



# UNATI UERJ

.....

## páginas de vida em tempos de pandemia

ORGANIZAÇÃO: HÉLIDA LOPES

UNATI UERJ

.....  
páginas de vida

em tempos de pandemia



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

*Reitor*

Ricardo Lodi Ribeiro

*Vice-reitor*

Mário Sérgio Carneiro

*Pró-reitoria de Extensão e Cultura*

Cláudia Gonçalves de Lima



UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE

*Pró-Reitora de Extensão e Cultura da Uerj*

Cláudia Gonçalves de Lima

*Diretor Geral da UnATI.Uerj*

Renato Veras

*Vice-Diretor da UnATI.Uerj*

Paulo Farinatti

*Assessor de Comunicação Social da UnATI.Uerj*

Marcos Teodoro

*Coordenador do Centro de Referência e Documentação da UnATI.Uerj*

Renato Veras

*Coordenadora do Centro de Convivência da UnATI.Uerj*

Célia Sanches

*Coordenadora Pedagogia da UnATI.Uerj*

Célia Sanches

*Coordenadora de Eventos Educativos e Socioculturais da UnATI.Uerj*

Leila Jordão

*Coordenadora de Projetos de Extensão da UnATI.Uerj*

Sandra Rabello

*Coordenadora do Serviço de Geriatria Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI.Uerj*

Luciana Motta

*Coordenadora da Secretaria da UnATI.Uerj*

Graciete América

# UNATI UERJ

---

## páginas de vida

em tempos de pandemia

Débora Martins dos Santos

Vera Lúcia de Mattos Ferreira

Cristie de Moraes Campello

Andreia Pimentel

Hélida Lopes

Maria José dos Santos

Katia Regina de Andrade Carginin

Artur Moreira da Silva Neto

Ilma de Paula Moura Bastos

Renata Richard Couto

Jorge Ricardo Santos de Lima Costa

Conceição de Maria Goulart Braga Cuba

Alzira Tereza Garcia Lobato

Clarissa Martins Teixeira

Wallace Hetmanek dos Santos

Rio de Janeiro  
UnATI-UERJ  
2020

Copyright © 2020, UnATI

Todos os direitos desta edição reservados à Universidade Aberta da Terceira Idade. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, ou de parte do mesmo, sob quaisquer meios, sem autorização expressa da UnATI.



Universidade Aberta da Terceira Idade  
Rua São Francisco Xavier, 524 – 10º andar – bloco F – Maracanã  
Rio de Janeiro – RJ – CEP 20.559-900  
Tels.: (21) 2587.7236 / 7672 / 7121 Fax: (21) 2264.0120  
e-mail: [UnATI@uerj.br](mailto:UnATI@uerj.br)  
Internet: [www.UnATI.Uerj.br](http://www.UnATI.Uerj.br)

### Catálogo na Publicação (CIP)

U54 UNATI UERJ: páginas de vida em tempos de pandemia.

UNATI UERJ: páginas de vida em tempos de pandemia [Recurso Eletrônico] / Débora Martins dos Santos... [et al.]; Héli da Lopes, organizadora. – Rio de Janeiro: UnATI -UERJ; 2020.

241p.: il.

Livro digital

Sistema Requerido: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-88481-02-8

1. Universidade Aberta da Terceira Idade – Unati/UERJ. 2. Centro de Convivência. 3. Envelhecimento. 4. Isolamento Social. 5. Pandemia. 6. Atividades Socioculturais. 7. Educação à Distância. I. Dos Santos, Débora Martins. II. Lopes, Héli da. III. Título.

CDU 378.6-053-9

*Bibliotecária* Gisele Nunes  
*Capa* Saulo Freitas  
*Revisão* Júlia Andrade da Silva Rosa

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pelo dom da vida, pelas oportunidades de aprendizagem diária, tornando-nos pessoas úteis a sociedade.

Agradecemos aos nossos alunos e aos familiares, pois este livro se concretizou também, graças à participação e efetiva colaboração de cada um de vocês.

Agradecemos *in memoriam* a todos os alunos da UnATI.Uerj que sempre participaram das oficinas enquanto caminharam conosco.

Agradecemos à bibliotecária Gisele de Fatima Nunes da Silva, ao programador visual Saulo Freitas e ao CRDE.UnATI.Uerj pela colaboração na construção deste livro.

Agradecemos à parceria dos colegas professores na concepção deste livro.

Agradecemos à revisora Júlia Andrade da Silva Rosa pela disponibilidade e competência na correção gramatical e estrutural.

Agradecemos também àqueles que tornaram possível a realização deste livro, em especial ao nosso diretor Renato Veras, nossos coordenadores Celia Sanches, Marcos Teodoro e Leila Jordão, que acreditaram e incentivaram este projeto.





## HOMENAGEM

### ***THECA DE CASTRO, PRESENTE!***

*Eu, Engel de Castro (Morena), filha de professora Theca de Castro, agradeço à UnATI.Uerj a oportunidade de minha mãe começar a se reinventar aos 75 anos como atriz, poetisa, declamadora, diretora de teatro, apresentadora de TV e professora da oficina "Mulheres Ciganas, suas Trovas e Poesias". Não poderia deixar de citar e agradecer alguns personagens com as quais eu tive mais contato e sei a grande importância nessa sua caminhada: Prof. Neila, Prof. Nelson Mariani, Marcos Teodoro, Anderson Barreto (Bonde Alegria), o Renato Veras que sempre nos recebeu com muita atenção e carinho. Também à prof. Héliida Lopes, prof. Cristie Campello, Celia Sanches, Leila Jordão, prof. Katia Andrade e todos os demais professores colaboradores deste livro, funcionários da UnATI.Uerj, do teatro Odilo Costa filho e, por fim, às nossas Mulheres Ciganas que sempre nos fizeram viver momentos mágicos! A UnATI.Uerj foi realmente um divisor de água em nossas vidas. Vida Longa,*

***OPTCHÁ!!!***





## **RELATOS DAS ALUNAS**

- **Silvia Diogo - 75 anos**

*Saudades sem fim...*

*Tekinha para sempre em nossos corações...*

- **Edna Souza - 73 anos**

*Theca sua Alma Cigana. De brilho reluzente. Deixou pra nós só encanto. E como Estrela partiu de repente.*

