ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO NA COMUNIDADE: grupo operativo de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável - projeto de extensão

INTERVENTION STRATEGIES FOR ACTIVE AGING IN THE COMMUNITY: operating group to support sustainable weight loss and healthy eating - extension project

Arthur Felipe Alves da Silva Souza
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
arthur.ufjf@outlook.com
ORCID: 0000-0002-1942-5282

Danielle Floel Fernandes
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
danielle.fernandes@estudante.ufjf.br
ORCID: 0000-0001-6807-0708

Kellem Regina Rosendo Vincha
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
kellem.vincha@ufjf.br
ORCID: 0000-0001-5806-0821

Maisa Pereira Vieira
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
maisavieiranut@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-1127-9353

Vitória Rodrigues Gonçalves
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
rodriguesgvitoria@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9734-5168

Clarice Lima Álvares da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasill
clarice.silva@ufjf.br
ORCID: 0000-0002-1257-8964

Luiza Carla Gomes dos Reis
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
luizacgr@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0189-9594

Isabela Figueiredo e Souza
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
isabelafsouza@outlook.com
ORCID: 0000-0002-3455-1623

CC BY

RESUMO

O objetivo deste artigo é relatar a experiência da realização de um Grupo Operativo (GO) de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, composto por participantes adultos e idosos em ambiente *on-line* durante o período da pandemia de COVID-19. Realizou-se um GO em formato fechado, com entrega de plano alimentar e 12 encontros semanais. Os participantes tinham idade entre 49 e 80 anos, eram majoritariamente mulheres e estavam com sobrepeso ou obesidade. Nos encontros, foram discutidos temas baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira e temas interdisciplinares com a colaboração de profissionais de outras áreas da saúde. Os encontros, que tiveram a média de nove participantes, foram realizados na plataforma virtual *Google Meet* utilizando-se como suporte de comunicação o aplicativo de mensagens *WhatsApp*, no qual foram enviadas informações sobre os encontros, lembretes e materiais educativos. Na experiência, foram verificados dificultadores e potencialidades em comparação aos grupos presenciais. Observaram-se adesão e satisfação dos participantes com os encontros - inclusive aqueles que abordavam temas de outras áreas da saúde -, aumento da assiduidade ao longo das reuniões, bem como aumento da participação nas discussões e compromisso com as atividades propostas. Desse modo, o presente projeto atuou como uma ferramenta integradora e inovadora da área científica da saúde, podendo ser aplicado em outros contextos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Pandemia de COVID-19, Educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

The aim of this article is to report the experience of conducting an Operative Group (GO) to support sustainable weight loss and healthy eating,composed of adult and elderly participants, in an online environment, during the period of the COVID-19 pandemic. The OG was carried out in a closed format, where dietary plans were handed and 12 weekly meetings were held. Participants' ages ranged from 49 to 80 years, the majority of the group was comprised of women and were overweight or obese. During the meetings, themes based on the Dietary Guidelines for the Brazilian Population and interdisciplinary themes were discussed with the collaboration of professionals from other health-related areas. The meetings, which had an average of nine participants, were held on the Google Meet® virtual platform; and the messaging app WhatsApp® was used as a support medium of communication, in which information about meetings, reminders and educational materials were sent. During the experience, difficulties and potentialities were verified in comparison to the in-person groups. Was observed participant adherence and satisfaction to the meetings, including those that addressed issues from other areas of health, increased attendance throughout the meetings, as well as participation in discussions and commitment to the proposed activities. Thus, this project acted as an integrative and innovative tool in health science, which can be applied in other contexts.

