

MÃO NA MASSA - PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL COM IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA FAP

Débora Fernandes Pinheiro, debora.fernandes@uniarp.edu.br - UNIARP¹
Ana Claudia Lunelli Moro, nutricao@uniarp.edu.br - UNIARP²
Simone do Nascimento Cardoso, simoneecris@gmail.com - UNIARP³
Carolina Azeredo Silva, carolina_azeredo@outlook.com - UNIARP⁴
Eliana Rezende Adami, eliana.rezende@uniarp.edu.br - UNIARP⁵

Recebido em: 01 abr. 2024

Aceito em: 24 abr. 2024

RESUMO: Casas de repouso para idosos desempenham um papel crucial na vida de muitos indivíduos em determinado estágio de seu ciclo vital, visando melhorar sua qualidade de vida durante essa fase. Para estimular, promover a autonomia, bem-estar e inseri-los no contexto diário, o objetivo deste trabalho foi desenvolver uma oficina denominada “Mão na Massa”, envolvendo discentes, docentes e idosos residentes em instituições. As oficinas foram concebidas de forma multidisciplinar e foram aplicadas de maneira quinzenal em uma instituição de longa duração, localizada no Meio Oeste de Santa Catarina. Elas englobaram atividades culinárias e a aplicação de um questionário nutricional para avaliar a saúde dos residentes visando contribuir significativamente para a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Lar de idosos. Atividades extensionistas.

HANDS-ON – FUNCTIONAL CHEESE BREAD WITH ELDERLY RESIDENTS IN A LONG-TERM CARE INSTITUTION: AN EXPERIENCE REPORT FAP

ABSTRACT: Nursing homes for the elderly play a crucial role in the lives of many individuals at a certain stage of their life cycle, improving their quality of life during that phase. Recognizing this importance, this work aimed to develop workshops involving both students and teachers, aimed at elderly people living in institutions, with the intention of promoting their autonomy and well-being. The workshops were designed in a multidisciplinary way and were applied on a fortnightly basis in an institution located in the mid-west of Santa Catarina. They included culinary activities and the application of a nutritional questionnaire to assess the health of residents and contributed significantly to the quality of life of institutionalized elderly people.

Keywords: Quality of life. Nursing home. Extension activities.

¹ Doutoranda em Engenharia de Alimentos pela UFPR. Docente do Departamento de Nutrição. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: 0000-0001-5413-8994. E-mail: debora.fernandes@uniarp.edu.br.

² Doutoranda em Desenvolvimento e Sociedade pela UNIARP. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: 0000-0001-6315-6844. E-mail: nutricao@uniarp.edu.br.

³ Graduada em Nutrição. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: 0009-0005-8911-1624. E-mail: simoneecris@gmail.com.

⁴ Mestranda em Desenvolvimento e Sociedade pela UNIARP. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: 0009-0009-9137-4764. E-mail: carolina_azeredo@outlook.com.

⁵ Pós doutora em Ciências Farmacêuticas pela UFPR. Docente da Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: 0000-0003-3358-0550. E-mail: eliana.rezende@uniarp.edu.br.

INTRODUÇÃO

Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), são ambientes criados para parte da população mais longeva a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida, ajudando na manutenção da capacidade funcional como independência e autonomia (Guimarães; Giacomini; Ferreira; Vargas, 2023; Khoury, Sá-Neves, 2014).

Fato a ser destacado é que qualidade de vida é mais que a ausência de patologias, mas sim o conjunto de fatores como qualidade física, mental e social, características que são determinadas por lei e são cumpridas pelas ILPIs (Vasconcelos; Bastos; Sousa; Almeida, 2022; Brasil, 2003).

A fim de ajudar com a promoção da qualidade de vida dos idosos e estimular o senso comunitário de discentes da universidade, desenvolve-se um projeto de ensino, pesquisa e extensão que promoveu a junção do conhecimento acadêmico com práticas voltadas ao bem da comunidade (Abreu; Cavalcante; Henrique, 2022). Com isso o objetivo desse estudo foi realizar oficinas com idosos institucionalizados em uma cidade do oeste catarinense.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Fundo de Apoio a Pesquisa (FAP) é um programa criado em 1994, que promove o desenvolvimento da iniciação científica na universidade, estimulando a docentes desenvolverem projetos e introduzirem acadêmicos no âmbito científico e incentivá-los a ingressar na pós-graduação (UNIARP, 2021).

A inscrição do FAP ocorre semestralmente para docentes com perfil pesquisador e com atividades de pesquisa, possuir disponibilidade de horas a serem contempladas, além de outras características que podem ser verificadas em edital disponibilizados pela instituição. Após a aprovação do trabalho, o orientador seleciona os alunos que irão desenvolver juntamente as atividades propostas no projeto (UNIARP, 2024).

Projetos desenvolvidos em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) são necessários e trazem benefícios no desenvolvimento dos idosos, proporcionando a interação social através de comunicações verbais ou não verbais (Poltronieri *et al.*, 2018), bem como estudos com este mesmo ponto de vista, demonstram resultados positivos em oficinas com idosos, principalmente em melhora na qualidade de vida e integração social (Paula *et al.*, 2019).