- **Maria da Penha Machado - 66 anos**

*Eu, Penha, venho de coração aberto mostrar minha gratidão e amor, por minha eterna professora Teka. Quando entrei no grupo cigana, foi por encantamento e identificação, com a professora, amor à primeira vista, bastava me olhar que ela sabia como estava, tinha sempre uma palavra pra me confortar e me fortalecer. Com todas minhas dificuldades na época seguir a dança, me sentia feliz com todo carinho e acolhimento, hoje agradeço a Deus da oportunidade de ter conhecido essa mulher linda e doce, sabia brincar e falar sério quando era necessário, acolhia como mãe a todas com amor. Sei que está bem nos braços do nosso Senhor.*

- **Jordelina Santos – 73 anos**

*Ah! Que saudade! Como falava minha saudosa Theca: saudade, sim, tristeza, não. Theca sempre foi tudo de bom em nossas vidas, momentos maravilhosos. Como sempre foi especial, carinhosa, meiga e educada com todas nós, nos tratava como fôssemos filhas.*

- **Iolanda Bernardes - 73 anos**

*O Grupo das Ciganas, Suas Trovas e Poesias é muito unido, como nossa mestra e amiga nos ensinou*

*Gostaria que nossa Oficina continuasse.*



- **Marlí Ramalho - 75 anos**

*Theca de Castro, querida amiga e professora da Oficina Mulheres Ciganas, Suas Trovas e Poesias, o que posso dizer sobre você: amor, amor, amor... o que você nos ensinou: amor, amor, amor... "Ser cigana, é viver com paixão, nunca deixar de dançar a dança da vida e nada passar em vão."*

- **Cecilia Serique – 78 anos**

*Tcheca, o que falar de você, é muito pouco. És aquela pessoa especial. Que sempre nos aceitou em todos os momentos, com os nossos defeitos. Era aquela pessoa que estava sempre pronta para nos escutar e dar bons conselhos. Você vai ser esquecida e vai ficar na nossa memória para sempre.*

## SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO</b> .....	14
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	16
<b>1 CURSO ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E TERCEIRA IDADE: AÇÃO EDUCATIVA, VIRTUAL E AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA</b> .....	18
Débora Martins dos Santos et. al.	
<b>2 OFICINA: GERONTOPSICOMOTRICIDADE</b> .....	36
Vera Lúcia de Mattos Ferreira et. al.	
<b>3 OFICINA DE PSICOMOTRICIDADE ARTE E MEMÓRIA DA UNATI.UERJ ANTES E DURANTE A PANDEMIA: O PALCO É CLÍNICO</b> .....	52
Cristie de Moraes Campello.	
<b>4 O QUE TE MOVE? ENTRE RELATOS, HISTÓRIAS, LEMBRANÇAS E DESABAFOS</b> .....	68
Andreia Pimentel.	
<b>5 EXPERENCIANDO UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA VIRTUAL NA PANDEMIA: DANÇA SÊNIOR: UMA PROPOSTA DE DANÇAR A VIDA; GRUPO DE VIAGENS; PROJETO DANÇAS CIRCULARES, CELEBRANDO A VIDA EM RODAS</b> .....	83
Hélida Lopes.	
<b>6 OFICINA DANÇANDO A VIDA NA BELA IDADE: EM TEMPOS DE PANDEMIA RECORDANDO MOMENTOS DE GLÓRIAS</b> .....	100
Maria José dos Santos.	
<b>7 MEMÓRIAS DE UMA PROFESSORA DE DANÇA DE SALÃO EM PLENA PANDEMIA</b> .....	117
Kátia Carginin.	
<b>8 VIAGENS MUSICAIS: RESSIGNIFICANDO A VIDA</b> .....	133
Arthur Moreira da Silva Neto.	
<b>9 A FABULOSA ARTE DA CANÇÃO FRANCESA DE REINVENTAR NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL</b> .....	146

Ilma de Paula Moura Bastos et. al.

**10 OFICINA CRIAÇÃO DE LIVROS: UMA ARCA FEITA DE LITERATURA E AFETOS..... 162**

Renata Richard.

**11 MORADIA NO ISOLAMENTO: MOMENTOS DE SUPERAÇÃO ..... 175**

Jorge Ricardo Santos de Lima Costa.

**12 EXPERIÊNCIA EDUCATIVA SÍNCRONA E ASSÍNCRONA COM IDOSOS: AMIZADE INTERGERACIONAL E CIDADANIA..... 192**

Conceição de Maria Goulart Braga Cuba et. al.

**13 O TRABALHO DO SERVIÇO SOCIAL COM OS IDOSOS COLABORADORES DA UNATI.UERJ E SUAS ESTRATÉGIAS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL..... 209**

Alzira Tereza Garcia Lobato.

**14 LONGEVIDADE POSSÍVEL: A ARTE DO BEM ESTAR ..... 220**

Clarissa Martins Teixeira.

**15 REFLEXÕES SOBRE ENVELHECIMENTO HUMANO: UMA FERRAMENTA DE CONVIVÊNCIA PARA A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DO AMOR E DA CONFIANÇA..... 228**

Wallace Hetmanek dos Santos.



## **PREFÁCIO**

**VIVER MAIS E MELHOR FAZ BEM!**

Um ano atípico e muito triste: dezenas de milhares de pessoas perderam a vida. Nós, na Universidade, também sofremos bastante com a impossibilidade da manutenção das atividades corriqueiras.

No entanto, também tivemos agradáveis surpresas, uma delas através da Coordenadora Pedagógica da UnATI.Uerj, Professora Celia de Souza Sanches, Mestre em Educação e Gerontóloga Titulada pela SBGG.

Apesar de todas as dificuldades deste ano, Celia organizou, com seus alunos e professores da UnATI, um livro que conta as histórias e vivências deles nestes meses de isolamento social, relatando tópicos de suas experiência e existência. Há textos sobre a quarentena forçada e necessária, as canções francesas que embalaram alguns idosos, também tem um texto sobre dança, e um outro interessante olhar sobre as residências, ou seja, uma bela síntese sobre suas memórias deste ano anormal.

O que me deixa muito feliz é esta diversidade da UnATI.Uerj, um espaço que fatos presentes são estimulados a fluir, cada um na sua vertente. Enquanto um grupo de pesquisa estava preocupado com a ampliação do tempo de vida, sem dúvida, uma das

maiores conquistas da humanidade, pois chegar à velhice, algo que antes era privilégio de poucos, passou a ser a norma mesmo nos países menos desenvolvidos. Outros grupos se debruçam sobre a assistência à saúde, outros montam novas oficinas, tudo sobre o mesmo eixo: qualidade de vida e participação social.

