

4 EDUCAR COM SABOR & SABER: POSSÍVEIS MUDANÇAS EM AULAS PARA TERCEIRA IDADE.

Tomazoni, Ana Maria Ruiz¹

RESUMO: Este artigo é fruto de uma pesquisa no âmbito da gerontologia e interdisciplinaridade, com um recorte no tema da alimentação, que envolve a educação voltada para alimentos, gastronomia e vida saudável. O objetivo foi investigar e relatar eventuais mudanças que as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta e acolhimento à mesa geraram nos hábitos alimentares dos idosos. A pesquisa foi realizada em duas Universidades da Terceira Idade, a saber, Universidade Sênior Sant'Anna – UniSant'Anna e Faculdade Aberta da Terceira Idade – FATI, no total 8 , sendo 7 mulheres e um homem, em cada universidade, todos com mais de 60 anos. Trata-se de uma investigação baseada em questionários e memoriais. Além disso, foi realizado um paralelo entre os resultados desta investigação e de outras pesquisas realizadas no Brasil e no exterior, a fim de validar-lhe ou refutar-lhe os resultados. Verificamos pelas respostas dos questionários aplicados, mudanças nos hábitos alimentares dos alunos idosos em relação ao consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes, uma maior ingestão de água no decorrer do dia, mais atenção à mesa e a si próprio. Buscamos deixar registrada uma contribuição à gerontologia e a educação, colocando o idoso num contexto de educação permanente, contemplando-o como um ser ativo, respeitado e integrado.

Palavras-chave: educação, envelhecimento, alimentação, interdisciplinaridade.

ABSTRACT: This article is the result of a research about gerontology, taking especially into consideration the food/ nutrition, of which theme involves the education dedicated to food, gastronomy and healthy. The main objective was to analyze and describe possible changes the classes and activities on nutritional techniques, gastronomy and behavior around the nutrition habits brought to the old-aged students' habits. The research was conducted at two "Open Universities of the Third Age": Universidade Sênior Sant'Anna – UniSant'Anna and

¹ Ana Maria Ruiz Tomazoni. Doutoranda em Educação e Currículo da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Mestre em Gerontologia PUC-SP e Pos-Graduada em Hotelaria e Eventos pelo Senac-SP. Pedagoga pela PUC-SP. É proprietária da Escola de Gastronomia Sabor & Saber Gastronomia. Professora convidada no SESC, Professora pesquisadora na Uni-Italo. Integrante do GEPI. *E-mail:* anatomazoni@uol.com.br

Faculdade Aberta da Terceira Idade – FATI, with a similar number of students, 8 in total, 7 of them woman and all of them are over 60 years old. The investigation was based on questionnaires and memories. Furthermore, the results of this research were compared with the results of other researches carried on in Brasil and abroad, aiming to confirm and/ or deny its' results. It was possible to verify, based on the answers to the questionnaires, that there were in fact changes in the nutrition/ food habits of the students with regards to the consume of healthier food, such as, fruits, vegetables, legumes and an increase in the ingestion of water along the day, more attention to their meals and to themselves. In view of that, we tried to register such contribution to the gerontology, putting the old people in a context of permanent education and seeing them as active, respected and integrated human beings.

Key words: education, oldness, food, feed, interdisciplinary.

1 INTRODUÇÃO.

Um dos principais objetivos desta pesquisa foi refletir sobre programas que abordem alimentação, nutrição, entre outros, para a melhoria da qualidade de vida do idoso. O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que começou nos países desenvolvidos e englobou vários países do Terceiro Mundo após a segunda Guerra Mundial. No último século, juntamente com o aumento da população idosa no mundo, surgiram programas diferenciados que resultassem em melhoria na qualidade de vida. A velhice, então, passou a ser um momento de prazer e realização pessoal produtiva. Lopes (2007) aponta a primeira urgência que a longevidade traz é o desafio de, ao lado da expectativa de vida, rever e reinventar trajetórias pessoais.

