

O REFLEXO DA SABEDORIA DO IDOSO COMO ELEMENTO INSTIGANTE PARA A BOA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS: UM ESTUDO ATRAVÉS DE UM LIVRO INFANTIL

Aline Diniz Alves¹
Maria das Graças Diniz Alves²

RESUMO

Os estudos referentes à velhice comumente focam nos déficits que a faixa etária acarreta, todavia, também há estudos que apontam as vantagens de se tornar idoso, trazendo como pontos positivos: a gerotranscendência, maturidade e sabedoria. Através do método da Análise de Discurso, este artigo objetivou-se em analisar a sabedoria do idoso como meio instigante para a prática da boa alimentação das crianças, através do livro infantil Bruxabela, Bruxofred e os segredos de Vô Tetra. A relação intergeracional se apresenta como um meio importante para o bem-estar do idoso, que pode ensinar algo para as próximas gerações. Através da contação de histórias, método principal utilizado pelo personagem Vô Tetra para orientar seus netos sobre a alimentação saudável, observou-se como um método efetivo para transmitir seus ensinamentos. Dessa forma, pode-se concluir que a contação de histórias de um idoso considerado sábio pela comunidade, resultou em uma melhor qualidade de vida das crianças que tinham hábitos alimentares inadequados. Assim, convoca-se para que novos estudos possam ser realizados para entender como a influência do idoso pode instigar o olhar das crianças sobre os mais diversos temas, inclusive, a alimentação saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento, Relação Intergeracional, Alimentação Saudável, Sabedoria.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um acontecimento que ocorre durante todo o desenvolvimento do ser vivo, desde o seu nascimento até a morte. A velhice, caracterizada como a última etapa do ciclo da vida, comumente é descrita como uma fase que há redução da capacidade física e de trabalho, além de perdas psicológicas e motoras. Os representantes de tal faixa etária são chamados de idosos (NETTO, 2017). Segundo o Estatuto do Idoso (2013), no Brasil, uma pessoa é considerada idosa quando atinge os 60 anos.

Apesar dos estigmas que a velhice carrega, há ainda pontos positivos que exaltam essa fase do desenvolvimento humano, que comumente são encontrados nos estudos e no senso comum. Tais pontos positivos seriam: a maturidade, a gerotranscendência e a sabedoria

¹Graduada pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, aline_dnz@hotmail.com;

²Graduada pelo Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - PB, gracadiniz051@gmail.com

(SCHULZE, 2011; FREITAS, FERREIRA, 2013; VIEIRA et al, 2013), sendo esta última um dos tópicos principais do presente artigo.

Mendes (2017) faz uma distinção de três termos distintos, mas que estão interligados entre si: informação, conhecimento e sabedoria. A informação remete aos dados em seu estado bruto, captados pelos sentidos; o conhecimento estaria associado ao processamento, incorporação e a compreensão da informação, ou seja, dos dados captados, e por fim, a sabedoria seria o conhecimento submetido ao julgamento de normas, valores e crenças. A sabedoria seria o saber prático, incorporado pelos valores, sentidos e significados acumulados pelas experiências cotidianas.

Martínez (2005) exemplifica em seu estudo que uma pessoa pode ser considerada sábia quando consegue evitar ou anular situações conflituosas; quando leva em consideração os diferentes fatores/visões do meio, sabendo reconhecer prioridades; além de dominar estratégias e consequências de uma tomada de decisão, e, diante de uma situação de insegurança cotidiana, consegue resolvê-la.

Estar na terceira idade e ser sábio não é uma regra inquebrável, todavia, é certo que contribui em demasia (MENDES, 2017). Sendo a velhice uma fase marcada por perdas e ganhos, a sabedoria pode refletir como um desses pontos positivos (LIMA, COELHO, GÜNTHER, 2011).

Os estudos sobre sabedoria foram iniciados num contexto social em que havia prevalência de preconceitos e estereótipos sociais negativos em relação ao grupo de idosos. Esses estereótipos foram rejeitados por outros estudos e pelo pressuposto da OMS, que propôs o termo envelhecimento ativo. Dessa maneira, a categoria sabedoria vem ocupando lugar de destaque, principalmente no que se diz respeito na inclusão dos idosos nas relações intergeracionais, através do compartilhamento de experiências (SCHULZE, 2017).

