

# VIVÊNCIAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO COM ÊNFASE NA NUTRIÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isadora Capellari Manica<sup>1</sup>, Emerson Fellippe Cararo<sup>2</sup>, Fernando Schorr Grossi<sup>3</sup>, Ana Paula Geraldi Norbah<sup>4</sup>

1. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC
2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC
3. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC
4. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC

**Autor correspondente:** Isadora Capellari Manica, manicaisadora@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** O envelhecimento humano é acompanhado por alterações morfofuncionais que afetam o sistema neurológico, muscular e metabólico, exigindo estratégias que promovam autonomia e qualidade de vida. A disciplina de Morfofisiologia fornece a base para compreender tais processos e aplicá-los em práticas de saúde. Nesse contexto, a Semana Esportiva e Cultural possibilitou a integração entre diferentes cursos da saúde, sendo a Nutrição o eixo central desta experiência relatada. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada durante a Semana Esportiva e Cultural, destacando a contribuição da Nutrição, fundamentada nos conteúdos de Morfofisiologia, para a promoção da saúde do idoso. **Método:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir da participação de acadêmicos de Nutrição em atividades realizadas no Laboratório de Técnicas Dietéticas. A proposta integrou saberes da área da saúde, mas neste contexto coube à Nutrição o protagonismo das ações. Os acadêmicos planejaram, elaboraram e apresentaram preparações alimentares com foco em nutrientes relacionados à proteção da função neurológica e à prevenção de declínios funcionais, fundamentando-se em conteúdos de Morfofisiologia. **Resultados:** A vivência reforçou a importância da Nutrição como estratégia de promoção da saúde no envelhecimento. Foram evidenciadas as contribuições de nutrientes essenciais, como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes, na proteção neuronal, na formação de neurotransmissores e na prevenção de doenças neurodegenerativas. A atividade também favoreceu reflexões sobre hábitos alimentares, escolhas conscientes e práticas educativas aplicadas ao idoso. Apesar da integração multiprofissional, a experiência destacou a relevância da Nutrição, ancorada na Morfofisiologia, como eixo de sustentação do cuidado. Esse movimento favoreceu uma aprendizagem significativa, aproximando teoria e prática e ampliando a compreensão sobre o papel da alimentação saudável na manutenção da saúde neural e funcional. **Conclusão:** A Semana Esportiva e Cultural proporcionou uma vivência integrada, permitindo que a Nutrição, alicerçada nos conteúdos de Morfofisiologia, se destacasse como estratégia essencial na promoção da saúde do idoso. A experiência contribuiu tanto para a formação técnica quanto social, evidenciando a importância da alimentação equilibrada para o envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Nutrição; Morfofisiologia; Alimentação Saudável.