Para a realização deste estudo, optamos por fazer um recorte nas áreas que tem contribuído junto à gerontologia. Abordamos a educação voltada para alimentos e gastronomia e nutrição, cada dia mais relevante no cenário, crescendo a importância de conhecermos e colocarmos em prática a reeducação alimentar, a importância para uma vida longa com qualidade e saúde.

Objetivos Gerais:

- Investigar os hábitos alimentares dos idosos, e eventual mudança após as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta, acolhimento à mesa e autocuidado;
- Relatar os conteúdos desenvolvidos nas aulas de gastronomia, técnicas dietéticas nutricionais e acolhimento à mesa, em instituição para terceira idade;
- Analisar as possíveis contribuições das políticas públicas de saúde para com a pessoa idosa.
- Verificar os conhecimentos que os pesquisados têm sobre nutrição, atividade física, autocuidado;

Nesse recorte tem como objetivos específicos:

- Identificar possibilidades de mudança de hábitos alimentares e autocuidado;
- Verificar os conhecimentos que os pesquisados têm sobre nutrição, atividade física, autocuidado;
- Analisar as possíveis contribuições preconizadas pelas políticas públicas no Brasil em relação à saúde do idoso.

Os objetivos mencionados para a área de gerontologia têm todo um cuidado e respeito para serem desenvolvidos, pois, trabalhamos com hábitos, culturas entre outros enraizados.

Contextualização dos Sujeitos:

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) coloca uma perspectiva de que, em 2050, um quinto da população mundial serão de idosos. A expectativa de vida do brasileiro ao nascer subiu 3,4 anos entre 1997 e 2007 e atingiu 72,7 anos, segundo dados da Síntese de Indicadores Sociais, divulgados em setembro de 2008. As mulheres aumentaram em 3,3 anos a expectativa no período, de 73,2 anos para 76,5 anos, enquanto os homens tiveram avanço de 3,5 anos, de 65,5 anos para 69 anos. Com isso, subiu a população idosa de 70 anos ou mais, que no ano passado chegou a 8,9 milhões de pessoas, o equivalente a 4,7% da população total, enquanto os jovens até 14 anos representavam 25,4% da população.

O aumento de expectativa de vida pode ser uma consequência do o que o homem conseguiu por meio de mudanças em sua habitação, alimentação, práticas sociais, avanços científicos e tecnológicos.

A velhice cada vez mais é vista como um momento no qual se pode viver com prazer, satisfação, realização pessoal e produtivamente. Podemos citar que o termo 'velho' ainda é empregado de forma pejorativa e muitas vezes com um sentido de exclusão; aqueles que possuem certo *status* social muitas vezes são denominados idosos, passando a caracterizar

sujeitos respeitados. Na década de 1960 a palavra: 'velho' saiu dos documentos oficiais e foi substituída pelo termo 'idoso'.

Conforme Tavares (2008) falando de uma forma poética e filosófica, poderíamos dizer que o idoso tem planos e curte o que lhe resta da vida, mas o velho tem saudades e sofre porque se aproxima da morte. O idoso leva uma vida ativa, cheia de projetos, mas, para o velho, as horas se arrastam porque são marcadas de amargura e tédio.

Lopes (2000) aponta que a terminologia adotada para nomear os velhos ofusca o conteúdo de finitude impregnada nas denominações. Neste sentido, não receando o limite dado pela condição de mortalidade do ser humano também utilizaremos indistintamente os termos 'velho e idoso'.

“A velhice é uma consequência da continuidade da vida. No envelhecimento o fator biológico é muito importante e varia de pessoa para pessoa. No entanto é um processo amplo com determinantes não apenas biológicos” (STANO, 2001, p. 16).

Conforme Beauvoir (1990, p. 16):

(...) o que chamamos a vida psíquica do indivíduo só pode se compreender à luz de sua situação existencial; esta última tem, também, repercussões em seu organismo; e, inversamente a relação com o tempo é vivida diferencialmente, segundo um maior ou menor grau de deteriorização do corpo.