As percepções de saúde e bem estar dos idosos fazem correlação com as perspectivas dos seus relacionamentos, seja intra ou extrafamiliar. A forma como percebem suas relações contribui para que tenham melhores percepções sobre si mesmo (FERREIRA, BARHAM, 2017). A participação na vida dos filhos e netos, com a sensação de ensinar algo para as próximas gerações, facilita o engajamento vital do idoso (LIMA, COELHO, GÜNTHER, 2011).

Em relação ao relacionamento avós-netos, Kivnick (1982, apud SOUSA, 2005), defende que há cinco funções educativas dos avós, sendo elas: a) mimar, no sentido de aproveitar o tempo e a disponibilidade para que junto dos netos possam realizar atividades que gostam; b) promover o desenvolvimento dos netos; c) ser uma fonte de sabedoria para o neto; d) Experimentar um sentimento de continuidade pessoal, sabendo que as recordações continuarão e a família prosseguirá através de seus descendentes e) reviver experiências educativas anteriores, sentindo prazer em recordar essas memórias de tempos anteriores com os netos.

No estudo de Cardoso e Brito (2014) foram entrevistadas avós que cuidavam de seus netos, e entre os depoimentos, as participantes afirmaram que julgavam mais fácil ser avó do que mãe, uma vez que já haviam conseguido mais experiência, possibilitando lidar com problemas familiares com mais sabedoria.

Essa relação intergeracional entre avós e netos permite o entrelaçamento de histórias do passado, por meio da contação de história, uma vez que os idosos podem narrar fatos da geração que o neto não conseguiu ter acesso, abrindo janelas para interação em família, proporcionando troca de experiências. Caso a relação avós-netos sejam entrelaçadas em momentos de carinho, compreensão e aprendizagem mútua, a tendência é que desenvolvam atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento (SOUSA, 2005).

Assim, através desse método de contação de histórias e troca de experiências, é possível que os avós consigam orientar seus netos, através de sua sabedoria e experiência, em diversas áreas do cotidiano. A alimentação saudável é uma delas.

Elaborando um contexto para alimentação saudável poderíamos afirmar que esta irá suprir todas as necessidades do nosso corpo, ultrapassando os aspectos apenas nutricionais, visto que o ato de alimentar-se não tem um objetivo único de apenas suprir nossas necessidades nutricionais, levando em conta também o aspecto da palatabilidade, do cheiro, da cor e textura desses alimentos, sendo assim, a alimentação perpassa por vários outros trajetos como os nossos valores culturais, sociais, emocionais e sensoriais (BRASIL, 2005; BRASIL, 2007).

O Guia Alimentar para a População Brasileira traz consigo um agregado de informações e recomendações acerca da alimentação com o propósito final de promover a

saúde de pessoas, famílias e comunidades da sociedade brasileira em geral. Entre uma das recomendações deste Guia temos a proposta dos “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” que incluem: fazer recorrente o uso de alimentos in natura ou minimamente processados na alimentação; utilizar em pequenas quantidades óleos, gorduras, sal e açúcar; limitar a ingestão de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; alimentar-se com regularidade e atenção; entre outros (BRASIL, 2014).

Sabendo que a formação dos nossos hábitos alimentares são iniciados na infância é imprescindível que ações sejam definidas no sentido de melhorar a maneira como as crianças e adolescentes se alimentam (LANES, 2012). A abordagem que atua no processo de ensino acerca das questões alimentares se dá por meio da educação nutricional. A mesma tem o objetivo de promover o conhecimento sobre a alimentação dos indivíduos para que estes possam selecionar alimentos mais saudáveis para sua alimentação (SILVA *et al.*, 2013).

Gomes e Filho (2015), apontam a necessidade de inovar a maneira de ensinar, levando em conta que o aprendizado do indivíduo não deva permanecer restrito apenas aos discursos dos educadores. As ações lúdicas são de fundamental importância no processo de aprendizagem por trazerem consigo duas vertentes principais: o brincar e o educar. Com a prática lúdica, a criança está aprendendo a partir da experiência, de forma integralizada, agindo sobre si mesma e sobre o mundo a sua volta de uma forma criativa e pessoal (BACELAR, 2009). Sendo assim, as abordagens lúdicas não devem ser vistas como um simples passatempo, mas sim como uma metodologia contribuinte na aprendizagem como um todo (PINTO; TAVARES, 2010).