Essa conquista maior, no entanto, exige um grande desafio: agregar qualidade aos anos adicionais de vida. Na verdade, este pode ser um bom resumo do que é a UnATI: um local que se busca desafios, todos eles voltados para o usufruto com qualidade dos anos de vida que antigamente não havia. Temos um grande compromisso de não desperdiçar esta conquista demográfica!

Obrigado a todos vocês que fazem a UnATI cada vez maior e mais necessária!

*Renato Veras*

Diretor da UnATI.Uerj





## INTRODUÇÃO

É preciso puxar pela memória – ir e voltar nos desvãos da mente -, para lembrar como era o Brasil há exatos cinco meses atrás. De lá para cá, tudo mudou – na saúde, na economia, na política, na educação, na família e nas relações pessoais – a vida é outra, desde que o novo Coronavírus, o vetor da COVID-19 passou a circular entre nós.

O anseio pela retomada do cotidiano é o grande sonho de toda a população mundial. Infelizmente, esse sonho de liberdade ainda vai conviver durante algum tempo com as perdas diárias, até que se alcance o equilíbrio desejado e o vírus contenha em definitivo o seu ímpeto.

Para a maioria das pessoas, ficar isolada e distante da sua família, do seu ente querido, ou mesmo do seu cônjuge e/ou parceiro, significa abolir os contatos físicos, onde apertos de mãos, abraços, beijos passaram a ser evitados.

Podendo, fique em casa! Mais do que conselho, essa frase virou um mantra – e nenhum grupo etário tem ouvido mais essa apelação do que idosos -, desde que a pandemia se materializou em realidade entre nós, jogou luz e trouxe alerta para esta parte da população que, devido a sua vulnerabilidade e risco de contágio, passou a ser monitorada com um maior grau de atenção por parte dos seus familiares e especialistas da área da Gerontogeriatría.

Hoje, seja velho, idoso, 3ª idade, maior idade, melhor idade, 60+ - seja qual for a classificação que a pessoa com mais de 60 anos quiser receber -, a maioria ainda se encontra isolada em distanciamento físico, longe dos seus amigos e muitas vezes dos seus familiares.

A construção deste novo cenário contemporâneo - diante dos desdobramentos da pandemia -, fez com que toda a Equipe do Centro de Convivência da UnATI.Uerj venha

trabalhando de forma remota em *Home-Office* – Coordenadores e Professores dos Cursos/Oficinas ofertados em 2020 seguem monitorando ininterruptamente os seus alunos, seja de forma virtual – pelas redes sociais e/ou através da teleassistência, muitas vezes ajustando e procurando sanar as dificuldades em que muitos se encontram.

São aulas virtuais; debates *on-line*; gravação de vídeos; elaboração de cartas e livros; realização de jogos cognitivos; indicação de *lives*, *e-books*, cartilhas, exposições e visitas virtuais a Museus, Centros de Cultura e Bibliotecas ou mesmo um bate-papo descompromissado – tudo feito com muito afeto, carinho e amor para que a saúde física e mental dos nossos idosos seja mantida.

As ações propostas se materializaram em atividades que proporcionaram relatos emocionantes onde os alunos - dos Cursos/Oficinas do Centro de Convivência da UnATI.Uerj -, descrevem todas suas percepções e transformações vivenciadas durante e sobre a pandemia - essa historicidade transformou-se nesse livro, com o título "UnATI.Uerj - Páginas de Vida em Tempo de Pandemia".

Selecionado entre muitos, o título do livro de sugestão do Aluno Thadeu Carvalho - da Oficina de Canção Francesa do Centro de Convivência da UnATI.Uerj, traduz nitidamente o que o leitor irá encontrar por aqui; já que a maioria das narrativas dos envolvidos não expressam dramas, tristezas nem dores, e muito menos soam como autoajuda, mas ecoam como simples mensagens de alegria e otimismo de que com fé, tudo isto vai passar.

É com esse otimismo que todos nós envolvidos na construção e produção deste livro seguiremos nos reinventando, superando cada qual a sua crise - girando a engrenagem do dia a dia -, inserindo-se, assim, em um novo padrão de normalidade que surge como um "Santo Graal" para garantir a nossa sobrevivência neste admirável mundo novo.

*Celia Sanches*  
Coordenadora Pedagógica

*Leila Jordão*  
Coordenadora de Eventos

*Marcos Teodoro*  
Assessor de Comunicação

## 1 CURSO ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E TERCEIRA IDADE: AÇÃO EDUCATIVA, VIRTUAL E AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Maria Fátima Garcia de Menezes\*; Débora Martins dos Santos\*; Eriane da Silva Bahia\*\*;  
 Tatiane Cristina Ferreira Martins\*\*; Stephanie Giannini Silva\*\*; Lorena Fontes Martins\*\*\*;  
 Flavia Regina Costa da Silva Lyra\*\*\*\*

*Alimente-se-Alimente.  
 Muito bem diariamente.  
 Tomate. Abacate. Huum... chocolate.  
 Sou Nutrição-UnATI!  
 Fique em casa!  
 Não morra. Não mate.  
 ABBRACCI!  
 Gloria Varella*

### INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 que, desde fevereiro de 2020 foi detectada no Brasil, exigiu de todos a reformulação das atividades cotidianas, domésticas e profissionais. Uma doença desconhecida pelas autoridades sanitárias e científicas, com alto poder de contaminação e possibilidade de agravamento em boa parte dos casos. Uma grande preocupação era a capacidade instalada do Sistema Único de Saúde de atendimento e cuidado dos casos novos e, em especial, dos que exigissem terapia intensiva. As principais recomendações de mitigação do contágio foram o reforço das medidas de higiene pessoal e do ambiente e o distanciamento social. Os idosos foram considerados um dos grupos de maior risco e a pressão para que não adoecessem foi enorme. Segundo a antropóloga Miriam Goldenberg, vivemos uma espécie de “velhofobia” pois junto ao risco concreto de contágio e agravamento da doença, emergiu e potencializou um discurso preconceituoso e carregado de estigma. Segundo a autora, em entrevista à BBC,

o que temos visto nesta pandemia são discursos que chamo de velhofóbicos se generalizando. Políticos, empresários e até o presidente da República já disseram que 'não se pode deixar a economia parar' e que os jovens 'têm que voltar a trabalhar'. Ou até que os velhos vão morrer 'mais cedo ou mais tarde'. (Barrucho, 2020)