Para se entender ou dar uma ideia de quem é o idoso, teríamos de falar em identidades sociais, por ser um assunto amplo e repleto de possibilidades de significados criados pela nossa sociedade, aqui colorarei apenas na definição que a identidade do velho é realizada pela oposição à identidade dos jovens e seus atributos se contrapõem aos dos jovens: declínio biológico / ascensão biológica, lealdade/beleza, improdutivo/produtivo, entre outros. Estas qualidades contrastivas vão definir o perfil identitário do velho. São rótulos e produtos ideológicos da sociedade. Desse modo, o velho pessoalmente não se sente incluído nesse modelo: “o velho não sou eu, mas o outro” (BEAUVOIR, 1990, p. 353). Então, as qualidades pessoais são apresentadas para definir uma identidade própria, diferente da genética de velho.

Existe um momento em que as pessoas se veem velhas, pois os outros as incluem na categoria de velho, uma vez que já não se enquadram nas demais categorias. O que mais inquieta o idoso é que sua primeira vivência da velhice se manifesta no corpo. Então, a imagem de um corpo imperfeito, enrugado, em declínio, se projeta em sua personalidade. Por isso, os papéis sociais, econômicos e culturais já não são os mesmos. Este velho desistiu do presente e não projeta o futuro (MERCADANTE, 1997).

Beauvoir (1990, p. 353) afirma que: “É normal, uma vez que em nós é o outro que é velho que a revelação de nossa idade venha dos outros. Não consentimos nisso de boa vontade. Uma pessoa fica sobressaltada quando a chamam de velha pela primeira vez” Na contraposição a esta concepção do idoso, se tem buscado novas posturas de atendimento, de ofertas de serviços e de atividades compatíveis com as imagens do novo envelhecimento.

O envelhecimento, como um fenômeno múltiplo e multidisciplinar, desperta atenção e motiva diferentes áreas da ciência. Não poderia ser de outro modo, visto que no mundo inteiro, o homem continua a alargar os limites de sua vida para além das fronteiras que, até pouco tempo, eram inimagináveis. Hoje se sabe que podemos chegar aos 100 anos de vida, como ocorre em vários países desenvolvidos da Europa e Japão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O documento da OMS (2005, p. 10) explicita que em todos os países, especialmente os desenvolvidos, a população mais velha também está envelhecendo. Atualmente, o número de pessoas com mais de 80 anos chega a 69 milhões, a maioria vivendo em regiões desenvolvidas. Apesar dos indivíduos com mais de 80 anos representarem aproximadamente um por cento da população mundial e três por cento da população em regiões desenvolvidas, esta faixa etária é o segmento da população que cresce mais rapidamente. No Brasil, já vimos que não é diferente.

2 O IDOSO NA CONTEMPORANEIDADE.

A velhice, então, passou a ser vista como um momento de prazer e realização pessoal produtiva. Lopes (2007) aponta “que a primeira urgência que a longevidade traz é o desafio de, ao lado da expectativa de vida, rever e reinventar trajetórias pessoais”. Este foi o foco de um artigo escrito pela orientadora da minha dissertação, que também nos levou a refletir sobre as novas experiências e outras possibilidades de trajetórias.

A Política Nacional do Idoso no Brasil e o Estatuto do Idoso, podemos considerar um grande avanço para a melhor vida aos idosos, pois, visam promover autonomia, integração, respeito e participação do idoso na sociedade. Assim como a Lei Estadual do Estado de São Paulo, n. 9.892, de 10 de dezembro de 1997, propõem garantir às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, condições para o pleno exercício da cidadania.

A nossa pesquisa baseou-se em educação para pessoas com mais de 60 anos, em um espaço universitário que permite um encontro de culturas e uma transformação do saber por meio do sentir, pensar e agir.

Num processo educativo de saber e saber, os alunos são estimulados a atitudes sociais positivas, percebendo que fazem parte da transformação do mundo, sentindo-se inseridos, satisfazendo suas preocupações de ordem moral, estética social e cultural.