A contação de histórias é um exercício de suma importância que possibilita a transmissão de conhecimentos e valores, atuando de forma direta na formação e no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Esse método de ensino instiga a imaginação, a criatividade, a oralidade, desperta e incentiva o gosto pela leitura e contribui na formação da personalidade da criança (MATEUS, 2014).

Segundo Ferreira (2004) o ato de contar histórias associa-se diretamente às experiências humanas. Numa relação intergeracional, ou seja, entre diferentes gerações, o idoso acaba por se tornar um mediador no processo da contação de histórias, e este incorpora em sua linguagem experiências já vivenciadas trazendo consigo a grandeza e a complexidade da vida. Concomitante, sua narrativa aguça a imaginação e criatividade do ouvinte, além de

proporcionar a partir de suas vivências estratégias de solução e superação para situações do cotidiano da nossa vida social.

No livro *Bruxabela, Bruxofred e os segredos de Vô Tetra*, escrito por Luzia de Maria, em 2005, narra a história de um trio de bruxos, composto pelo idoso-tetravô Paracelsus Nepos Et Nepos, mais conhecido como “vô Tetra”, e seus netos, Bruxabela e Bruxofred, pré adolescentes que são primos. A garota, Bruxabela, é caracterizada como uma personagem gorda desde bebê, que consumia açúcar em demasia e tinha várias dificuldades em sua vida social devido seu corpo. Já Bruxofred é descrito como um garoto magrelo e fraco, “ruim de boca”, que se alimentava de forma inadequada, acarretando déficits em suas atividades diárias e em sua disposição física. Por outro lado, o vô Tetra é apresentado para o leitor como alguém que, apesar da idade avançada, estava em bom estado físico.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar a sabedoria do idoso como meio instigante para a prática da boa alimentação das crianças, através do livro infantil *Bruxabela, Bruxofred e os segredos de Vô Tetra*.

METODOLOGIA

O presente estudo traz em sua proposta de análise o método da análise de discurso (AD). A AD teve sua origem na França, em 1960, com o intuito de entender as associações estabelecidas entre o discurso, as pessoas que o operam e o contexto em que o mesmo se desenvolve. A AD ainda se propõe a analisar as percepções de mundo implícitas no discurso, trazendo uma análise acerca da língua e sua interpretação, apresentando-se muito além do que uma simples metodologia de comentário de texto (ORLANDI, 2001).

O método da AD traz consigo a proposta de analisar os sentidos atribuídos nas mais diversas formas de produção, sendo que estas podem ser verbais ou não verbais, necessitando que sua materialidade reproduza sentidos (CAREGNATO; MUTTI, 2006).

Nesse sentido, a AD apresenta-se como um instrumento para se refletir sobre a obra literária *Bruxabela, Bruxofred e os Segredo de Vô Tetra*.

No processo de interpretação é válido ressaltar que quem analisa se configura como um intérprete, realizando uma leitura discursiva que sofre influência da sua posição, suas crenças, suas experiências e vivências. Dessa forma, a interpretação não será cabal, pois ela

própria também produzirá seu sentido. Deve sempre lembrar-se que a interpretação é passível de desacerto, pois embora esta pareça ser simples, existem várias e divergentes definições (CAREGNATO; MUTTI, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Vô Tetra, além de caracterizado como um idoso em uma boa forma física, também é descrito como uma pessoa de grande sabedoria, como segue a narrativa do livro:

[...] tinha uma sabedoria incomparável: primeiro, aparecia sempre nas horas em que era mais necessário; segundo, era capaz de adivinhar, num lance de olhos, que alguma coisa não ia bem; terceiro, sabia arranjar soluções para as coisas mais complicadas; quarto, apesar de quase milenário, tinha um jeito juvenil e sabia ser divertido como um bruxo-criança; quinto, tinha magias poderosíssimas, que nenhum outro bruxo do planeta era capaz de conceber (MARIA, 2005, p.38).

