360, bairro Pippi, Santo Ângelo, RS.  
E-mail: paloma.bolico@hotmail.com

#### **Silezia Santos Nogueira Barbosa**

Graduação em enfermagem,  
Endereço Rua Tiradentes 587 centro Santo Ângelo, RS.  
E-mail: silezianogueira@gmail.com.br

#### **Thaysi Carnet Figueiredo**

Residente de enfermagem no programa de residência integrada em saúde coletiva-  
UNIPAMPA  
Benjamin Constant,311, B.Ipiranga. Uruguaiana, RS.  
E-mail: thaysifigueiredo.aluno@unipampa.edu.br

#### **Talitta da Silva Copetti**

Acadêmica de enfermagem na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das  
Missões.  
Rua Universidade das Missões, 464 - Santo Ângelo-RS  
E-mail: talittacopetti@gmail.com

#### **Carine Guimarães**

Mestre em Ciências da Saúde. Professora do curso de graduação em enfermagem da  
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Campus Santo  
Ângelo/RS.  
Rua Universidade das Missões, 464 - Santo Ângelo-RS  
E-mail: carine@san.uri.br

#### **Jane Conceição Perin Lucca**

Mestre em ensino científico e tecnológico. Professora do curso de graduação em  
enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI  
Campus Santo Ângelo/RS.  
Rua Universidade das Missões, 464 - Santo Ângelo-RS  
E-mail: jperin@san.uri.br

#### **Lilian Zielke Hesler**

Doutora em Enfermagem pelo programa de pós graduação em enfermagem UFRGS.  
Professora do curso de graduação em enfermagem da Universidade Regional Integrada  
do Alto Uruguai e das Missões - URI Campus Santo Ângelo/RS.  
Rua Universidade das Missões, 464 - Santo Ângelo-RS  
E-mail: lilianhesler@san.uri.br

**Vivian Lemes Lobo Bittencourt**

Doutoranda em Educação nas Ciências. Professora do curso de graduação em enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Campus Santo Ângelo/RS.

Rua Universidade das Missões, 464 - Santo Ângelo-RS

E-mail: vivillobo@san.uri.br

**RESUMO**

Com o crescimento da população idosa no país as estratégias de promoção de envelhecimento ativo, saudável e independente compõem a ação de enfermeiros na atenção primária à saúde, seja pública ou privada. Os Grupos de Promoção à Saúde são uma forma de intervenção coletiva e interdisciplinar em saúde. O objetivo foi relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem frente a uma ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos. Pesquisa do tipo relato de experiência, descritiva, produzida através da vivência com um grupo de idosos que participam do grupo “de bem com a vida”. A ação educativa realizada por acadêmicas do curso de enfermagem durante a disciplina de Estágio Supervisionado II, no segundo semestre de 2019. Foi desenvolvida uma ação educativa com 17 idosos sobre alimentação saudável com a utilização de um bingo denominado “bingo da saúde”. O enfermeiro possui um campo amplo para atuação frente a promoção, prevenção e/ou recuperação da saúde. A atenção voltada ao idoso por meio da utilização de uma ação educativa permitiu integração, diversão e estímulo cognitivo, além da socialização sobre alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso, Qualidade de vida, Atenção primária à saúde, Promoção da saúde.

**ABSTRACT**

With the growth of the elderly population in the country, strategies for promoting active, healthy and independent aging make up the action of nurses in primary health care, whether public or private. Health Promotion Groups are a form of collective and interdisciplinary intervention in health. The objective was to report the experience of nursing students regarding an educational action on healthy eating for a group of elderly people. Descriptive, experience report-type research, produced through living with a group of elderly people who participate in the “good with life” group. The educational action carried out by students of the nursing course during the Supervised Internship II discipline, in the second semester of 2019. An educational action was developed with 17 elderly people on healthy eating with use of a bingo called “health bingo”. The nurse has a wide field to act in terms of health promotion, prevention and/or recovery. Attention to the elderly through the use of an educational action allowed integration, fun and cognitive stimulation, in addition to socializing about health eating.

**Keywords:** Health of the elderly, Quality of life, Primary health care, Health promotion.

**1 INTRODUÇÃO**

O crescimento da população idosa é um acontecimento presente e consolidado no cotidiano de nosso país, consumindo mais recursos e requerendo estratégias de enfrentamento que visem o envelhecimento ativo, saudável e independente. Derivado

desse conhecimento, atualmente, no Brasil, observa-se uma crescente implementação de programas de promoção de saúde (MAZO et al., 2009).