3 POLÍTICAS PÚBLICAS E O IDOSO.

Podemos citar hoje algumas políticas públicas no Brasil, e nelas voltamos nosso olhar para os idosos, como contextualizados em nossa dissertação.

- A Política Nacional do Idoso no Brasil (Lei nº 8842/84, regulamentada em 1996 e a Lei Estadual 9892, de 1997) procuram assegurar os direitos sociais do idoso, visando a promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade e o pleno exercício da cidadania.
- O Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741/2003, consolida os direitos garantidos em outras legislações, bem como, amplia, aprimora e define medidas de proteção o idoso.
- O Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN) - Aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999, diz que: “A alimentação e a Nutrição constituem requisitos básicos para a Promoção e a Proteção à Saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania”.
- Ministério da Saúde – Política de Alimentação e Nutrição – Documento Base — **A Iniciativa de Incentivo ao Consumo de Legumes, verduras e frutas** (l, v &f) no Brasil. Brasília / 2004.

4 A GERONTOLOGIA E A INTERDISCIPLINARIDADE.

Para pensarmos nas terminologias das palavras sabemos que geron vem do grego, velho, velhice e logos → do grego, ciência, estudo.

Para conceituar interdisciplinaridade lembramos Fazenda² coloca que podemos defini-la não só como junção de disciplinas, mas ao pensarmos em interdisciplinaridade escolar, as noções, finalidades habilidades e técnicas visam favorecer, sobretudo, o processo de aprendizagem, respeitando os saberes dos alunos e sua integração, respeitando-a como uma busca frente ao conhecimento, como atitude de ousadia, cabendo pensar aspectos que envolvem a cultura do lugar onde se formam professores. Uma ampliação do campo conceitual surge a possibilidade de explicitação de seu espectro epistemológico e praxeológico.

Partindo dessa conceituação definida pela autora acima, entendemos a gerontologia como ciência abrangente, que dialoga de uma forma interdisciplinar, em várias áreas ou disciplinas: fisioterapia, antropologia, educação, sociologia, nutrição, psicologia entre outras.

Ao direcionar para uma dessas disciplinas, como, por exemplo, a gastronomia, pensamos na alimentação e sua história. Nesta que surgiu com o fogo, o grande salto que diferenciou o homem dos animais. Fogo gerador de calor e luz, associado à magia, ao natural. Fogo, a ideia de vida. Técnicas de cozer e aromatizar.

Com os efeitos da cocção: o homem utilizou toda diversidade animal e vegetal para saciar a fome, assim como passou a cultivar a terra e a domesticar alguns animais.

O homem diferenciou-se dos animais a partir do momento que passou a cozinhar os alimentos. Descobriu que podia cozer a caça, colocar-lhe sabor e torná-la digerível e apetitosa, além de ter descoberto técnicas de conservação.

Pensando na evolução, voltamos nossos olhares para o homem atual que envelhece e que se apropria do sabor dos alimentos e ao perceber sua importância para a vida, pode refinar o paladar e aproveitar melhor dos saberes da nutrição.

Vivendo com maior qualidade de vida, o idoso poderá conquistar um novo espaço na sociedade, com mais respeito, como um ser que pensa, reflete, sente e age reinventando seu novo tempo de viver. Poderá, também,

² FAZENDA, Ivani C. A. (Org). *O que é interdisciplinaridade?* São Paulo: Cortez, 2008, p. 21

entender esse novo momento para melhorar os hábitos alimentares, descobrindo prazeres nos alimentos e em seus rituais e, ainda, mediante novas descobertas tecnológicas (micro-ondas, freezer, informática, entre outros) que proporcionarão dias com mais satisfação, praticidade e vontade de viver, à medida que facilitam o processo das refeições no seu dia a dia. Esta é uma meta fundamental que persigo, como educadora, para contribuir para uma qualidade de vida para a pessoa idosa.

O envelhecimento faz parte do processo natural da vida, principalmente o biológico, porém nós educadores podemos contribuir para acelerar ou retardar esse processo. Como pedagoga, gastronomia e técnica em nutrição, tenho a preocupação em pesquisar e reinventar hábitos alimentares que intervêm e favorece a qualidade da longevidade, independente da idade cronológica.