Assim, o vô Tetra é narrado para o leitor como um idoso com uma sabedoria excepcional. Apesar de diversos estudos trazerem que na velhice há uma redução das capacidades físicas, mentais e sociais (CAMARANO; CANSO, 2017; NETTO, 2017), a possibilidade de ter um envelhecimento ativo também é divulgada e influenciada através de exercícios físicos, boa alimentação e interação social (APOLINÁRIO; VERNAGLIA, 2017; COELHO, 2017; AIRES et al, 2019). No livro, também é passado para o leitor que, além de uma boa alimentação, vô Tetra pratica atividade física e participava do *Grupo Saudinvejável*, junto com outros bruxos de todas as idades.

Em relação à sabedoria, as descrições citadas referentes ao vô Tetra corroboram com a visão de sabedoria apresentadas pelos autores Baltes e Smith (1990 apud MENDES, 2017) e Martínez (2005) quando definem que sábio é aquele que tem bom senso, experiência, capacidade de observação, abertura de espírito, consegue resolver situações conflituosas, leva em consideração diferentes visões do meio e tem independência de pensamentos.

Na literatura infantil, comumente as relações entre os idosos e crianças são abordadas em narrativas que envolvem a contação de histórias, perpassando a ideia de um idoso sábio, educador, conselheiro, ajudando os netos (aprendizes) a resolver questões pragmáticas da vida, e unindo tradições e valores de um grupo (NERI; NOGUEIRA, 1994; FERNANDES, 2013; RAMOS, 2015).

No livro, o avô Tetra incorpora o ensino da educação alimentar e nutricional através da contação de histórias, sendo estas narrativas que perpassam pela história do mundo e da geografia, como por exemplo a *Terra dos Primeiros Bruxos* que compreendia a época da Idade da Pedra, A Idade Média, a Idade Moderna, entre outros. Segundo Silveira, Ataíde e Freire (2009) a utilização de uma metodologia lúdica se apresenta como algo atrativo, que por sua vez prende a atenção das crianças. As narrativas são compostas por tempo, espaço, emoções e personagens, fato este que pode gerar um sentimento de identificação por parte da criança permitindo que ela aprenda sobre si mesma e sobre o mundo a sua volta.

De acordo com achados de Veira, Souza e Jacob (2018), a utilização da contação de histórias demonstrou-se uma ferramenta efetiva na promoção de ações de educação alimentar e nutricional na Educação Infantil tendo em vista que as crianças envolvidas neste meio não somente compreenderam as histórias/dilemas, bem como conseguiram refletir sobre elas. Tal fato corrobora a iminente capacidade da contação de histórias como método ativo colaborando para o desenvolvimento da autonomia na criança. Incorporando os aspectos da educação alimentar e nutricional, a autonomia será peça chave no processo de formação dos indivíduos, propiciando o raciocínio desses acerca da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Ao decorrer da narrativa Vô Tetra apresenta-se como detentor do conhecimento acerca de alguns conceitos sobre os grupos alimentares e em diálogo com seus netos começa a explorar esses elementos.

Os carboidratos estão presentes nas frutas, nos legumes, nos grãos e também nas farinhas e açúcares. E são fonte de energia. Proteínas são predominantes nas carnes, no leite, nos queijos e também nas nozes e castanhas. E são indispensáveis aos nossos músculos. [...] Nozes e castanhas têm gordura, e da melhor qualidade. Sementes têm gordura. O abacate, o amendoim e as carnes de caça, todos têm gordura. A diferença é que a gordura que vocês tem comido aqui é em pequena quantidade, apenas a quantidade que nosso organismo necessita. (MARIA, 2005, p. 47).

Uma parcela considerável da população idosa considera a alimentação saudável como o principal contribuinte para uma saúde equilibrada, para a mesma, a percepção do saudável envolve uma série de hábitos e práticas que contemplam uma elevada ingestão de vegetais e baixo consumo de açúcares e gordura (FIDELIS, 2020). Sendo assim, a idealização de alimentação saudável pelos idosos relaciona-se com a dicotomia entre alimentos “bons” e “maus” para a saúde. Destacando-se como bons podemos incluir as frutas, verduras, legumes

e carne branca. Já para os alimentos considerados como os maus temos as frituras, carnes vermelhas, doces, massas e sal (MENEZES *et al*, 2015).