Dentro desse contexto de angústias e inquietações, resguardando os princípios fundamentais da promoção da saúde e da educação crítica, além da aposta na experiência acumulada (Menezes et al, 2008; Brasil, 2012a,b; Brasil, 2018; Menezes; Morgado e Maldonado, 2019), nós, do Projeto Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE), investimos na escuta ativa, no acolhimento de demandas e no esclarecimento de dúvidas, respeitando os diferentes saberes, problematizando o cotidiano e debatendo diferentes temas em alimentação e nutrição, enfim, uma intensa troca de experiências no novo viver isolado fisicamente com idosos ex-participantes do Curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade (grande maioria das turmas 2018-2019). Foram inúmeras mensagens diárias, individuais e em grupos de *Whatsapp*, além de telefonemas, com um alcance de 50 idosos. Foram também desenvolvidas chamadas em grupo via *Whatsapp* e encontros virtuais temáticos via aplicativo *Zoom* (temas: comida de infância e festa junina). A primeira mensagem data de 26 de fevereiro e é intitulada: “Que produtos de limpeza matam o coronavírus?” (O Globo, 2020) e 12 de março foi encaminhado o primeiro boletim coronavírus UERJ, que informava a suspensão das atividades não essenciais até 31 de julho.

## **OBJETIVO**

Apresentar o trabalho educativo desenvolvido pelo curso alimentação, nutrição e terceira idade, com destaque aos temas e receitas compartilhadas.

## **RELATOS**

Nesses meses de isolamento, compartilhamos informações de diferentes naturezas:

1. esclarecimentos sobre a doença – dados epidemiológicos de casos e mortes, formas de contágio, sintomas, tratamento, medidas de prevenção;
2. sugestões de programação cultural (*lives* de música, peças de teatro, livros, filmes e séries);
3. sugestões de programação educativa disponível *online* (curso de jardinagem, de horta em pequenos espaços);
4. debate político e de questões atuais, como o racismo, a desigualdade social e a “velhofobia”. Esse foi um debate importante no grupo e reproduzo aqui dois trechos significativos:

Estou querendo criar uma irmandade para nos protegermos, porque se sobrevivermos ao coronavírus, não sobreviveremos às pauladas na rua quando a pandemia passar. Estigmatizaram os idosos como os únicos que podem pegar o vírus, e por conta deles, a economia vai ser destruída. Os “jovens” de 30/40 anos, estão preocupados de que não haverá futuro para os seus filhos, por culpa dos “velhos” (Glória Varella).

Esse é o mundão que habitamos!! Tem que ter a bola da vez sempre, no momento somos nós!!!! Cada mente anestesiada pela ignorância e a falta de amor julga o outro por tudo que carrega dentro de si. Vamos sobreviver sim com a Graça de Deus para rirmos muito ainda de toda essa pandemia. Hoje como idosos ocupamos o lugar de resistência. Até o olho de sogra resiste<sup>1</sup> (Glória Ferraz).

5. lembranças de aulas (fotos de várias oficinas culinárias) e de atividades extra (festa junina de 2019, festa de encerramento, visita à Cadeg<sup>2</sup> e Gastromotiva<sup>3</sup>);
6. sátiras, memes e piadas que tornavam mais “leve” esse momento pesaroso;
7. desconstrução de *fakenews*, que ocupou grande parte do trabalho. A Organização Mundial da Saúde declarou que em resposta à pandemia soma-se uma enorme infodemia (“excesso de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa”). O conteúdo era debatido, evidenciados os indícios do porquê era falso, qual a intenção de se produzir tal informação, que interesses estão em jogo, enfim, um estímulo à reflexão e desenvolvimento de senso crítico. Dois exemplos foram as mensagens abaixo, encaminhadas ainda no início de março:

Olá, sou Laila Ahmadi da China estudante da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Zanján. O vírus Corona ou COVID-19 chegará a qualquer país

mais cedo ou mais tarde, e não há dúvida de que muitos países não possuem nenhum kit ou equipamento de diagnóstico sofisticado. Por favor, use o máximo de \*vitamina C natural possível\* para fortalecer seu sistema imunológico (...). É importante ter maior conhecimento da doença: o professor Chen Horin, CEO do Hospital Militar de Pequim, disse: "Fatias de limão em um copo de água morna podem salvar sua vida". Portanto independentemente do que estiverem fazendo dê uma olhada nesta mensagem e passe para outras pessoas! Limão quente pode matar células cancerígenas! Corte o limão em três partes e colocado em um copo, depois despeje água quente e transforme - a em (água alcalina), beba todos os dias, definitivamente beneficiará a todos. O tratamento com esse extrato destrói apenas células malignas e não afeta células saudáveis. Segundo: o ácido carboxílico do suco de limão pode regular a pressão alta, proteger artérias estreitas, regular a circulação sanguínea e reduzir a coagulação do sangue. Depois de ler a mensagem transfira-a para a pessoa que você ama e cuide da sua saúde pessoal. Conselho: O professor Chen Horin observa que quem recebe essa mensagem tem pelo menos a garantia de salvar a vida de alguém... (Maria Aparecida)

Isso serve para informar a todos que o pH do vírus corona varia de 5,5 a 8,5. \* PESQUISA: REVISTA DE VIROLOGIA, ABRIL DE 1991, PÁGINA 1916 \* - Tudo o que precisamos fazer, para vencer o vírus corona, precisamos ingerir mais alimentos alcalinos que estão acima do nível de pH acima do vírus. - Alguns dos quais são: Limão - 9,9pH, Abacate - 15,6pH, Alho - 13,2pH, Manga - 8,7pH, Tangerina - 8,5pH, Abacaxi - 12,7pH, Dente de leão - 22,7pH, Laranja - 9,2pH (Rita)

Reiteramos que se soma à reflexão crítica um estímulo para que cada um buscasse avaliar o que é melhor para si. Valorizar o cuidado de si e a flexibilidade do que se entende por saúde e por bem estar. A fala da Rosilene ilustra de forma clara tal prerrogativa do trabalho:

Eu na minha idade procuro fazer o que o meu corpo pede: quer descansar, eu vou descansar, quer comer eu vou comer, quer tomar um vinho com queijos eu vou tomar, remédios somente com o controle do meu médico, dieta somente com a minha nutricionista, e outras coisinhas mais. Tenho que na nossa idade tomar muito cuidado, pois são muitas informações. Leio todas, só sigo o que eu quero. Bjs (Rosilene)