Keywords: Aging, COVID 19 Pandemic, Food and nutrition education

Introdução

Um dos maiores impactos da transição demográfica no mundo diz respeito às mudanças na conformação da estrutura etária da população. No Brasil, essas modificações resultaram em mudanças na configuração da pirâmide etária, que deixou de ser predominantemente jovem, iniciando um processo progressivo de envelhecimento. Segundo o último levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas com 60 anos ou mais representam 14,7% da população residente no Brasil, totalizando 31,23 milhões de pessoas em números absolutos, e de acordo com projeções, em 2030 o país terá a quinta maior população de idosos do planeta. (Brasil, 2022). Paralelamente ao envelhecimento populacional, observam-se mudanças também no perfil de saúde da população, decorrentes das transições epidemiológica e nutricional - caracterizadas pela diminuição das doenças infecto parasitárias e aumento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como pela queda nas ocorrências de desnutrição e de carências nutricionais concomitantemente à ascensão do excesso de peso (Silveira, Vieira, & Souza, 2018).

O envelhecimento é um processo fisiológico, dinâmico e progressivo, iniciando-se a partir dos quarenta anos de idade (Dziechciaz & Filip, 2014). É um complexo e individualizado processo, que promove mudanças físicas, fisiológicas e comportamentais, levando a alterações na composição corporal, como redução de massa muscular e óssea, bem como aumento e redistribuição da gordura corporal (Souza *et al*., 2018), o que favorece a ocorrência de desvios nutricionais e comorbidades, de forma que adultos mais velhos se tornam mais vulneráveis à ocorrência de desvios nutricionais e, consequentemente, à ocorrência de outras doenças.

O atual cenário brasileiro tem demonstrado aumento significativo na prevalência de excesso de peso na população adulta e idosa. De acordo com os dados apresentados pelo inquérito telefônico sobre a vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas (VIGITEL), realizado no Brasil no ano de 2019, a frequência de excesso de peso na população adulta brasileira foi de 55,4% e a frequência de adultos obesos foi de 20,3% (Brasil, 2020a).

Nesse contexto, e considerando-se a relação entre o aumento da gordura corporal e seu padrão de distribuição com desordens metabólicas e doenças cardiovasculares, o estado nutricional assume uma importante função na qualidade de vida e no estado de saúde (Pereira *et al*., 2016), de modo que o monitoramento da saúde e do estado nutricional da população bem como o desenvolvimento de ações educativas sobre alimentação adequada e saudável e de ações de intervenção para o controle do peso podem prevenir a ocorrência de doenças e agravos e promover a saúde dos brasileiros. As ações de educação alimentar e nutricional colaboram para a manutenção da saúde dos adultos mais velhos, edificando mudanças no cotidiano, favorecendo reflexões entre o saber popular e o científico, proporcionando novos saberes que influenciam as atitudes e práticas e motivando o desenvolvimento de cuidados diários com a saúde (Silva *et al*., 2017).

Entre as ações educativas, o Grupo Operativo (GO) é amplamente recomendado pelo Ministério da Saúde como uma estratégia de intervenção para o manejo do sobrepeso/obesidade (Brasil, 2014 a). A prática de GO visa à união de pessoas que possuem algo em comum, o que favorece a criação de vínculos e a criação de uma rede de relações e trocas de ideias em que um participante pode ajudar o outro com sua experiência e vivência, tendo também auxílio de uma equipe profissional (Bastos, 2010). Na área da saúde, o GO visa não apenas

conceber as condições de saúde/doença por meio da transmissão de conhecimento, mas também transformar o conhecimento em atitude, a partir das necessidades e da realidade dos participantes (Vincha, Santos, Cervato-Mancuso, 2017).

O Núcleo de Estudos da Pessoa Idosa (NEPI), da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - *campus* Governador Valadares-MG, realiza, desde 2018, o projeto de extensão "Estratégias de intervenção para o envelhecimento ativo na comunidade - Grupo Operativo de Apoio ao Emagrecimento Sustentável e Alimentação Saudável". Nesse projeto, já foram realizados quatro GO, com atendimento a 85 pessoas. Em março de 2020, após ser decretado estado de Emergência em Saúde Pública em decorrência da pandemia pelo Corona Virus Disease (COVID-19), o Ministério da Educação emitiu uma portaria permitindo, a partir do dia 18 de março, a suspensão ou substituição das atividades presenciais realizadas nas Instituições de Ensino Superior por atividades remotas, por meio do uso de tecnologias de informação e comunicação (Brasil, 2020b), sendo essa modalidade também passível de ser aplicada às ações de pesquisa e de extensão.