O Brasil tem mais de 28 milhões de idosos, representando 13% da população nacional, segundo projeção sofrerá elevação, podendo dobrar nas próximas décadas (IBGE, 2019). Em virtude da tendência de crescimento da população, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística fez uma projeção que em 2060 um quarto da população terá mais de 65 anos, o que representa 25% da população (IBGE, 2018).

O processo de envelhecimento é a fase de desenvolvimento humano mais longa da vida, traz consigo mudanças que muitas vezes demandam adaptação à rotina do idoso. Identifica-se que este público se mantém ativo, o que sugere aspectos positivos em relação à velhice (MENEZES et al., 2018). Para alcançar essa população com ações educativas, ainda na década de 60, Paulo Freire iniciou um movimento de educação popular no país, que precedeu novas práticas de educação em saúde, agregando o conhecimento popular, assim o tornando dialógico e democrático (GOMES; MERHY, 2011). A educação em saúde tem como foco central a educação popular em saúde (EPS) que considera os conhecimentos adquiridos pelos sujeitos, suas experiências, sem excluir a relevância do conhecimento científico, aliando as duas vertentes para propiciar ampliação dos saberes (FALKENBERG et al., 2014).

A EPS quando destinada a grupos de idosos propicia a troca de saberes e experiências entre seus membros (SANTOS et al., 2020). As ações educativas contribuem também para melhorar a qualidade de vida dos idosos, resultando em implicações que transcendem as questões sociais, pois estimulam autonomia e autocuidado (MENDONÇA et al., 2017). Tais ações necessitam de metodologias como aliadas para serem capazes de atender a complexidade do processo de envelhecimento, além de articular aspectos relacionados à individualidade do idoso de forma holística (MALLMANN et al., 2015).

Uma das metodologias que podem ser utilizadas são os grupos de Promoção à saúde, que oportunizam intervenções realizadas em coletivo por uma equipe interdisciplinar e assim, a cooperação entre os integrantes objetiva promover a saúde (SANTOS et al., 2005). Um estudo realizado em Goiás, avaliou o escore da qualidade de vida em idosos que participavam de um grupo de promoção à saúde, comparando com idosos que utilizavam o serviço, mas não participavam do grupo. Identificou-se elevação dos escores nos domínios físicos, relações pessoais e meio ambiente no grupo que

integrava os encontros de idosos, inferindo que o grupo de idosos contribui para a qualidade de vida (SANTOS et al., 2017).

Neste contexto, entende-se que este estudo pode contribuir para novas práticas de grupos com idosos. Justifica-se pelo crescente público idoso e a necessidade de trabalhos de prevenção e promoção da saúde com a participação de acadêmicas de enfermagem e enfermeiros. Reconhecendo a centralidade do cuidado da população idosa, questiona-se: qual a importância de ações educativas em saúde para a promoção à saúde em um grupo de idosos? Desta maneira, objetiva-se relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem frente a uma ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de acadêmicas do curso de graduação em enfermagem. Um relato de experiência, de acordo com (CAVALCANTE; LIMA, 2012) é um método de pesquisa descritiva que estabelece uma observação sobre uma atuação ou um conjunto de atuações que demonstram acontecimentos vivenciados no campo profissional de interesse da comunidade científica.

A escrita emergiu das atividades desenvolvidas na disciplina "Estágio Supervisionado II" do 10º semestre do curso de graduação em Enfermagem de uma Universidade privada do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, cuja ementa aborda atividades de planejamento, administração e assistência de enfermagem integral ao indivíduo na perspectiva da atenção em saúde, aperfeiçoamento de atitudes pessoais e profissionais, necessárias para o exercício profissional.

O Estágio Supervisionado II, tem carga horária de 405 horas, busca aliar a teoria adquirida nas disciplinas do curso, à prática desenvolvida no campo de estágio. O estágio oportuniza um espaço de aproximação ao mundo do trabalho do enfermeiro, enquanto membro da equipe multidisciplinar e interdisciplinar, propiciando reflexão crítica e ação criativa. Ressalta-se que as atividades propostas transitam entre ações de gerenciamento de enfermagem e assistenciais, ações de promoção e prevenção a saúde, o que se percebe na ação educativa descrita no presente relato.