Especificamente, em relação ao campo da Alimentação e Nutrição, foram debatidos temas de um amplo espectro – questões biológicas, biomédicas, econômicas, ambientais, psicológicas, políticas, sociais e culturais. Podemos citar: agrotóxicos; alimentação e imunidade; vitamina D e imunidade; higienização nas compras; opções de compras *delivery* (incluindo mercados, agricultores, produtores, microempreendedores); “ovo caipira e ovo de garrafa”; alimentação e sustentabilidade; “horta” caseira de temperos; hidratação; publicidade de alimentos nas *lives*; dieta sem glúten; plantas

alimentícias não convencionais (PANCs); cultura alimentar: alimentos regionais e cozinha internacional; temperos naturais na culinária (em especial urucum, páprica e cúrcuma); aplicativo e postagens do “Desrotulando<sup>4</sup>”; e um tema de extrema complexidade e importância: imagem corporal, perda de peso, dieta restritiva e gordofobia. Em mais de um momento e, em especial, a partir de *memes* que ironizavam o “engordar na quarentena”. Em 06/05 uma fala profissional ilustra o debate:

“tá” demais esse monte de piada sobre engordar na quarentena. A pressão para o corpo magro é grande e continua nesse momento. Só espero que ninguém esteja fazendo dieta restritiva agora hein!? Dieta e imunidade não combinam.

E em 04/06 o diálogo: “Poxa... que maldade!!! É muito meme falando de engordar na quarentena *hehehe* (Fátima Menezes) e a resposta da Ana Margareth: “Esse não é o meu caso. A minha porta é bem larga. Ainda tem folga. *Kkkkkk*”. Segundo Silva e Cantisani (2018) a literatura acadêmica sobre gordofobia ainda é escassa, o corpo gordo é oprimido, estigmatizado e marginalizado e o campo da Nutrição precisa se apropriar dessa reflexão e ter um olhar crítico sobre os conceitos de normalidade e patologia, para que seu discurso não fortaleça e reproduza a gordofobia.

De forma orgânica o tema da culinária emergiu e ocorreu uma demanda crescente para pensar a operacionalização do comer no cotidiano da esfera doméstica, o que resultou em uma rica partilha de pratos, fotos e receitas. Em resposta a proposta de reunir as receitas em uma publicação, a participante Glória Ferraz se manifestou:

Boa ideia, ocupações culinárias para superar a quarentena!! Gostei!! E vamos assim, levantando o astral e na torcida de momentos melhores!! Não é através da comida que nos reunimos em torno da mesa?? Então em tempos modernos em torno de um celular e muito bom humor. (Glória Ferraz)

Segundo Diez-Garcia e Castro (2011, p. 92), a culinária pode ser entendida como qualquer processo e transformação de alimento cru para cozido e se caracteriza por um “conjunto de aromas e sabores peculiares a uma dada cultura”. Uma atividade que pode parecer simples e corriqueira, mas que se encontra imbricada na vida humana na complexa relação entre natureza e cultura. A culinária articula sobrevivência, aporte de nutrientes e compostos bioativos às regras de aceitabilidade, adequação às situações da rotina e valores simbólicos. E a pandemia trouxe a necessidade ímpar da culinária. Uma

fala da aluna Lia Márcia ilustra bem esse momento “De um dia para o outro a rotina mudou! Tivemos que nos reinventar e nos adaptar as coisas que não tínhamos conhecimento. Aprendi a colocar a cozinha num espaço novo em minha vida...”

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) valoriza a culinária e indica que uma alimentação adequada e saudável deve priorizar o consumo de alimentos *in natura* (aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, como: frutas, legumes, verdura, ovos) ou minimamente processados (os que foram submetidos à alterações mínimas, como: cereais e leguminosas empacotados, cortes de carnes resfriados ou congelados, leite pasteurizado) e preparações culinárias. Destaca como uma dificuldade a fragilidade das habilidades culinárias, em especial das novas gerações. O documento expressa a importância do cozinhar e afirma:

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas. (2014 p.50)

Na riqueza de cozinhar e partilhar essa vivência no cotidiano surgiram:

- Utilização de alimentos “diferentes” (feijão manteiguinha de Santarém, farinha Panko, “limão doce”, casca de maracujá, risone, pitomba, rambutão, pitaya, “farinha multiuso” e a mistura de grãos da Glória Varella – arroz integral sem casca, arroz integral vermelho, trigo sarraceno, girassol, lentilha, painço, quinua, amaranto, chia, linhaça);
- Variedade de equipamentos e utensílios (mini liquidificador, *airfryer*, panela de barro, ralador, micro-ondas, “Amo *yakisoba*, mas tem que comer com *rachi* - será que é assim que se escreve!? rs, ah é de “pauzinho” mesmo *kkkkk*” – Regina Coeli);
- Dicas culinárias (“Aprendi na quarentena que a tampa do fermento em pó é um medidor! A tampa cheia corresponde a uma colher de sopa!!” – Fernanda);
- Uso de diferentes técnicas de pré-preparo (higienização de alimentos, farinha de rosca caseira, remolho das leguminosas, congelamento de alho, de frutas para sucos e sobremesas e leguminosas só hidratadas e depois serão cozidas no vapor para saladas – Carlinhos de Lima). Os exemplos de suco a partir de ingredientes congelados e a



higienização da banana ilustram: “Eu costumo fazer com 2 frutas e água de coco... tenho já congelado banana, manga e abacaxi” – Glória Ferraz e “corto deixando o toquinho e lavo uma a uma; estendo em um pano de prato até secar” – Neide;

- Dúvidas ou sugestões no preparo de alimentos. Aqui foram muitos exemplos: Maria Aparecida pergunta: “Pessoal! Preciso da ajuda de vocês! Comprei uma proteína de soja, mas nunca fiz! Fiz outras coisas, mas carne, não! Alguém poderia me ajudar com receitas? Obrigadão!” A Ismália pergunta “Quero fazer um leite de inhame. Vi algumas em sites. Mas não gostei de nenhuma. Você tem alguma? Como aproveito melhor? Cru ou cozido?” e Glória Varella responde:

Há muitos anos que não faço "leite" de vegetais e de grãos, eles são trabalhosos e devem ser consumidos no máximo em três dias. No caso do inhame, por ele ter uma leve cica, eu faço suco com frutas ou legumes não ácidos e preferencialmente doces, como a beterraba, a maçã, a cenoura e a manga e, com água de coco. Tudo cru (Glória Varella).

