

OFICINA NUTRIÇÃO E FITOTERAPIA: FERRAMENTAS TERAPEUTICAS PARA A TERCEIRA IDADE

Giovanna Moreira Silva Santos¹
Yolanda Aparecida de Castro Almeida²

RESUMO

Os saberes tradicionais, envolvendo a alimentação e os seus efeitos no organismo, há muito compartilhados através das gerações, estão cada vez mais integrando o meio científico. Para os autores Cechinel Filho e Zanchett (2020), essa troca entre saber comum e científico está presente em vários exemplos, como o tomate, considerado um alimento funcional, enquanto o seu composto bioativo, o licopeno, pode ser classificado como um nutracêutico. O Programa Universidade Aberta à Terceira Idade - UATI, é um programa de extensão universitária, que visa a promoção do envelhecimento ativo a partir de ações efetivas de educação, cultura, artes, lazer, esporte e saúde. Assim, no ano letivo de 2024, no Campus X da UNEB, em Teixeira de Freitas, foi desenvolvida a Oficina Nutrição e Fitoterapia, coordenada pela Professora Yolanda Almeida, com o auxílio de monitores voluntários dos cursos de Educação Física e Ciências Biológicas, que tinha como objetivo oportunizar o acesso dos alunos aos conhecimentos científicos sobre plantas terapêuticas e alimentos funcionais, mas valorizando os seus saberes prévios e tradicionais. A abordagem metodológica combinou aulas teóricas e práticas, trazendo assuntos como alimentos e sua composição, vitaminas, ervas e chás terapêuticos, então elaborando receitas utilizando os alimentos funcionais ora estudados, além do intercâmbio com outras oficinas. De modo geral, os resultados esperados foram atingidos graças à participação fundamental dos alunos, aumentando as boas práticas de educação nutricional, saúde e bem-estar, além de estimular sua autonomia e a organização de hortas domésticas, caracterizando todo o estudo como uma ferramenta de prazer e terapia.

Palavras-chave: Oficina Nutrição e Fitoterapia, UATI, Saúde e bem-estar.

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, giossantos05@gmail.com;

² Professora orientadora: Nutricionista, Professora Adjunta da Universidade do Estado da Bahia, yalmeida@uneb.br.