Diante desse novo cenário, considerando-se os potenciais desafios de conectividade e interação tecnológica com adultos mais velhos, este trabalho objetiva relatar a experiência de realização, de modo remoto, de um GO de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável como estratégia de prevenção e controle do sobrepeso e obesidade em adultos e idosos, no contexto da pandemia de COVID-19.

Procedimentos metodológicos

Objetivos da ação

O objetivo geral da ação de extensão aqui descrita foi promover a alimentação saudável, buscando controlar o sobrepeso/obesidade de indivíduos, por meio de atividades coletivas e educativas realizadas no município de Governador Valadares, Minas Gerais.

Local da ação

O município de Governador Valadares está localizado na região leste do Estado de Minas Gerais e a 324 Km da capital Belo Horizonte. Sua população é estimada em 281.046 habitantes, dos quais 15,05% são idosos (60 anos ou mais de idade). A cidade apresenta como principais atividades econômicas o beneficiamento de produtos regionais e a extração de madeiras, mica e pedras semipreciosas, com renda *per capita* média da população igual a R$678,74 (IBGE, 2019).

Beneficiários da ação

O público da ação é composto por adultos de 40 a 59 anos e idosos com 60 anos ou mais, residentes no município de Governador Valadares – MG. Estes foram convidados por meio de cartazes virtuais utilizados para divulgação em redes sociais e *sites* oficiais da instituição, sendo a inscrição dos interessados realizada por meio de preenchimento de formulário *on-line*. Após o término do período de inscrição, a equipe realizou a triagem, conferiu os formulários e verificou o atendimento aos critérios de faixa etária e local de residência. Eram elegíveis para a participação 40 pessoas.

Caracterização dos participantes

Para caracterizar os participantes, foram realizadas coletas de informações antropométricas e de dados dietéticos dos participantes, além de perguntas para caracterização do perfil demográfico (sexo/gênero, estado civil e escolaridade), de saúde (prática de atividades físicas, presença autorreferida de doenças e autopercepção da própria saúde) e nutricional (leitura de rótulos e autopercepção da própria alimentação). Para avaliação antropométrica, foram utilizados os dados autorreferidos de peso e de altura. A classificação do estado nutricional foi realizada pelo Índice de Massa Corporal (IMC), utilizado, segundo a OMS (1998), para adultos e, conforme Lipschitz (1994), para idosos.

Planejamento da ação

O planejamento foi realizado pela equipe, formada por professores e alunos do curso de Nutrição, em paralelo à divulgação e inscrição dos interessados. Planejou-se a realização de um GO em formato fechado (participantes fixos), com entrega de plano alimentar e 12 (doze) reuniões semanais na plataforma virtual *Google Meet,* com início em 01 de outubro e final em 17 de dezembro de 2020. Os encontros e as atividades do GO foram organizados em temas, com base na experiência da equipe na realização de grupos com a comunidade. Para contribuir com os temas, a equipe convidou alunos de outros cursos de graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares (UFJF-GV).

A comunicação do GO ocorreu por meio de aplicativo de mensagens (*WhatsApp*), no qual eram enviadas informações sobre os encontros, lembretes e materiais educativos, além de servir como um meio adicional de interação entre os participantes. Um informativo contendo data, hora, *link* para acesso à sala virtual e instruções necessárias para a realização da reunião (materiais a serem separados, vestimentas etc.) era enviado nos dias dos encontros.

Para o planejamento dos encontros, a equipe se distribuiu para o acompanhamento do grupo nos diferentes momentos e no desenvolvimento das atividades. Assim, houve as seguintes etapas: acolhimento, com resgate do encontro passado e introdução ao tema; apresentação e discussão do tema proposto para o dia; encerramento e definição de meta coletiva; e observação do encontro, com documentação e registro do ocorrido e análise de seu desenvolvimento. Além disso, cada aluno do projeto foi denominado como "aluno tutor" e assumiu a responsabilidade de instruir, orientar e dar suporte a quatro participantes do GO, incluindo orientações para assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e para o preenchimento de questionários de avaliação inicial e final, bem como o acompanhamento do participante entre os encontros.