Outro exemplo: “Sobremesa para a preguiça de plantão! Cocada com 2 ingredientes” Lia Márcia. E ainda o hambúrguer vegetal da Glória Ferraz:

Eu procuro fazer sempre com dois ingredientes. Lentilha mais ervilha. Lentilha mais grão de bico. Grão de bico mais berinjela cozida com cebola. E sempre acrescento muitos temperos, cominho sempre. E aveia e farinha de trigo para dar o ponto.

Por fim, a técnica de fazer o quiabo sem baba da Maria Aparecida: “O meu quiabo não tem baba! Rodelinhas finas, e não coloco água!”, que rendeu várias manifestações;

- Memórias de receitas de família: camarão na moranga da Glória Ferraz, torrada de panela da Rosilene, torta de sardinha da Lia Márcia, bolo de pamonha da Dayse e a gemada da Glória Varella “Exatamente assim! Bater muito e depois adicionar o leite fervendo e a canela”.

Todo esse trabalho instigou a equipe a refletir sobre o que estávamos vivenciando. Os sentimentos de pertencimento e afeto, para além das questões técnicas e profissionais resultaram em muito debate e estudo e resolvemos expandir nossa atuação ocupando o espaço emergente das mídias sociais. Assim, foram criados o *Instagram*

@proaneoficial (<https://Instagram.com/proaneoficial?igshid=1sy8c7ft0xaby>) e reativado o Facebook proaneuerj (<https://www.facebook.com/proane.uerj.3>) para que parte do trabalho pudesse ser divulgado. As etapas de seleção de temas, desenvolvimento do conteúdo, escolha de imagens, criação do *design* e monitoramento das publicações vem impondo novos aprendizados e habilidades e tem gerado resultados positivos: interação ampliada com outros profissionais, idosos e público em geral; maior visibilidade do projeto e compreensão do potencial da ação educativa mediada pelas mídias sociais. Foram desenvolvidos os temas “Proane dentro da quarentena contra o coronavírus”; “Alimentação e Imunidade”; “Vitamina D e coronavírus”, “Ervilha que parece feijão, limão que parece laranja – E você já comeu um alimento “diferentão?””; “Como higienizar em tempos de COVID-19?”; “Para você se cuidar... gerenciando o estresse do COVID-19”; “Comida é cultura”; “Deguste: músicas e comida”; “Comensalidade”, “Gordofobia não é piada”, “Doce: história e afeto” e “Comer emocional”, divulgada a festa junina virtual, realizada homenagem ao dia dos avós e publicadas diferentes receitas (cookie de banana e aveia, iogurte natural, bolo de banana, pão de hambúrguer, lasanha de berinjela com sardinha, bolo de milho, caldo verde, canjiquinha doce, bolo de milho salgado, cuscuz de tapioca, queijadinha, bolo de amendoim, pudim de tapioca, doce de abóbora, bolo de aipim e doce de batata doce.

A seguir, apresentamos algumas das receitas compartilhadas, priorizando aquelas que utilizam alimentos *in natura* e minimamente processados, a inclusão de diferentes participantes e a praticidade. O formato da apresentação da receita foi padronizado e fizemos somente pequenos ajustes buscando resguardar a receita original. Selecionamos receitas para grandes e pequenas refeições. Experimente e deguste!



### Receita 1 – “Ensopadinho” de legumes com carne moída Glória Varella em 27/03

Inicialmente era uma caponata de berinjela e abobrinha, mas resolvi misturar um pouco de carne moída que já estava pronta, e virou um ensopadinho. Não é uma "receita", descrevi como fiz hoje, se for fazer semana que vem, com certeza será diferente.

#### Ingredientes:

- 1 cebola grande picadinha
- 10 ou 12 dentes de alho picadinhos na faca
- 1 tomate maduro
- Óleo vegetal (talvez 3 colheres de sopa)
- 1 berinjela média em cubos
- 2 abobrinhas médias em cubos
- Pimenta branca moída
- Sal
- 1 xícara de carne moída já pronta
- 1 talo de cebolinha para finalizar

**Modo de preparo:** Refoguei a cebola, acrescentei o alho, depois o tomate. Tudo bem refogado, adicionei a abobrinha, a berinjela, o sal e a pimenta, misturei tudo e tapei a panela. Alguns minutos depois, misturei e conferi se já estava cozido, coloquei a carne moída, misturei, e dois minutos depois desliguei o fogo e salpiquei a cebolinha. Tapei a panela, e uns cinco minutos depois já estava saboreando.



### Receita 2 – Cookie de banana e aveia - Glória Ferraz em 30/03

Segue o lanchinho da tarde. Nota: as passas em um e os confetes no outro já é a mania de mudar a receita. Muito bom!!!

#### Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de manteiga
- ¼ xícara de chá de aveia em flocos
- 1 ¼ xícara de chá de farinha de aveia
- Canela a gosto
- ½ colher de chá de fermento em pó

**Modo de preparo:** Misturar todos os ingredientes. Moldar os cookies e assar em tabuleiro untado.



### Receita 3 – Brevidade

Dayse em 31/03

Fiz para passar o tempo. Não leva fermento

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de açúcar
- 5 ovos
- Baunilha ou raspas de limão (eu coloquei o limão)

**Modo de preparo:** Bater as claras em neve bem durinha, acrescentar as gemas, o açúcar e o amido. Bater só um pouquinho. Eu coloquei nas forminhas de silicone, fogo brando, não deixe escurecer.



### Receita 4 – Bolo de iogurte – Fátima Menezes em 21/04

Direto do meu caderno de receitas, receita de uma vizinha querida! Eu usei o iogurte natural integral e acrescentei uma colher de chá de baunilha. Vê se dá para entender!!!! Tudo é medido no copinho do iogurte. E quem fizer manda aqui a foto e o que achou...

#### Bater no liquidificador:

- 1 copo de iogurte natural integral
- 3 ovos
- ½ copo de óleo vegetal (a medida é o copo de iogurte)

Colocar em uma tigela e misturar 2 copos de açúcar, 2 copos de farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento em pó. Misturar devagar para não empelotar. Levar ao forno médio em forma untada e

enfarinhada por mais ou menos 20 minutos. Tirar do forno e acrescentar açúcar com canela ou calda de limão com açúcar.

Você também pode usar o iogurte caseiro:

#### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 copo de iogurte natural

- 6 colheres de sopa de leite em pó (para ficar consistente)

**Modo de preparo:** Colocar o leite para aquecer (não pode esquentar muito,

testar se é suportável com o dedo). Misturar o leite em pó e o copo de iogurte natural. Embrulhar em uma toalha e guardar no forno desligado. Aguardar por volta de 12h. Armazenar na geladeira.