O estágio foi desenvolvido entre os meses de julho a outubro de 2019, em uma cooperativa médica localizada no noroeste do Estado do Rio Grande do Sul que proporciona um serviço de Atenção Primária à Saúde (APS) aos seus cliente. O relato descreve o convívio com um grupo de idosos vinculado ao serviço de APS com o

desenvolvimento de atividades temáticas, destinadas aos idosos clientes do serviço que possuem comorbidades como hipertensão e diabetes mellitus.

### 3 RESULTADOS

O serviço de APS proporcionado pela cooperativa médica desenvolve diversas atividades interdisciplinares, entre elas destaca-se o Programa de Gerenciamento de casos crônicos e complexos que oferta atendimento a 191 clientes, desenvolvendo atividades como: visitas domiciliares, telemonitoramento, *home care* terceirizado e o grupo de idosos “De bem com a vida” que promove encontros mensais com a participação efetiva de 50 idosos em média.

No grupo são abordados assuntos pertinentes às necessidades dos idosos, profissionais de diferentes áreas ministram as palestras, tornando assim o grupo interdisciplinar e multiprofissional. O tema trabalhado nessa oportunidade foi alimentação saudável na melhor idade. Logo após a recepção dos participantes foi verificado a pressão arterial, o peso e realizado o hemoglicoteste dos 17 participantes. Em seguida, foi ministrada uma palestra por uma nutricionista que abordou sobre o armazenamento de alimentos, o que atentar no momento das compras no supermercado, além de hábitos alimentares saudáveis na rotina diária. Diante da temática foi oferecido um lanche com sanduíches naturais, suco de laranja e pêsego, salada de frutas e barras de cereais.

As acadêmicas da graduação em enfermagem ficaram responsáveis pelo desenvolvimento de uma dinâmica com o grupo de idosos. Pensando na temática central essas escolheram uma ação educativa utilizando um bingo como forma de interação. O nome escolhido para a dinâmica foi “bingo da saúde” e esse era formado por cartelas impressas compostas por números e frutas. Cada participante recebeu uma cartela e alguns feijões para realizar a marcação dos números e frutas sorteados.

Duas acadêmicas ficaram responsáveis pelo sorteio, uma sorteou as frutas e a outra sorteou os números que foram armazenados em recipientes separados, e uma terceira acadêmica acompanhou os idosos auxiliando-os no reconhecimento das frutas. Conforme o sorteio se desenvolvia os idosos marcavam suas cartelas com feijões. Quando concluída a cartela do “bingo da saúde” o participante avisava, seguindo a atividade até a conclusão da quarta cartela.

Aos idosos que concluíram as cartelas do bingo foram disponibilizadas premiações com frutas: abacaxi, banana, maçã e uva, conforme a ordem de ganhadores

do “bingo da saúde”, os prêmios foram selecionados. Os idosos surpreenderam positivamente com a integração no grupo “De bem com a vida”, pois além de participar da ação educativa proposta demonstraram-se receptivos e empolgados com a utilização do lúdico na promoção à saúde.

#### 4 DISCUSSÃO

A realização de ações educativas sobre orientações nutricionais pode auxiliar em escolhas e decisões em relação a hábitos alimentares e também promover a saúde e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (SCHULER; VIEIRA, 2020). Uma pesquisa que objetivou elaborar o perfil de idosos e identificar os impactos na saúde e estilo de vida desses em virtude da participação em atividades na Universidade Aberta à Pessoas Idosas concluiu que os idosos percebem a possibilidade de mudança em seu estilo de vida após a participação no referido programa, integraram atividades que influenciaram o estilo de vida (n=28, 78%) destacando o relacionamento interpessoal, lazer, aprendizagem, prática de exercícios, alimentação e melhora do sono (CASTRO et al., 2020).

Diversas abordagens podem ser utilizadas para o desenvolvimento de educação em saúde para grupos. Quando constituído de idosos metodologias como apresentações seguidas de discussões, palestras, dramatização, recorte, colagem e oficinas podem ser utilizadas, e auxiliam na promoção à saúde. Estes recursos contribuem para a saúde do indivíduo a partir da informação coletiva e estimula a troca de saberes (MALLMANN et al., 2015).