Relato de experiência

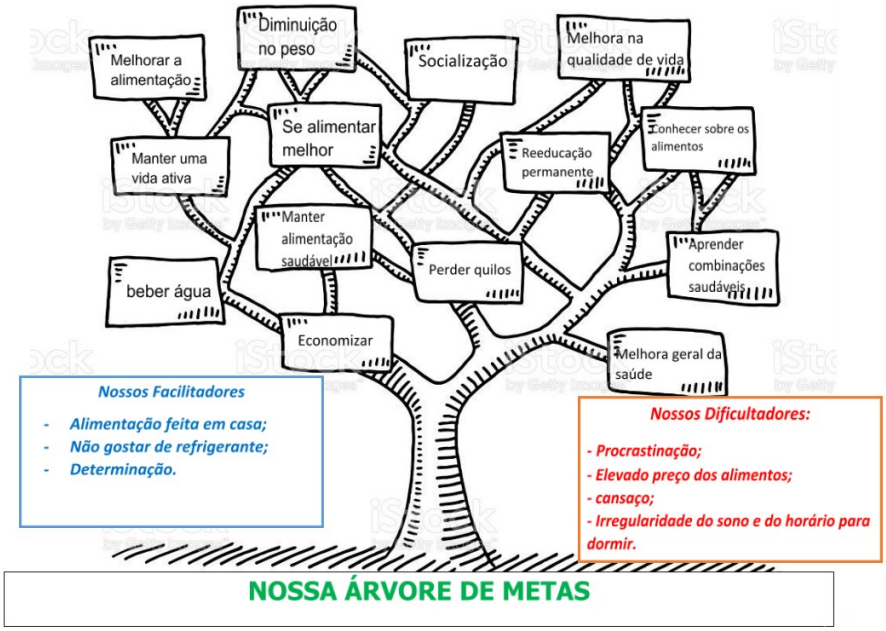
Neste relato, será apresentada uma experiência de realização de um GO de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, no formato *on-line*, com a descrição dos encontros e das dificuldades e potencialidades identificadas na ação.

O grupo foi constituído majoritariamente por mulheres; havia apenas um homem. A faixa etária dos participantes oscilou entre 49 e 80 anos de idade. A média de participantes, por encontro, foi de 9 indivíduos, sendo o mínimo 7 e o máximo 13 participantes por encontro. Dentre os participantes avaliados inicialmente, 18 apresentavam sobrepeso ou obesidade (94,74%) e apenas 1 estava eutrófico (5,26%).

No primeiro encontro, foi construída a árvore de metas do grupo, um recurso imagético

de construção coletiva que continha os objetivos a serem alcançados durante o desenvolvimento do projeto e as possíveis facilidades e dificuldades para esse alcance (figura 1). No segundo encontro, um plano alimentar com adequação calórica para a faixa etária foi entregue a cada participante. Esse plano alimentar foi retomado nos encontros seguintes para que os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável fossem discutidos com os participantes, conforme as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014b).

Figura 1 - Árvore de metas do Grupo Operativo de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, Governador Valadares, 2021.



Fonte: Elaborado pelos autores

Os temas trabalhados em cada encontro e a meta coletiva construída em cada um deles estão descritos no Quadro 1. Como supracitado, cada encontro contou com um tema, sendo que, em alguns deles, houve a colaboração de outras interfaces do NEPI, como Educação Física, Odontologia e Farmácia, além do psicólogo da instituição, favorecendo uma abordagem interdisciplinar da saúde, pois os profissionais atuaram de maneira colaborativa na promoção da autonomia e autocuidado em saúde e alimentação saudável dos participantes, potencializando assim os resultados.

Quadro 1 - Temas e metas construídos nos encontros do Grupo Operativo de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, Governador Valadares, 2021.

Nº	Tema trabalhado	Meta construída
1	Acolhimento do grupo e construção da árvore de metas	Participar do grupo até o final. Dar tempo ao corpo para observar os resultados.
2	Avaliação da dieta	Planejar a alimentação para alcançar as metas construídas.