**Receita 5 - Lasanha de berinjela com sardinha**  
**Rosilene em 25/04**

**Ingredientes:**

- 1 berinjela grande ou 2 médias (dependendo do número de pessoas)
- sal a gosto
- Molho de tomate; 2 colheres de sopa de azeite, 2 dentes de alho amassados; 1 cebola média picada; 4 tomates maduros, sem pele e sem semente; 1 lata de sardinha (a gosto e a que tiver na dispensa) kkkk
- 1 1/2 xícara (chá) de queijo Minas ralado

**Modo de preparo:** Cortar a berinjela ao seu gosto, com casca, coloque em

uma peneira e salpique sal. Numa frigideira doure os pedaços da berinjela dos dois lados. Molho de tomate: aqueça o azeite e doure o alho, junte a cebola e refogue até dourar. Acrescente o tomate, tudo em fogo baixo e panela tampada, os tomates têm que desmanchar. Montagem, amigas, vocês já sabem: 1 camada de cada em um refratário bem bonito. Forno 180 graus/20 minutos. A berinjela tem que deixar de molho com água e sal para amenizar o seu amargo. Podemos fazer com abobrinha ou chuchu. Ok, beijos.



**Receita 6 – Bolo de pão de queijo**  
**Maria Aparecida em 25/04**

- 1/2 colher de sobremesa de sal ou a gosto

**Ingredientes:**

- 5 ovos
- 3 copos (grandes) de polvilho doce
- 1/2 copo (grande) de óleo
- 1 copo (grande) de leite
- 1 copo (grande) de queijo ralado (coloquei *mozzarella* ralada no ralador grosso)

**Modo de preparo:** Bater bem e por último, acrescentar 1 colher de sopa de pó Royal. Bater ligeiramente e levar ao forno pré aquecido 180 graus, fôrma de anel untada com óleo, por mais ou menos, 25 a 35 minutos. Quando estiver dourado (não muito! Da cor do meu! Teste do palito! Ficou muito gostoso! Bjs!!!



**Receita 7 – Bolinho de batata baroa**  
**Fátima Menezes em 01/05**

**Ingredientes:**

- 4 batatas cozidas e amassadas
- meia cebola crua picada
- 3 colheres de sopa cheias de queijo meia cura e parmesão ralado
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 ovo
- cheiro verde picado e sal a gosto

**Modo de preparo:** Misturar bem todos os ingredientes. Fazer os bolinhos utilizando duas colheres. Fritar em óleo quente.



### Receita 8 – Pão Hambúguer/Cachorro-quente – Carlinhos de Lima em 07/05

#### Ingredientes:

- 140ml de leite em temperatura ambiente
- 5g de fermento biológico seco (15g se for fresco)
- 2 colheres de sopa de açúcar (cristal ou demerara)
- 1 ovo (levemente mexido)
- 300g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 30g de manteiga

**Modo de preparo:** Misture o leite, o açúcar e o fermento. Aguarde 10 minutos

(até começar a borbulhar). Adicione o ovo (ligeiramente batido). Em outra vasilha, adicione sal ao trigo e incorpore. Adicione os líquidos aos secos. Misture até formar uma bola. Adicione a manteiga e misture até a massa ficar homogênea. Faça uma bola. Coloque em um recipiente oleado e deixe fermentar por 2 horas em temperatura ambiente. Retire. Porcione em 20/25g. Boleie. Coloque em tabuleiro oleado (papel manteiga). Deixe fermentar por 60 minutos. Pré-aqueça o forno a 205°C. Pulverize água. Asse por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade.



### Receita 9 - Bolo de laranja inteira Érika Basílio em 12/06

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 laranja inteira
- 3 ovos inteiros

- 100 ml de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico

**Modo de preparo:** Corte a laranja em quatro partes, retire as sementes e a

parte branca do meio. Bata no liquidificador o óleo, ovos, leite e a laranja cortada. Transfira o líquido para uma vasilha e acrescente o açúcar e a farinha de trigo. Por último o fermento. Coloque em uma forma

untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C.

**Calda:**

- suco de uma laranja
  - 3 colheres de sopa de açúcar
- Leve em fogo médio até engrossa



**Receita 10 – Torta de sardinha**

Lia Márcia em 01/07

**Ingredientes:**

- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher (chá rasa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

**Recheio:**

- 2 latas de sardinha
- 1 lata de ervilha

- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de azeitona picada

**Modo de preparo:** Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Bata bem, depois coloque o fermento e ligue a tecla pulsar. Unte uma travessa (35x20) com óleo e farinha. Coloque a metade da massa, espalhe o recheio, depois o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos.





### Receita 11 – Sagu com uva

Glória Ferraz em 06/07

#### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de sagu
- 2 1/2 xícaras de chá de suco de uva
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 7 xícaras de chá de água -
- 4 cravos da índia

**Modo de preparo:** Deixe o sagu de molho em 2 xícaras de água por umas 2 horas. Misture o suco de uva, o açúcar, os cravos e 5 xícaras de água e leve ao fogo até ferver. Junte o sagu e deixe cozinhar até o sagu ficar transparente. Coloque em taças, quando esfriar leve à geladeira. Sirva gelada



### Receita 12 – Suflê de cenouras

Regina Coeli em 22/0

#### Ingredientes:

- 1/2 kg de cenoura cozida
- 4 ovos
- 2 copos de leite
- 100 g de parmesão

liquidificador, talvez possa precisar de mais queijo ralado (às vezes a marca altera o sal). Pode colocar mais um pouco. Bom apetite.

**Modo de preparo:** Bata bem. Unte o tabuleiro. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média para alta até que doure... Dica: prove o sabor ainda no

## REFERÊNCIAS

BARRUCHO, Luis. Pandemia de coronavírus evidência 'velhofobia' no Brasil, diz antropóloga. Entrevista em 02 de maio de 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52425735>. Acesso em 17 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Educação Popular em Saúde. Brasília: O Ministério; 2012a

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012b.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciência e Saúde Coletiva*. V16, n1, 2011, p.91-98

MENEZES, M. F. G.; SANTOS, D. M. ; TAVARES, E. L. ; FERNANDES, L. P. ; SANTOS, MS; TRINDADE, P. L. . Metodologia participativa com idosos: experiência do curso Nutrição e Terceira Idade. In: Anais do VI Seminário de Metodologias para Projetos de Extensão – SEMPE. Livro Eletrônico Metodologia para projetos de Extensão: Apresentação e discussão. São Carlos: Cubo Multimídia, 2008. p. 359-368.