Ainda de acordo com Fidelis (2020) os idosos não excluem totalmente da sua alimentação, alimentos que eles gostem, contudo, empenham-se em sempre realizar a melhor escolha ou ter uma maior atenção voltada à quantidade que é ingerida. Podemos perceber tal ação no livro quando Vô Tetra e seus netos se dirigem a uma taverna para realizar uma refeição cuja comida era farta e muito saborosa. Na ocasião Bruxabela pôde observar que seu avô não deixara de comer bem, de apreciar e ter prazer com as variadas comidas dispostas na mesa. Então, mesmo diante de pratos apetitosos e das mais finas iguarias, Vô Tetra manteve o ato de comer com moderação, sem necessitar empanturrar-se com as comidas ali dispostas, que por sua vez corrobora com outra passagem do livro que enfatiza que “ O equilíbrio é fundamental para uma boa alimentação”.

Diante desse cenário e sabendo que é na infância que ocorre a formação dos hábitos alimentares, salienta-se a importância da educação nutricional, objetivando à promoção da saúde e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis nas fases posteriores da vida destes indivíduos (LANES *et al*, 2012). No livro podemos perceber a categorização de três tipos de doenças crônicas não transmissíveis, sendo estas intituladas no livro como “*O Trio Deveras Assombrante*”, representado pela hipertensão, colesterol e diabetes.

Nossas escolhas alimentares exercem influência direta na nossa saúde a longo prazo. Entre as doenças que atingem os indivíduos podemos destacar dois grupos principais: as infecciosas e as degenerativas. As doenças degenerativas não são transmissíveis, contudo, progridem ao decorrer da vida refletindo os hábitos e estilo de vida das pessoas (VILARTA, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura infantil comumente traz a figura do idoso como um ser sábio e conselheiro, capaz de narrar histórias de sua vivência para um público mais jovem, caracterizados por seus netos, orientando-os através de sua experiência de vida e os ajudando a resolver questões pragmáticas da vida.

A contação de histórias se mostra como um eficiente método educativo, pois pode facilitar a reflexão de quem escuta acerca de temas importantes para a sociedade, como exemplo, a temática da alimentação saudável.

Assim, no livro objeto de estudo do presente trabalho, temos Vô Tetra, idoso e reconhecido como um ser de sabedoria incomparável, trazendo através de histórias a importância da boa alimentação para os netos com inadequados comportamentos alimentares, que, encantados e compreendendo de forma prática a importância da ingestão de bons alimentos e uma alimentação equilibrada, tem sua saúde física reestruturada.

O presente artigo vem refletir a importância do elo entre avós e netos, através da contação de histórias, possibilitando assim a comunicação de temas necessários e importantes da atualidade. Convoca-se que novos estudos possam ser realizados para entender como a influência do idoso pode instigar o olhar das crianças sobre os mais diversos temas, inclusive, a alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

AIRES, I. O. et al. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Dialnet**, v.08, n.11, p.01-17, 2019.

APOLINÁRIO, DANIEL; VERNAGLIA, I. F. G. Estilo de vida ativo e cognição na velhice. In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 3235-3246.

BACELAR, Vera Lúcia da Encarnação. **Ludicidade e educação infantil**. Salvador: EDUFBA, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada**. Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 11: **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

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

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 133-152.

CARDOSO, A. R.; BRITO, L.M.T. Ser avó na família contemporânea: que jeito é esse? **Psico-USF**, Ribeirão Preto, v. 19, n. 3, p.433-441, set-dez, 2014.

CAREGNATO, R.C.A.; MUTTI, R. Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. **Contexto de Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n. 04, p.679-684, outubro-dezembro. 2006.

COELHO, M. G. Significado do envelhecimento ativo para idosos: contribuições da Psicologia. **Revista Eletrônica Estácio Papyrus**, v. 04, n. 02, jul-nov, p.195-214. 2017.

FERNANDES, C. R. D. Avós e netos na literatura infantil: vida compartilhadas. *Educação e Realidade*, Porto Alegre, v. 38, n.04, out-dez, p.1089-1112. 2013.

FERREIRA, Maria de Fátima de Jesus Agostinho. **O Idoso e a Criança: o Significado da Relação ao Contar Histórias**. 2004. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo.