3	Planejamento da alimentação com o plano alimentar	Ler os rótulos para identificar os alimentos processados e ultraprocessados.
4	Atividade física e saúde	Realizar o alongamento e a caminhada diariamente.
5	Saúde bucal e nutrição	Dar atenção para a boca, observando qualquer alteração presente.
6	Autoestima e aspectos emocionais que atrapalham o processo da melhoria da alimentação e a perda de peso	Dar atenção aos sentimentos e emoções no processo de escolha e consumo dos alimentos.
7	Práticas que podem afetar seu objetivo	Manter atenção plena na alimentação: O que está me tirando do foco?
8	Café da manhã e pequenos lanches	Planejar a semana para ter alimentos disponíveis e não ficar muito tempo sem comer.
9	Estratégias farmacêuticas para a perda de peso: o que é real e o que é risco à saúde	Não se automedicar e buscar orientações sobre os medicamentos, plantas e chás.
10	Almoço e jantar	Não pular as refeições principais. Deixar os alimentos pré-preparados e/ou congelados pode ajudar a montar um prato saudável.
11	Você não sabe o quanto caminhei para chegar até aqui!	Revisar todas as metas propostas e buscar sempre segui-las.
12	Mitos e verdades sobre alimentação	Ser crítico com as informações e propagandas sobre alimentação e buscar sempre esclarecer as dúvidas em fontes confiáveis.
13	Encerramento – Retomando a árvore de metas	Manter-se motivado para o autocuidado.

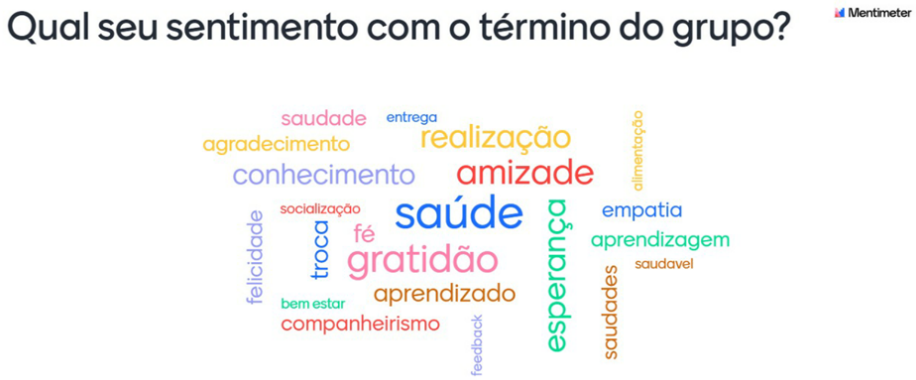
Todos os encontros e as atividades propostas foram realizadas. A equipe buscou adaptar semanalmente as estratégias implementadas e verificar o nível de adesão e satisfação dos participantes. Percebeu-se que, com o passar das semanas, aqueles participantes com maior assiduidade começaram a compartilhar dúvidas e falas que possibilitaram o levantamento de demandas para o trabalho. Segundo registro dos alunos observadores de cada encontro, os adultos e idosos foram participativos e se mostraram muito interessados, comprometidos com as atividades propostas e curiosos em relação aos temas trabalhados.

No decorrer dos encontros, vários temas relacionados à saúde e nutrição foram abordados. Além disso, abordaram-se temas relacionados à autoestima e alcance de objetivos, pois sabe-se que o cuidado em saúde depende não apenas de mudanças alimentares e de atividade física, mas associa-se também ao grau de motivação do indivíduo, seu interesse pela mudança, como ele se percebe dentro dessa mudança e o quão disposto ele está para seguir o que é construído para alcançar seus objetivos.

No último encontro, a árvore de metas foi retomada para a avaliação da trajetória

individual e do grupo. Para a construção de uma nuvem de palavras, também foi solicitado, ao término do grupo, que os participantes apresentassem três sentimentos (figura 2), o que confirmou adesão, satisfação e aprendizado como resultado da ação educativa. Após a conclusão das atividades em grupo, apesar de ter sido observada certa variação no número de participantes em cada reunião, observou-se adesão de 69,23% dos participantes.