5 O IDOSO E A EDUCAÇÃO.

Criada na França na década de 1960 a Faculdade Aberta da Terceira Idade é um veículo para conquista de qualidade de vida, de um corpo saudável, com aceitação de seus limites, interagindo em sociedade, atualizando-se e compartilhando o prazer de viver.

Duas Instituições foram pesquisadas: FATI e Uni Sênior Sant'Anna: A Faculdade Aberta da Terceira Idade - FATI e a A Universidade Sênior Sant 'Anna – Uni Senior.

A **Faculdade Aberta da Terceira Idade** foi criada em agosto de 1998. Um projeto idealizado com o objetivo de complementar os trabalhos já existentes na Prefeitura do Município de São Bernardo do Campo, junto ao Centro de Referência do Idoso. Para o funcionamento das aulas, foi feito um convenio com a Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo, para o período da tarde.

Os objetivos da FATI estão alicerçados nas diretrizes do Estatuto do Idoso, visando a atender aos aspectos: físicos, biológicos, psicológicos e socioculturais, possibilitando reflexões sobre questões relativas à Terceira Idade.

A idade mínima para ingresso é de 45 anos, independente de escolaridade, tampouco ser munícipe. Atualmente, há aproximadamente 400 alunos.

O curso é pago, sendo administrado por uma cooperativa de trabalho, pelos próprios professores que o ministram, em convênio com a Prefeitura de São Bernardo do Campo. O público alvo são pessoas a partir de 45 anos (independente da escolaridade). Não precisa ser munícipe. Atualmente, há aproximadamente 400 alunos. O curso tem a duração de quatro semestres (ou mais). As disciplinas são programadas para serem ministradas semestralmente. As aulas de cada disciplina tem a duração de 1h15min, semanalmente. As aulas são oferecidas às 2^{as}, 3^{as} e 5^{as} feiras das 13h30 às 17h e das 19h às 22h, no Centro de Referência do Idoso, também em São Bernardo do Campo, São Paulo.

A Universidade Sênior Sant'Anna – Uni Senior nasceu em 1996, por intermédio do coordenador Prof. Dr. Antonio Jordão Netto, com o aval do reitor da instituição Prof. Dr Leonardo Placucci. Administrado pela própria universidade, sendo, então, curso pago, denominado como curso de extensão cultural. Tem como público alvo pessoas a partir de 40 anos. A duração do curso é de quatro semestres (ou mais). As disciplina são ministradas em módulos de 15 horas, distribuídos em 5 aulas/semestre. As aulas ocorrem às 4^{as} e 5^{as} feiras, das 14h às 17h.

6 O PROCESSO EDUCATIVO.

As aulas da Disciplina Técnicas Dietéticas e Nutricionais – gastronomia e etiqueta à mesa para a terceira idade envolvem teoria e prática. A parte **teórica** é pautada no Guia Alimentar do Brasileiro, da Secretaria da Saúde³, Cartilha do Grupo de Estudos de Nutrição da Terceira Idade – GENUTI⁴, Cartilhas do Instituto do Coração – INCOR – USP – SP. Na parte **prática** são desenvolvidas receitas desenvolvidas, enfatizando o saber fazer, o aprender como possibilidade de criar, de demonstrar a si próprio e a seus familiares o potencial que têm o idoso, com o objetivo, após as aulas, de conscientizarem-se da importância de uma alimentação

³ Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN) - aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999.

⁴ GENUTI é um grupo de nutricionistas, existe desde 1993 e tem o objetivo de desenvolver atividades que visem melhorar a qualidade de vida da população da terceira idade.

e hábitos saudáveis, independente da idade. Para tais aulas, são utilizados diversos recursos pedagógicos: multimídia, testemunhos de pesquisadores e profissionais da saúde e apostilas temáticas.