FERREIRA, H. G.; BARHAM, E. J. Relações sociais, bem-estar e saúde na velhice. In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 3331-3346.

FIDELIS, Maria Laura Marcelino. **Percepções sobre alimentação e nutrição entre idosos participantes de um grupo de saúde do município de Gravatal, Santa Catarina**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, SC. 2020.

FREITAS, M.C.; FERREIRA, M.A. Velhice e pessoa idosa: representações sociais de adolescentes escolares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 21, n. 03, p.1-8, maio-jun. 2013.

GOMES, LázaraWelyane Martins; FILHO, Aroldo Vieira de Moraes. Alimentos Transgênicos: utilização de metodologia alternativa para otimização do processo de ensino aprendizagem. **Revista Eletrônica da Faculdade de Araguaia**, v. 7, p. 325-336, 2015.

LANES, Dário Vinícius Ceccon *et al.* Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências&Ideias**, volume 4, N.1, 2012

LIMA, P. M. R.; COELHO, V. L. D.; GÜNTHER, I. A. Envolvimento vital: um desafio da velhice. **Geriatrics e Gerontologia**, v. 05, n. 04, p.261-268. 2011.

MARIA, Luzia de. **Bruxabela, Bruxofred e os Segredos de Vô Tetra**. Ilustrações de Rogério Borges. São Paulo: Quinteto Editorial, 2005.

MARTÍNEZ, Á. I. Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. **Revista Complutense de Educación**, v.16, n.02, p. 601-61. 2005.

MATEUS, Ana do Nascimento Biluca *et al.* A Importância Da Contação De História Como Prática Educativa Na Educação Infantil. **Pedagogia em Ação**, Minas Gerais, 2014.

MENDES, FELISMINA. Sabedoria e envelhecimento: A arte de sobreviver em diferentes mundos. IN: SILVA, A. O.; CAMARGO, B. V. **Representações sociais do envelhecimento e da saúde**. Natal: EDUFRN, 2017, p.84-98.

MENEZES, M. F. G. *et al.* Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 599-610, mar/maio 2015.

NERI, A. L.; NOGUEIRA, E. J. Como a velhice é apresentada às crianças, em textos de literatura infantil brasileira. **Pro-posições**, v.05, n.0, março, p. 45-60, 1994.

NETTO, M. P. Estudo da velhice: Histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 103-125.

ORLANDI, Eni P. **Análise do discurso: princípios e procedimentos**. 3. ed. Campinas: Pontes, 2001.

PINTO, Cibele Lemes; TAVARES, Helenice Maria. O lúdico na aprendizagem: apreender e aprender. **Revista da Católica**, Uberlândia, v. 2, n. 3, p. 226-235, 2010.

RAMOS, A. C. **Os avós na literatura infantil: perspectivas gerontológicas e educacionais**. Educação e Realidade, Porto Alegre, v.40, n.01, jan-mar, p.191-225. 2015.

SCHULZE, C. M. N. Social representations of ageing shared by different age groups. **Temas em Psicologia**, v.19, n.1, p.43-57, 2011.

SCHULZE, C. M. N. A categoria sabedoria nos estudos sobre representações sociais do envelhecimento: uma revisão do conceito e de estudos relacionado. IN: SILVA, A. O.; CAMARGO, B. V. **Representações sociais do envelhecimento e da saúde**. Natal: EDUFRN, 2017, p.26-58.

SILVA, Margareth Xavier et al. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, ago./out. 2013.

SILVEIRA, AF da, Ataíde ARP de, Freire ML de F. Atividades lúdicas no ensino de ciências: uma adaptação metodológica através do teatro para comunicar a ciência a todos. **Educ em Rev** [Internet]. 2009.

SOUSA, LILIANA. Avós e netos: uma relação afectiva, uma relação de afectos. **Povos e Culturas**, v.01, n.10, p.39-50. 2005.

VEIRA, Keicy Priscila Maciel; SOUZA, Fernanda Pereira de; JACOB, Michelle Cristine Medeiros. A contação de histórias como ferramenta para ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Infantil. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, 2018.

VIEIRA, S.P. et al. Sabedoria, gerotranscendência e criatividade na velhice. IN: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p.2126-2128

VILARTA, Roberto *et. al.* **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida.** IPES Editorial. Campinas, 2007.