Figura 2 - Nuvem de palavras com sentimentos dos participantes sobre o término do Grupo Operativo de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, Governador Valadares, 2021.



Fonte: Elaborado pelos autores

Os maiores desafios encontrados na configuração do GO *on-line* foram a dificuldade inicial de adaptação dos participantes com formulários e reuniões *on-line*, a disponibilização de materiais para que os participantes realizassem as atividades propostas, bem como a mensuração das medidas antropométricas, visto que esses dados eram obtidos por meio de autorrelato, o que poderia gerar vieses de informação.

Diante dessas dificuldades, a equipe sempre disponibilizava previamente o formulário de participação do grupo, no qual estavam contidas todas as orientações e o passo a passo para o acesso ao *link* da reunião, bem como as informações sobre quais materiais eram necessários para cada encontro; assim, os participantes poderiam se organizar. Além disso, durante as reuniões, os tutores permaneciam *on-line* no grupo do *WhatsApp*, orientando os participantes que apresentavam alguma dificuldade para acessar a sala para o encontro; orientavam, ainda, na própria reunião quanto ao uso da câmera e do microfone. Já para a coleta de informações sobre o peso, os tutores instruíam os participantes sobre a forma correta de pesagem; para isso, usaram um instrutivo contendo passo a passo e imagens, sendo solicitada que a pesagem acontecesse previamente aos encontros a fim de garantir dados mais fidedignos.

Já as potencialidades encontradas basearam-se na adesão dos participantes aos encontros, inclusive aqueles que abordavam temas de outras áreas da saúde, permitindo que os envolvidos sanassem suas dúvidas e questionamentos. Vale ressaltar que algumas ferramentas da *internet* possibilitaram maior efetividade das ações, como a criação de um grupo no aplicativo *WhatsApp*, no qual ocorria a entrega de instruções e documentos, a utilização de formulários *on-line* e a elaboração de atividades participativas, como a formação da "nuvem de palavras" no momento do encontro com a contribuição de todos os presentes.

Além disso, notou-se que o GO no modelo *on-line* favoreceu a criação de vínculos entre

participantes e entre participantes e equipe, visto que, após seis meses do término dos encontros, os participantes ainda estavam no grupo do *WhatsApp*, interagindo uns com os outros com demonstrações de carinho e amizade, além de compartilharem comentários e imagens relacionados à alimentação e nutrição. Uma outra potencialidade foi a facilidade de organizar e ministrar encontros virtuais com a colaboração de profissionais de outras áreas da saúde, estratégia que fora do contexto da pandemia encontraria dificultadores como a limitação do uso de ferramentas virtuais e a indisponibilidade dos profissionais no horário dos encontros.

Discussão

Realizar um GO durante a pandemia de COVID-19 foi desafiador e exigiu que toda a equipe se empenhasse para garantir o interesse e assiduidade dos participantes. Destacam-se, no decorrer do projeto, a boa adesão, o interesse e a participação dos indivíduos. Percebeu-se também que, além do interesse pelo aprendizado, os participantes alegaram o interesse pelos encontros semanais, companhia do grupo e discussões, o que evidenciou a importância de grupos como esse em contextos de isolamento social, visto que parte dos participantes eram idosos e encontravam-se sozinhos em suas moradias. Assim, acredita-se que mais grupos operativos virtuais voltados para adultos e idosos devem ser realizados, uma vez que promovem acesso à informação e aumento da qualidade de vida e da autonomia desse público, garantindo, dessa forma, o autocuidado em um contexto em que a saúde é foco determinante.

No presente estudo, observou-se adesão de 69,23%, média maior que a observada no estudo com pacientes obesos de Bueno *et al*. (2011) feito em um grupo presencial, no qual foi verificada adesão de 50% dos participantes. O fato de a adesão do GO no formato *on-line* ter sido maior que a observada no formato presencial pode ter se dado pela não necessidade de deslocamento dos participantes para o local de reunião e pela maior disponibilidade por parte dos participantes, que, devido às medidas de segurança contra a COVID-19, tiveram sua rotina de trabalho alterada.