Sobretudo, Valer et al. (2015) ressalta a importância dos grupos de promoção à saúde voltado ao público idoso, pois fomenta o empoderamento, fortalece a participação do idoso nas questões relacionadas a sua saúde e da comunidade. Nesta perspectiva, independente da redução da funcionalidade durante a velhice, tais atividades contribuem para qualidade de vida com efeitos biopsicossociais (OLIVEIRA et al., 2018). Além de adequar um ambiente para uma relação social, os grupos colaboram na diminuição dos agravos derivados das doenças crônicas, previnem a disposição de novas enfermidades, instigam a aptidão funcional e o desenvolvimento da autonomia dos sujeitos. São espaços que proporcionam momentos de lazer e promovem a saúde.

As intervenções em grupos por meio de dinâmicas, permitem que o espaço vital seja constituído pela percepção do idoso do meio externo, a partir de suas expectativas, medos, metas e experiências. Nesse espaço os idosos interagem com os fatores culturais,

biológicas e sociais presentes e podem associar esses conhecimentos a sua realidade. Assim, as dinâmicas de grupos para idosos auxiliam nos fenômenos da velhice, suas realidades sociais e constantes variáveis como as mudanças de papéis sociais, com significados positivos, ao mostrar oportunidades de aquisição e uso de novas habilidades, e o desempenho de certas tarefas evolutivas como forma de organização da vida que possibilitem até a aceitação da morte (BELEZA; SOARES, 2019). O tema e a forma de apresentação das ações educativas devem ser analisadas de modo a cativar os idosos (SCHULER; VIEIRA, 2020).

De acordo com Paulo Freire (2002), o período em que o educador instrui, conseqüentemente aprende a educar, e assim quem aprende educa ao aprender. Com isso a troca de conhecimentos se torna uma ferramenta essencial no ensino aprendizagem e na construção do indivíduo. A atuação da equipe interprofissional ocorre em conjunto com o idoso e sua família com vistas a contemplar suas necessidades individuais e sociais (SCHENKER; COSTA, 2019). A participação nos grupos de convivência consegue constituir espaço de troca de saberes, além de incluir propósitos, proporcionando aos idosos consciência quanto ao valor de atentar para a saúde e especialmente manifestar sua contribuição ativa na mudança da própria vida (MENESES; AGUIAR; MARTINS, 2021).

Os profissionais podem desempenhar a escuta ativa, que consente o sujeito apresentar seus conhecimentos e nessa situação conversar, trocar experiências e dados que vão agir na modificação de conduta. Com isso, rompe-se o padrão habitual de cuidado, o qual é voltado para doença e para a posse do saber peculiar dos profissionais de saúde, para a construção coletiva do conhecimento, onde procura-se transformar os participantes (CARDOSO et al., 2016; CASTRO et al., 2018). O enfermeiro pode vir a desempenhar papel de facilitador nos grupos de convivência e operar na promoção, prevenção, manutenção e recuperação da saúde desse grupo.

## 5 CONCLUSÃO

Diante do exposto, compreende-se que as ações educativas para o grupo de idosos “De bem com a vida” possibilita um campo amplo para promoção, prevenção e recuperação da saúde, tendo em vista a ampla receptividade e participação de seus integrantes. Mesmo trabalhando um tema de difícil adesão, alimentação saudável, pois reflete hábitos familiares realizados por períodos longos.

Os idosos demonstraram-se interessados nas mudanças dos hábitos alimentares com a incorporação de sugestões abordadas no grupo. A ação educativa foi uma aliada, pois permitiu integração, diversão e estímulo cognitivo. O grupo de idosos possibilita o fortalecimento de vínculos entre os profissionais da saúde, especialmente o enfermeiro com os participantes.



## REFERÊNCIAS

BELEZA C.M.F; SOARES S.M.A. Concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Ciênc. saúde coletiva**. v. 24, n. 8, p. 3141-3146, 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000803141&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000803141&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 12 Janeiro de 2021.

CARDOSO R. R. et al. Promovendo educação em saúde na sala de espera das unidades de saúde: relato de experiência. **Rev Norte Min Enferm**. v. 5, n. 1, p.97-104, 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renome/article/view/2557> Acesso em: 09 de Março de 2021.

CASTRO A.P.R.C. et al. Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, v. 21, n. 2, 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000200155&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000200155&script=sci_arttext&tlng=pt) Acesso em: 05 de Janeiro de 2021.

