

## 1ª EDIÇÃO DA OFICINA: "ALIMENTAÇÃO, HUMOR E INTESTINO" NA UNAPI

EDUARDA ANÇA WACHHOLZ<sup>1</sup>; EMILLY GABRIELLY JAHN<sup>2</sup>; GIOVANA  
GAMARO<sup>3</sup>; EDIANA NEITZKE<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [eduarda.ancawa@gmail.com](mailto:eduarda.ancawa@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [emilly.g.jahn@gmail.com](mailto:emilly.g.jahn@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [giodgamaro@gmail.com](mailto:giodgamaro@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [edianeaneitzke.doc@gmail.com](mailto:edianeaneitzke.doc@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

O projeto Universidade Aberta para os Idosos (UNAPI) procura fornecer, através de oficinas semestrais, conhecimentos individuais e coletivos sobre diferentes temas. Ainda, tem como objetivo, incentivar e aproximar os idosos da universidade, tendo em vista que a Universidade Federal de Pelotas é aberta a toda população de todas as faixas etárias (CAVALLI et al., 2020). No semestre de 2022/2, uma das oficinas ofertadas foi “Alimentação, Humor e Intestino” onde foram discutidos temas a respeito do eixo intestino-cérebro e como o envelhecimento pode afetar estes dois órgãos.

Sabe-se que a fisiologia humana passa constantemente por modificações, com o envelhecimento, este processo se intensifica, alterando assim os níveis estruturais, funcionais e moleculares dos órgãos (BMJ MSS, 2013). Quando trata-se do eixo intestino-cérebro em idosos, os dois órgãos sofrem alterações notáveis (MANCUSO, C; SANTANGELO, R, 2017). Sendo assim, o envelhecimento afeta vários fatores importantes no eixo intestino-cérebro. Visto que, diversos estudos têm mostrado a relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental. Por conta disto, a importância de manter uma alimentação balanceada e maior cuidado com a saúde mental da população idosa se torna uma pauta importante que é tratada ao longo da oficina.

Logo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção dos participantes da Oficina Alimentação, Humor e Intestino realizada na Universidade Federal de Pelotas.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, na qual participaram da oficina 12 alunos, que se inscreveram através de Edital elaborado e publicado pela Universidade Federal de Pelotas. O aluno pertencente à este grupo poderia optar por no máximo duas oficinas e ou disciplinas ofertadas por meio de Edital público publicado no site da UFPel.

À oficina Alimentação, Humor e Intestino foi composta por seis encontros de uma hora de duração no turno da tarde na sala 436 do campus Anglo. A cada encontro foram discutidos tópicos relacionados à alimentação, mastigação, nutrientes, digestão, hidratação, microbiota e comunicação cérebro-intestino os quais eram seguidos por atividades lúdicas.

No último dia de encontro foi aplicado um questionário contendo sete perguntas com objetivo de verificar a percepção dos participantes da oficina, conforme descrito na tabela 1. O questionário foi respondido por apenas oito alunos, os quais estavam presentes no dia.

TABELA 1:

Perguntas	Respostas
1. O que você esperava conversar quando escolheu a disciplina Alimentação, Humor e Intestino?	<input type="checkbox"/> Alimentação saudável <input type="checkbox"/> Melhorar a saúde <input type="checkbox"/> Mais conhecimento <input type="checkbox"/> Como interferem em nosso organismo
2. Expectativa ao se matricular na disciplina:	<input type="checkbox"/> Sem <input type="checkbox"/> Pouca <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Indiferente
3. A disciplina atingiu as expectativas?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Nota 9 <input type="checkbox"/> Nota 10
4. O que achou dos tópicos ao longo da disciplina?	<input type="checkbox"/> Razoáveis <input type="checkbox"/> Bons <input type="checkbox"/> Muito bons
5. Resumo do que aprendeu:	<input type="checkbox"/> Microbiota <input type="checkbox"/> Alimentação <input type="checkbox"/> Hidratação <input type="checkbox"/> Não aprendi <input type="checkbox"/> Mastigação <input type="checkbox"/> Funcionamento aparelho digestivo
6. Sugestões:	<input type="checkbox"/> Aulas mais longas/número maior de encontros <input type="checkbox"/> Consumo de vinho/álcool <input type="checkbox"/> Como prevenir doenças <input type="checkbox"/> Alimentos <input type="checkbox"/> Aprofundar conhecimentos <input type="checkbox"/> Uso contínuo de medicamentos <input type="checkbox"/> Outros órgãos
7. Sua percepção sobre trato gastrointestinal estava adequada em relação ao que você pode visualizar nas aulas?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Em partes

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da oficina 12 alunos, sendo que somente 8 responderam ao questionário. Ao final da oficina ofertada, foi possível observar, através dos encontros e questionários respondidos, uma troca mútua entre os professores e alunos. Pois a disciplina não só promoveu a exposição de ideias, mas também, de dúvidas e experiências entre participantes, que demonstravam-se muito solícitos em todos os encontros. Tendo como prioridade adquirir novos conhecimentos e compreender os benefícios da nutrição para sua saúde. Analisando os resultados obtidos no questionário, foi possível compreender se a disciplina atendeu com as expectativas dos alunos presentes.