Por outro lado, a variação no número de participantes a cada encontro pode estar relacionada a problemas para lidar com as tecnologias, visto que parte dos inscritos eram idosos e é relatado por Silveira, Parrião e Fragelli (2017) que esse público pode encontrar obstáculos na utilização de ferramentas como computador e *smartphone*. Além disso, fatores como falta de interesse, horário incompatível com a rotina e falta de acesso à *internet* podem ter sido dificultadores. Apesar disso, o fato de os idosos conseguirem manusear os aparelhos eletrônicos para a participação nos encontros *on-line* pode ter favorecido o processo de autoconfiança em suas próprias capacidades, o que impactará positivamente em suas crenças, ideias e sentimentos a respeito de sua própria memória e capacidade (Ploner; Gomes; Santos, 2016).

Para que os encontros fossem possíveis, toda a equipe precisou se empenhar para a utilização das novas tecnologias e adaptação de metodologias, o que favoreceu maior contato com ferramentas inovadoras de educação em saúde. Considerando que o uso de tais tecnologias estão em emergência, nota-se a necessidade do preparo de profissionais para a atuação e intervenção nesses espaços, sendo necessário que estes sejam capacitados para amenizar as intercorrências durante a realização das atividades, como oscilação da conexão e dificuldade no uso dos aplicativos e no acesso aos *links*.

Os temas abordados na área da Nutrição com outras áreas da saúde como Educação Física, Farmácia, Odontologia e Psicologia fazem parte da gama de cuidados necessários

com os idosos, população de risco para a COVID-19, pois, para além da educação alimentar e nutricional, foram trabalhados aspectos referentes à prática de atividade física e sua importância, saúde mental, dentre outros de relevância na atenção à saúde desse público, conforme descrito por Bezerra, Lima, e Dantas (2020).

Após a confecção da árvore de metas que ocorreu no primeiro encontro, observou-se que os participantes tinham como metas principais a perda de peso e melhorias na alimentação; entretanto, mencionaram que, entre as maiores dificuldades, encontravam-se a procrastinação, elevado preço dos alimentos, cansaço e irregularidade do sono. Desse modo, durante as reuniões, buscou-se priorizar discussões que iam ao encontro da retomada dos objetivos iniciais e elevação da motivação dos participantes. Além disso, buscou-se trabalhar temas que abordassem o melhor dia para se fazer compras a fim de aproveitar preços acessíveis e produtos frescos, temas que motivassem os participantes a retomar o cuidado com a alimentação e sono e temas específicos que os ajudassem a alcançar o objetivo final.

Ao analisar a nuvem de palavras construída ao final do projeto pelo grupo, observou-se que os participantes se demonstraram muito satisfeitos com o trabalho realizado no GO, visto que palavras como "gratidão", "aprendizado", "saúde", "troca" "conhecimento", "empatia" e "realização" foram muito citadas. Essas palavras mostraram que além de satisfeitos os participantes se sentiram realizados mesmo diante de um cenário atípico como o apresentado, comprovando a importância da realização de trabalhos que promovam espaços coletivos de cuidado. Esse resultado corrobora o estudo de Santana, Aragão e Bernardo (2021), que descrevem a experiência de uma intervenção psicossocial *on-line* durante a pandemia de COVID-19 com idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade de uma universidade pública do Estado da Bahia, no qual observaram que, entre os resultados obtidos, houve o compartilhamento de sentimentos, experiências e informações entre os participantes, além do suporte ao fortalecimento das redes de apoio entre os idosos, o que vai ao encontro dos sentimentos de aprendizado, troca, conhecimento e realização descritos pelos participantes deste estudo.