CASTRO A. P. S. et al. Vivendo em comunidade, envelhecendo de forma saudável. **Enfermería global**. v.57, p.317-331, 2020. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n57/pt\\_1695-6141-eg-19-57-302.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n57/pt_1695-6141-eg-19-57-302.pdf) Acesso em: 08 de Fevereiro de 2021.

CAVALCANTE B.L.L; LIMA. U.T.S. Relato de experiência de uma estudante de enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **J Nurs Health**, v. 1, n. 2, p. 94-103, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832>> Acesso em: 20 de Janeiro de 2021.

FALKENBERG M.B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 19, n. 3, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000300847#B10](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000300847#B10) Acesso em: 22 Dezembro de 2020.

FREIRE P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo, 25ª edição. Editora Paz e Terra, 2002.

GOMES, B.L.; MERHY, E. E. Compreendendo a Educação Popular em Saúde: um estudo na literatura brasileira. **Cad. Saúde Pública**, V. 27, n. 1, p. 7-18, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v27n1/02.pdf> Acesso em: 22 Dezembro 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência IBGE notícias. **Projeção da População em 2018**: número de habitantes deve parar de crescer em 2.047. 2018. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047#:~:text=Em%202060%2C%20o%20percentual%20da,\(19%2C%20milh%C3%B5es\).](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047#:~:text=Em%202060%2C%20o%20percentual%20da,(19%2C%20milh%C3%B5es).)

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência IBGE notícias. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade.** 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade#:~:text=O%20Brasil%20tem%20mais%20de,divulgada%20em%202018%20pelo%20IBGE>. Acesso em 22/12/2020.

MALLMANN D.G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 6, p.1763-1772, jun. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1763.pdf>> Acesso em: 20 Janeiro 2021.

MAZO, G.Z et.al. O diagnóstico à ação: grupo de estudos Da terceira idade: alternativa para a Promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v.14, n. 1, 2009.

MENEZES J.N.R. et al. A visão do idoso sobre seu processo de envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, vol. 18, n. 35, jul./dez., 2018. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/7620> Acesso em: 22 de Dezembro de 2020.

MENDONÇA F.T.N.F. et al. Educação em saúde com idosos: pesquisa-ação com profissionais da atenção primária. **Rev. Bras. Enferm.** v. 70, n. 16, p. 825-832, 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt\\_0034-7167-reben-70-04-0792.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0792.pdf) Acesso em: 22 Dezembro 2020.

MENESES K.F.; AGUIAR A.C.S.A.; MARTINS L.A. Concepção de pessoas idosas sobre grupos de convivência. **Rev Fund Care Online.** v.13, p.123-129, 2021. Disponível em: [http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7928/pdf\\_1](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7928/pdf_1). Acesso em: 20 de Janeiro de 2021.

OLIVEIRA F.A. et al. Atividades de educação em saúde realizadas com idosas para a promoção do autocuidado em saúde. **R. Eletr. De Extensão.** v. 15, n. 28, Florianópolis, Santa Catarina, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2018v15n28p137/36400> Acesso em: 22 dezembro 2020.

SANTOS L.F. et al. Participação em grupo como recurso para promoção da saúde e qualidade de vida entre idosos. **Rev. baiana enferm.** v. 31, n. 2, 2017. Disponível em: <https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/17868/14626> Acesso em: 22 de Dezembro de 2020.

SANTOS M.F. et. al. Atividade de promoção à saúde em grupo de idoso. **Em Extensão.** v. 19, n. 1, p. 136-144, jan.-jun., Uberlândia, 2020. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/50738> Acesso em: 22 de dezembro de 2020.

SCHENKER M.; COSTA D.H. Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1369-1380, 2019. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000401369&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401369&lng=en&nrm=iso)>

SANTOS L.M. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. **Rev Saúde Pública**. v. 40, n. 2, p. 346-352, 2005. Disponível em:<<https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2006.v40n2/346-352/pt>> Acesso: 13 de janeiro de 2021.

SCHULER, A. C.; VIEIRA, M. P. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 14. n. 84, p.105-110, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181/939>

VALER B.D. et al. A importância do envelhecimento saudável para pessoas idosas que participaram de grupos de educação em saúde. **Rev. bras. geriatr. Gerontol**. v. 18, n. 4, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232015000400809&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000400809&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 05 de janeiro de 2021.