O gráfico 1 mostra os resultados obtidos na questão 1, na qual a maioria (37,5%) dos alunos esperavam conversar sobre alimentação mais saudável durante a disciplina. No entanto, quando questionados sobre as expectativas ao se matricular na disciplina Alimentação, Humor e Intestino, 4 alunos assinalaram muita.

Gráfico 1: O Que Esperava Conversar Quando Escolheu A Disciplina

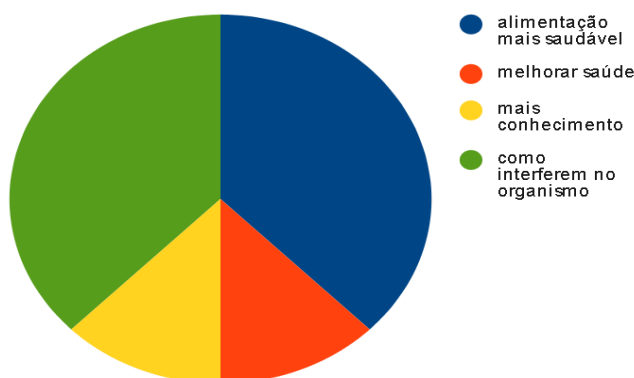
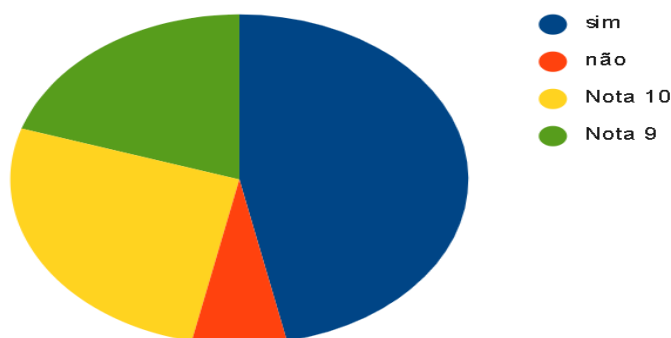


Gráfico 2: Expectativa Do Discente Com A Disciplina Estudada



Quando questionados sobre “Qual a expectativa do discente com a disciplina estudada?”, a maioria assinalou que sim (46,7%), conforme o gráfico 2. A maioria (62,5%) respondeu como “muito bons” em relação aos tópicos da disciplina. Por fim, 50% relataram que aprendeu sobre microbiota e alimentação.

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se, ao fim da oficina, que ela cumpriu com o objetivo previsto pelo projeto UNAPI de trazer os idosos para dentro da comunidade acadêmica e que, unindo o conhecimento dos docentes com à experiência e disposição dos discentes, o resultado se mostra satisfatório. Além disso, é importante levar em consideração as sugestões dadas pelos participantes em abordar sobre outros temas do seu cotidiano individual, tornando assim a disciplina Alimentação, Humor e Intestino cada vez mais inclusiva e eficiente para aqueles que à escolhem

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BMJ MSS. Fisiologia do envelhecimento. **Anestesia e Medicina Intensiva**. 2013; 14 :310–2.

CAVALLI, A.S.; NOGUEIRA, A. C.; GILL, L.A.; LINDÔSO, Z. C.L. A formação permanente de idosos através da Universidade Aberta. In: Francisca F. Michelin, Ana da Rosa Bandeira. (Org.). A Extensão Universitária nos 50 anos da Universidade Federal de Pelotas. 1ed.Pelotas: **Editores UFPEL**, 2020, v. 1, p. 117-126.

ALVIS, BD; HUGHES, CG. Physiology Considerations in Geriatric Patients. **Anesthesiol Clin**. 2015 Sep;33(3):447-56. doi: 10.1016/j.anclin.2015.05.003. Epub 2015 Jul 3. PMID: 26315630; PMCID: PMC4556136.

MUKHERJEE, J; CHRISTIAN, BT; DUNIGAN, KA; SHI, B; NARAYANAN, TK; SATTER, M; MANTIL, J. Brain imaging of 18F-fallypride in normal volunteers: blood analysis, distribution, test-retest studies, and preliminary assessment of sensitivity to aging effects on dopamine D-2/D-3 receptors. **Synapse**. 2002 Dec 1;46(3):170-88. doi: 10.1002/syn.10128. PMID: 12325044.

VEDOVATO, K.; TREVIZAN, A. R.; ZUCOLOTO, C. N.; BERNARDI, M. D. L.; ZANONI, J. N.; MARTINS, J. V. C. P. O eixo intestinocérebro e o papel da serotonina. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 18 n. 1, p. 33-42, jan./abr. 2014.

MANCUSO, C; SANTANGELO, R. Alzheimer's disease and gut microbiota modifications: The long way between preclinical studies and clinical evidence. **Pharmacol Res**. 2018 Mar;129:329-336. doi: 10.1016/j.phrs.2017.12.009. Epub 2017 Dec 9. PMID: 29233677.