Por meio de temas ligados aos conteúdos, como alimentos diet e light os quais podemos conhecê-los e consumi-los de forma consciente, ou alimentos funcionais que contribuem para a longevidade. Os alunos divididos em grupos pesquisam e posteriormente apresentam a sala de aula. Isto despertou a curiosidade e aprendizagem intelectual, cultural e social entre os participantes.

7 A PESQUISA: metodologia.

Na Uni Sênior Sant'Anna e FATI a pesquisa foi realizada com 16 alunos voluntários sendo 2 homens e 14 mulheres, com idade maior ou igual a 60 anos.

A coleta de dados foi fundamentada em Rizzini (1999). Foram aplicados 2 questionários: o primeiro com 44 perguntas (abertas e fechadas), um recordatório, objetivando conhecer o universo dos sujeitos pesquisados quanto à escolaridade, moradia, renda, saúde, transporte, lazer e alimentação, visando, enfim, a um conhecimento cultural dos sujeitos. O segundo questionário com 10 perguntas (abertas e fechadas), visando à percepção das possíveis mudanças de hábitos.

Quanto ao perfil dos alunos, percebemos que, de maneira geral, as características comuns aos dois grupos (das duas Instituições) são semelhantes:

- -se que vários dos pesquisados A escolaridade dos alunos de ambas as instituições de ensino é baixa, e percebe-se que os alunos estão buscando, hoje, nos bancos escolares, uma oportunidade para realizar seus sonhos, outrora não alcançados.
- Todos os 16 pesquisados moram em casa própria, isso denota um nível econômico privilegiado para os dias atuais.
- São pessoas simples que têm como meio de transporte principal, o ônibus.
- A fonte de renda provém basicamente de suas aposentadorias e pensão alimentícia.

- Com relação à companhia, realçando os itens expostos anteriormente, a grande maioria mora sozinho, ou com a companheira, confirmando que são altamente independentes.
- Quanto ao lazer, há uma diversidade grande, com destaque para assistir à TV e a prática da leitura.
- As atividades físicas são praticadas pela maioria dos pesquisados.
- Quanto ao número de refeições, temos que pesquisados fazem três refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar.
- Baixo consumo de água, por não terem sede.
- Quanto ao consumo de frutas, legumes e verduras, notou-se baixo consumo desses alimentos.
- Com relação à saúde, o problema de maior incidência é a hipertensão. Uma das constatações de grande relevância é que todos estão sendo orientados com dietas especiais por médicos e ou nutricionistas.
- Quanto ao conhecimento das pirâmides que auxiliam na qualidade de vida, percebeu-se grande desconhecimento das pirâmides alimentares e de atividades físicas.
- Com relação aos hábitos alimentares, percebeuse alimentam assistindo à televisão.

A pesquisa: possíveis contribuições.

- Acreditamos ser de extrema importância a ênfase no ensino das pirâmides alimentares e de atividades físicas, pois são referenciais para alimentação equilibrada e saudável, o que por consequência pode auxiliar em alguns problemas de saúde (hipertensão) já constatado nesta pesquisa.
- A etiqueta à mesa propõe uma ação educativa, pois implica em hábitos alimentares saudáveis, como por exemplo: prestar atenção (usando os sentidos) nos alimentos ingeridos, mastigar corretamente, desfrutar do prazer que o sabor dos alimentos pode proporcionar.
- Por meio de uma ação educativa, mostrar ao idoso a importância do hábito de beber água, pois ela está na base da pirâmide para a terceira idade.
- Os resultados desta pesquisa encontram ressonância em outro estudo, por nós desenvolvido, em 2001, em uma campanha educacional e também em documentos do Ministério da Saúde Brasileiro. A principal conclusão daquele estudo e do referido documento é que frutas e vegetais, que pertencem ao grupo de baixas calorias e são valiosas fontes de vitaminas e sais minerais, podem ajudar na prevenção de doenças da civilização, especialmente tumores e doenças vasculares, daí mais uma contribuição desta pesquisa se apresenta:

A preocupação junto a esta pesquisa foi a de propiciar ações educativas quanto ao consumo dos alimentos frutas, legumes e verduras, buscando outra possibilidade de melhoria da alimentação do idoso, propondo uma alimentação saudável e o equilíbrio nutricional.