Conclusão

A experiência relatada mostra que o GO de apoio ao emagrecimento sustentável e alimentação saudável, relatado neste artigo, atuou como uma ferramenta integradora e inovadora da área científica da saúde, especialmente no período de distanciamento social. A adaptação de uma atividade educativa presencial para o formato *on-line* é passível de realização, e as dificuldades encontradas nesse processo são superadas à medida que as atividades forem desenvolvidas e as experiências e potencialidades do grupo forem sendo trabalhadas. Tendo em vista que os objetivos estabelecidos no projeto foram alcançados, destacamos a possibilidade de sua ampliação para outros contextos.

Agradecimentos

À pró-reitoria de Extensão pelo financiamento das bolsas.

REFERÊNCIAS

Bastos, A. B. B. I. (2010). A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. *Psicólogo inFormação*, 14(14), 161-164.

Bezerra, P. C. L., Lima, L. C. R., & Dantas, S. C. (2020). Pandemia da COVID-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. *Cogitare Enfermagem,* 25, 1-9. https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307/pdf.

Brasil. (2014a). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf.

Brasil. (2014b). Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Brasil. (2020a) Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL BRASIL – 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2019/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco-pdf/view.

Brasil. (2020b). Ministério da Educação. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Diário Oficial da União, s. 39, p. 39. https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376.

Brasil. (2022). IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua). p. 1-3. https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957_informativo.pdf.

Bueno, J. M., Leal, F. S., Saquy, L. P. L., Santos, C. B., & Ribeiro, R. P. P. (2011). Educação alimentar na obesidade: adesão e resultados antropométricos. *Revista de Nutrição,* 24(4), 575-584 https://www.scielo.br/j/rn/a/jPKQWwryjPYt4x6RvvRN3ZH/?lang=pt.>

Dziechciaz, M., Filip, R. (2014). Biological Psychological and Social Determinants of Old Age: Bio-Psycho-Social Aspects of Human Aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 835-838. https://doi.org/10.5604/12321966.1129943

Pereira, I. F. S., Spyrides, M. H. C., & Andrade, L. M. B. (2016). Nutritional status of elderly Brazilians: A multilevel approach. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(5), 1–12. https://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf.

Ploner, K. S.; Gomes, M. C.; Santos, S. T. (2016). Metamemória no envelhecimento e os impactos promovidos pela Oficina de Memória. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, vol. 13, n. 2. https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/273/253

Santana, R. S.; Aragão, L. I. S.; Bernardo, K.J. C. (2021). Intervenção psicossocial online com idosos no contexto da pandemia da Covid-19: um relato de experiência. *Boletim De Conjuntura*

(BOCA), 6(16), 69-83.

Silveira, E. A. Vieira, L. L., & Souza, J. D. (2018). Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. *Revista Ciência & Saúde Coletiva,* 23(3), 903-912. https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n3/903-912/.

Silveira, B. O., Parrião, G. B. L., & Fragelli, R. R. (2017). Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. *Revista Tecnologias em Projeção*, 8(2), 42-53. http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projeca04/article/viewFile/1004/836.

Silva, W., Lucena, A. L. R., Araújo, M. J. A., Januário, D. C., Vieira, K. F. L., & Costa, R. R. A. B. (2017). Ações Educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 15(3), 31-36. http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/Artigo-05.pdf.

Souza, Y. P., Bezerra, A. M., Fabricio, N. P., Tavares, N. B. F., Félix, N. D. C., Viana, M. C. A., & Soares, A. (2018). A qualidade de vida de idosos com obesidade ou sobrepeso. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 22(2), 155-164. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Amaral_Viana/publication/334594855_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_IDOSOS_COM_OBESIDADE_OU_SOBREPESO/links/5d6aca71299bf1808d5cbb59/A-QUALIDADE-DE-VIDA-DE-IDOSOS-COM-OBESIDADE-OU-SOBREPESO.pdf.

Vincha, K. R. R., Santos, A. F., Cervato-Mancuso, A. M. (2017). Planejamento de grupos operativos no cuidado de usuários de serviços de saúde: integrando experiências. *Saúde em Debate*, 41(114). https://www.scielosp.org/article/sdeb/2017.v41n114/949-962/pt/. Acesso em: 08 fev. 2021.

DATA DE SUBMISSÃO: 18/03/2022

DATA DE ACEITE: 08/03/2022