MENEZES, M.F.G; MORGADO, CM; MALDONADO, LA. Diálogos e práticas em educação alimentar e nutricional. Rio de Janeiro: Rubio, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Entenda a infodemia e a desinformação na Luta contra a COVID-19. Folheto informativo n5. 2020.

G1 – GLOBO. Que produtos de limpeza matam o coronavírus. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/26/que-produtos-de-limpeza-matam-o-coronavirus.ghtml>. Acesso em: 21 jul. 2020.

SILVA, BL; CANTISANI, JR. Interfaces entre a gordofobia e a formação acadêmica em nutrição: um debate necessário. Demetra, v13, n2, 2018, p.363-380.

#### NOTAS:

\* Professora do Departamento de Nutrição Social do Instituto de Nutrição da UERJ

\*\* Graduanda do Instituto de Nutrição, voluntária do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)

\*\*\* Graduanda do Instituto de Nutrição, bolsista do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)

\*\*\*\* Nutricionista, voluntária do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)

<sup>1</sup> Doce tradicional da culinária brasileira, ícone trabalhado no evento anual de encerramento das oficinas 2019, inserido na temática Anos 60: a década que mudou também a comida. Evento de extensão cadastrado na SR3 UERJ, n 2221.

<sup>2</sup> Centro de Abastecimento do Estado da Guanabara. Trata-se de um mercado municipal, que foi planejado dentro da proposta de modernização da cidade do Rio de Janeiro pelo prefeito Pereira Passos, para funcionar como um grande centro de distribuição de produtos agrícolas. Foi inaugurado em 1962 em substituição ao antigo mercado que foi desativado em função da reurbanização do espaço para criação do elevado da Perimetral. Hoje abriga um grande galpão que comercializa flores e uma enorme variedade de lojas que comercializam frutas, legumes e verduras, além de restaurantes e lojas de bebidas, *delicatessen*, cereais e mercearia, laticínios e frios, descartáveis etc. Para maiores informações consulte o site <https://www.cadeg.com.br/mercado-municipal-rj>

<sup>3</sup> Projeto de gastronomia social, fundada em 2006 pelo chef e empreendedor social David Hertz. É uma iniciativa que se propõe a articular práticas em torno do potencial transformador da comida. Parte do princípio de que a fome, o desperdício, a falta de oportunidades e a má nutrição são desafios globais e demandam ações conjuntas. No Rio de Janeiro a fundação do espaço no Centro da Cidade data de 2013 e funciona com a oferta diária de refeições à população vulnerável do entorno e cursos de formação na área da gastronomia, na perspectiva de profissionalizar ou empreender. Para maiores informações consulte o site: <https://gastromotiva-site.azurewebsites.net/>

<sup>4</sup> Desrotulando é um aplicativo desenvolvido por uma nutricionista e um empreendedor, apaixonados por alimentação saudável e tecnologia. Iniciaram um blog em 2012 com a proposta de auxiliar as pessoas a conciliar a dieta a vida social. Posteriormente, resolveram ampliar o trabalho comparando a rotulagem nutricional de produtos e em 2016 lançam a primeira versão do aplicativo. Para maiores informações consulte o site <https://desrotulando.com>.

#### Agradecimentos:

Esse capítulo é uma construção coletiva, desenvolvida a muitas mãos e vozes. Foi muito difícil em meio a tanta conversa e relatos ricos e íntimos, que nos faziam rir, emocionar, pensar, pesquisar, responder e, também, cozinhar. E foi muito aprendizado! Cada um experienciou esse momento do seu jeito, com suas dificuldades e criatividade, mas com certeza mais fortes porque estávamos juntos, mesmo que cada um na sua casa. Em especial gostaríamos de agradecer aos muitos alunos participantes do curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade, de diferentes anos, e em destaque aos que foram mencionados de forma literal no capítulo: Ana Margareth, Carlinhos de Lima, Dayse, Fernanda, Glória Ferraz, Glória Varella, Ismália, Lia Marcia, Maria Aparecida, Neide, Regina Coeli, Rita, Rosilene, Sylvia.

Também agradecemos as graduandas Julliana Ayres e Érika Basílio nos temas Gordofobia e Doces: história e afeto e receita do bolo de laranja. As alunas são integrantes do PROANE, já participaram diretamente das ações educativas presenciais com os idosos e estão atualmente desenvolvendo trabalho de conclusão de curso com o tema doces.

## 2 OFICINA: GERONTOPSICOMOTRICIDADE

Maria Jose dos Santos\*  
Vera Lucia de Mattos Ferreira\*\*

*Toda pedagogia que não se renova, esclerosa-se  
rapidamente...*

**André Lapierre e Bernard Aucouturier**

O presente capítulo apresenta os relatos das alunas da Oficina da Gerontopsicomotricidade que nós, professoras Maria José Santos e Vera Lúcia Ferreira, ambas com 21 anos de Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) e com Especialização em Psicomotricidade, Geriatria e Gerontologia, reunimos durante o período de isolamento social a que todos foram submetidos, devido à pandemia do COVID-19. O convite para fazer parte dessa construção foi estendido a todos os alunos e alunas do curso.

Nós rapidamente percebemos o quanto eles estavam animados, estimulados e aptos para viver mais um capítulo na vida deles, que já caminham entre os seus 70, 80 e 94 anos. Através de seus escritos e seus olhares atentos, eles relataram brevemente suas histórias com a Universidade Aberta da Terceira Idade UnATI.Uerj e, também, suas percepções sobre a pandemia, desde março/2020, início de um momento muito difícil para todos, e que foram imediatamente excluídos dos encontros presenciais. Por outro lado, tornou-se importante registrar como foi a experiência vivida por eles nesse período de afastamento social e distanciamento dos seus afetos e prazeres.

Neste capítulo, resumimos os relatos das alunas que, apesar do caos e da tristeza instalados repentinamente, superaram as primeiras dificuldades com sabedoria e criatividade, além de descobrirem que nunca é tarde para aprender. A vida demonstra que é bom ouvir a voz da experiência também para sobreviver.

O trabalho da UnATI? Consiste na perspectiva do corpo, estimula a remodelação dos sentidos e sentimentos do idoso, de forma a motivá-lo a entender os processos de maturação, a reprogramar imaginários negativos sobre si mesmo, a retardar a evolução (ou mesmo o acontecimento) de doenças, tanto emocionais