8 CONSIDERAÇÕES.

Podemos observar que por meio das aulas, houve modificações na alimentação, na maneira de preparo dos alimentos, nos hábitos alimentares, na quantidade de água ingerida, mostrando a possibilidade da construção de conhecimentos. Aumentou o consumo de frutas e verduras.

Além de contribuirmos para a promoção da saúde dos alunos idosos, esse processo educativo também contribuiu para a autoestima, resgate da cidadania, de suas relações interpessoais e pessoais assim como a organização do cotidiano alimentar, conseqüentemente sua qualidade de vida.

Esta pesquisa pode ser vista de forma provisória e aproximativa, pois, em se tratando de um trabalho investigativo, as afirmações podem ser superadas por outras conclusões futuras.

Tivemos grande motivação e prazer pelo trabalho realizado, fomos beneficiados com a convivência com os idosos, numa relação amigável com troca de experiências de vida, aprendendo juntos a envelhecer com sabor e saber.

Encerramos esta apresentação com o saber e o sabor, buscando nas ideias de Freire (2005, p. 77), a visão de educação como um ato de conhecimento e de conscientização na qual o aluno assume o papel de sujeito do conhecimento, por meio do diálogo continuo ora como aprendiz ora como educador, havendo um processo constante do saber, de tal forma que todo novo saber, ao instalar-se, aponta para o que virá complementá-lo.

REFERÊNCIAS.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos?** Campinas, Ed.Alínea, 2003

BRASIL. **Política Nacional do Idoso no Brasil**. Lei nº 8842/84, regulamentada em 1996 e a Lei Estadual 9892, de 1997. Brasília: Imprensa Oficial, 1997.

BRASIL. **Estatuto do idoso**, Lei n. 10.741, de 1º. de outubro de 2003. Brasília: Imprensa Oficial, 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas (L, V & F) no Brasil**. Documento base. Brasília, 25/05/2004.

FAZENDA, Ivani. **Interdisciplinaridade: qual o sentido?** São Paulo: Paulus, 2003.

_____ (org.). **Práticas interdisciplinares na escola**. 11. ed. São Paulo: Cortez, 2008.

_____ (org.). **O que é interdisciplinaridade?** São Paulo: Cortez, 2008.

FREIRE, Gilberto. **Açúcar**. São Paulo, Companhia das Letras, 1997.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 43 ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 2005.

_____ **Pedagogia da autonomia**. 31 ed. São Paulo, Editora Paz e Terra, 2005.

_____ **Educação como prática da liberdade**. 14 ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 24.08.2008.

INCOR – Instituto do Coração de São Paulo – **Baixo Colesterol**, Coleção 1999.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes. **Imagem e auto-imagem**, idosos no Brasil – vivências, desafios e expectativas na terceira Idade. São Paulo, Sesc, 2007.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes. **Saúde na velhice**. As interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento, São Paulo, EDUQUE/FAPESP 2000.

MERCADANTE, Elizabeth F. **A Construção da Identidade e da Subjetividade** – Tese de Doutorado, PUC SP, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE. **Envelhecimento Ativo**: uma política de saúde. 1. ed. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, 2005.

Revista **A terceira idade** – SESC SP – ISSN 1676-0336. Vários volumes, anos 2006, 2007, 2008, 2009.

RIZZINI, Irmã Monica Rabello de Castro, Carla Daniel Santos. **Guia de Metodologias de Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN)** - Aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999.

SANTA ÚRSULA. **Pesquisa para Programas Sociais**. Editora Universitaria Santa Ursula, RJ. 1999.

STANO, Rita de Cássia. **Identidade do professor no envelhecimento**. São Paulo, Cortez, 2001.

TAVARES, Dirce Encarnacion. **A presença do aluno idoso no currículo da universidade contemporânea** – Uma leitura interdisciplinar. Tese de Doutorado defendida na PUC-SP, 2008.