Afinal, o envelhecer é irreversível, e afeta processos relacionados com o físico, psíquico e social que podem causar problemas patológicos e/ou terminais, sendo essas as características que desafiam a atenção aos idosos, acarretando a dificuldade da garantia de uma qualidade de vida dos mesmos, que decorrente do avanço da idade começam a ter dependência do apoio de familiares (Ceccon, 2021; Cataneo; Cardozo; Ayala, 2019; Sardinha; Sousa; Almeida, 2021). As ILPIs, ou comumente chamadas de Lares de Idosos, são responsáveis pelo atendimento dos idosos dependentes ou independentes (Guimarães; Giacomini; Ferreira; Vargas, 2023). Alguns dos motivos da procura dos locais asilares incluem dificuldade de acolhimento familiar devido à falta de tempo por estarem inseridos em um meio empregatício, a falta de cuidadores e a pobreza (Rocha *et al.*, 2022).

METODOLOGIA

Relato da atividade extensionista que ocorreu no segundo semestre do ano de 2023, no Lar dos Idosos São José, enquadrando-se como atividade obrigatória para os acadêmicos bolsistas do Fundo de Apoio a Pesquisa (FAP) e do Programa de Apoio a Extensão e Cultura (PAEC). O projeto foi desenvolvido durante o período de fevereiro a outubro de 2023, realizado na Casa Lar do Idosos, instituição de longa permanência, localizada na Rua José Gioppo 406, Casa (Pista Olímpica) – Bairro Gioppo, Caçador/ SC.

Considerando que se tratou de uma pesquisa com seres humanos, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), sendo aprovado sob o número 5.966.939. O grupo de participantes da ação envolveu discentes das graduações de Nutrição, Fisioterapia, Medicina e Farmácia. Em uma das oficinas realizadas, desenvolveu-se juntamente com os longevos, uma receita de pão de queijo de batata baroa, a qual foi utilizada a seguinte receita:

Quadro 1: Receita funcional – Pão de queijo de Batata Baroa

Insumo	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho Azedo	1	Quilogramas (kg)
Batata Baroa	500	Gramas (g)
Ovo	10	Unidades (und)
Óleo de soja ou	300	Mililitros (ml)

canola		
Chia	50	Gramas (g)
Queijo ralado muçarela	850	Gramas (g)
Açafrão	10	Gramas (g)
Modo de preparo		
Misture todos os ingredientes e deixe por último a batata baroa e os ovos. Enrole e asse no forno a 180º por 20 a 30 min.		

Fonte: Os autores, 2023.

RESULTADOS E ANÁLISE

Uma das iniciativas realizadas nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) consistia na elaboração de pão de queijo funcional, visando promover a autonomia alimentar dos residentes. Nesse contexto, os idosos eram incentivados a participar ativamente do processo de preparação, desde a seleção dos ingredientes até o preparo final do alimento. Participaram da atividade todos os idosos residentes, totalizando 12 indivíduos, sendo 5 do gênero masculino e 7 do gênero feminino.

Além de promover a independência e a sensação de realização pessoal, essa atividade proporcionava benefícios nutricionais significativos. O pão de queijo funcional, elaborado com ingredientes saudáveis e adaptado às necessidades alimentares dos idosos, oferecia uma fonte de nutrientes essenciais, como proteínas, cálcio e fibras, contribuindo para a manutenção da saúde e o bem-estar geral dos residentes. Ao mesmo tempo, essa experiência promovia o fortalecimento dos laços sociais e a integração entre os idosos, criando um ambiente acolhedor e estimulante dentro da instituição. Como exposto na figura 1 a seguir.

Figura 1: Acadêmicos, professoras e idosos participando do projeto ensino-



extensão.

Fonte: Os autores, 2023.

O projeto "Pão de Queijo Funcional" representou uma das atividades desenvolvidas em colaboração com os idosos institucionalizados. (Figura 2). Durante esta atividade, os participantes estiveram envolvidos na confecção dos alimentos, utilizando batata-baroa, o que permitiu o desenvolvimento das habilidades funcionais, motoras e sensoriais. O engajamento nesse processo culinário proporcionou não apenas momentos de interação e sociabilidade, mas também oportunidades para expressão de comentários positivos por parte dos participantes. Essa experiência transformou um dia rotineiro em um momento produtivo e enriquecedor, proporcionando aos idosos um ambiente estimulante e educativo. Ademais, a participação ativa na preparação de alimentos saudáveis promoveu uma maior conscientização sobre hábitos alimentares benéficos e fortaleceu os laços comunitários dentro da instituição.

Figura 2: Produção dos pães de queijo funcionais com os idosos.



Fonte: Os autores, 2023.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de extensão exemplifica o potencial das atividades colaborativas e práticas na melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, sublinhando a importância de programas que fomentem a participação ativa e o aprimoramento de habilidades funcionais em contextos geriátricos. Este relato evidencia a relevância das práticas de ensino, pesquisa e extensão tanto para docentes quanto para discentes, uma vez que tais atividades são fundamentais para o desenvolvimento de competências essenciais como oratória, criatividade, empatia, flexibilidade, liderança, proatividade e trabalho em equipe, que são indispensáveis para a formação de profissionais competentes em nossa comunidade. As interações com a população idosa proporcionam aos acadêmicos a oportunidade de contribuir para uma melhor qualidade de vida, saúde e autonomia desses indivíduos, destacando a importância de novos projetos a serem desenvolvidos nas instituições de ensino e pesquisa.

REFERÊNCIAS

ABREU, Tatiana Losano de; CAVALCANTE, Ilane Ferreira; HENRIQUE, Ana Lúcia Sarmiento. A prática do tripé ensino, pesquisa e extensão para a formação dos docentes dos Institutos Federais. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, [S.L.], v. 2, n. 22, p. 1-18, 3 nov. 2022. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). Acesso em: 25 mar. 2024. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/12817>.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União. Acesso em: 25 mar. 2024.

CATANEO, Fernanda Monteiro, CARDOZO, Tuane Maiara, AYALA, Arlene Laurenti Monterrosa. Idosos em Instituição de Longa Permanência e Relações Familiares. **Rev. Aten. Saúde**, v. 17, n. 60, p. 28-36, 2019. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5845. Acesso em 05 de mar. 2024.

CECCON, Roger Flores *et al.* Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 17-26, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QjLJcbQ6YzPQNWhBXmsWCVs/> Acesso em 05 de mar. 2024.

GUIMARÃES, Mirna Rodrigues Costa, GIACOMIN, Karla Cristina, FERREIRA, Raquel Conceição, VARGAS, Andrea Maria Duarte. Avaliação das Instituições de Longa Permanência para Idosos no Brasil: um panorama das desigualdades regionais, **Ciência & Saúde Coletiva** 2023. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2023.v28n7/2035-2050/pt/>. Acesso em 05 de mar. 2024.

KHOURY, Hilma Tereza Tôrres, SÁ-NEVES, Ângela Carina. Percepção de controle e qualidade de vida: comparação entre idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]**. 2014, v. 17, n. 3. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/wC9mzqHF7cngHW6Wm3H5H8D/#>. Acesso em: 25 mar. 2024.

PAULA, Natália Rosa *et al.* Oficinas terapêuticas no cuidado de Enfermagem ao idoso institucionalizado: Um relato de experiência. **Revista Kairós-Gerontologia**, v.22, n.2, p.621-636, 2019. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p621-636> Acesso em 16 abr. 2024.

POLTRONIERI, B. C. et al. Atividade e participação de idosos institucionalizados em oficinas terapêuticas: contribuições de um projeto de extensão. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 89–108, 30 dez. 2018.

ROCHA, Vanelly de Almeida et al. Perfil social e de saúde de idosos institucionalizados. **International Journal of Development Research**, v. 12. N. 4, p. 55155-55159, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Cintia-Borges/publication/378260395_PERFIL_SOCIAL_E_DE_SAUDE_DE_IDOSOS_INSTITUCIONALIZADOS/links/65cf85e528b7720cecd673f0/PERFIL-SOCIAL-E-DE-SAUDE-DE-IDOSOS-INSTITUCIONALIZADOS.pdf. Acesso em 05 de mar. 2024.

SARDINHA, Ana Hélia de Lima, SOUSA, Larissa Garreto, SOUSA, Sara Maria Ferreira, ALMEIDA, Joelson dos Santos. Caracterização da funcionalidade familiar de idosos na Saúde da Família: um estudo transversal. **Revista de APS**, v. 24, n. 3, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/34570>. Acesso em 05 de mar. 2024.

UNIARP. Fundo de Apoio a Pesquisa – FAP, 2024. Disponível em: <https://uniarp.edu.br/fundo-de-apoio-a-pesquisa-fap/#:~:text=O%20FAP%20%E2%80%93%20Fundo%20de%20Apoio,pesquisa%2C%20incentiva%20a%20produ%C3%A7%C3%A3o%20cientifica%2C>. Acesso em 06 de mar. 2024.

UNIARP. Resolução Consun 041/2021 de 29 de novembro de 2021. Dispõe sobre atualização do Regulamento do Fundo de Apoio a Pesquisa – FAP da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP e dá outras providências. Disponível em: <https://uniarp.edu.br/wp-content/uploads/2022/02/2021-041-Altera-regulamento-FAP.pdf>. Acesso em 06 de mar. 2024.

VASCONCELOS, Caroline Luiza Bailona de; BASTOS, Gabriela Cunha Fialho Cantarelli; SOUSA, Ivone Félix de; ALMEIDA, Rogério José de. Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S.L.], v. 8, n. 20, p. 23-29, 4 maio 2022. Fundação Tiradentes. <http://dx.doi.org/10.36414/rbmc.v8i20.133>. Acesso em: 25 mar. 2024.