

EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADA AOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Renata Leao ¹

Jarbas da Silva Ziani ²

Ane Gabrielle Muniz ³

Thayná da Fonseca Aguirre ⁴

Franciele Chervenski Morin ⁵

Cenir Gonçalves Tier ⁶

Resumo:

O trabalho teve como tema a educação em saúde voltada aos hábitos alimentares dos idosos. Neste sentido, teve-se como objetivo na ação desenvolvida conhecer, educar e orientar sobre os hábitos alimentares dos idosos do projeto Envelhecer com Arte e Saúde. Trata-se de um relato de experiência relacionado à educação em saúde com intuito de conhecer os hábitos alimentares dos idosos. Esta ação fez parte de uma das atividades desenvolvida pelos integrantes do projeto de Extensão "Envelhecer com Arte e Saúde" em uma Estratégia de Saúde da Família de um Município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul. As ações ocorrem semanalmente, nas sextas-feiras, durante o primeiro semestre de 2018 com duração de uma hora e meia. O projeto está registrado no Sistema de Projetos de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Federal sob o número nº 10.065.16. Os idosos apresentam resistência em admitir que os maus hábitos alimentares estejam associados às patologias adquiridas ao longo da vida, preferindo manter uma dieta desequilibrada, rica em carnes, gorduras e açúcares. Os hábitos alimentares das pessoas são adquiridos na infância e na adolescência, portanto, na idade madura, são poucas as modificações ocorridas, por já possuírem hábitos estabelecidos. Assim sendo, verificando os dados obtidos na dinâmica entende-se a importância da conscientização dos idosos para uma melhor qualidade na alimentação e hábitos de vida. Neste sentido, faz-se importante empoderamento do idoso para a redescoberta de uma alimentação saudável, mudando hábitos arraigados desde sua juventude.

Palavras-chave: Envelhecimento, educação, saúde, alimentação

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADA AOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Aluno de graduação. maninha.leao@gmail.com. Autor principal

² Acadêmico. jarbasziani230@gmail.com. Co-autor

³ acadêmica. ane.gabrielemuniz@gmail.com. Co-autor

⁴ acadêmica. contato.aguirre@gmail.com. Co-autor

⁵ acadêmico. francielemorin@gmail.com. Co-autor

⁶ Docente. cgtier@hotmail.com. Orientador

EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADA AOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

1 INTRODUÇÃO

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população de idosos é composta por 23 milhões de brasileiros, totalizando 11,8% da população do país. Para tanto, o cenário de envelhecimento populacional é acompanhado por mudanças no perfil epidemiológico, o que torna imprescindível a elaboração de políticas públicas que incidem sobre a promoção da saúde, controle e acompanhamento de doenças crônicas não transmissíveis associadas à idade (BRASIL, 2010).

Dentre essas variáveis, a alimentação saudável constitui um aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade. Dessa forma, a OMS considera que uma dieta pobre em nutrientes associada a não realização de atividade física contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, alguns tipos de câncer e osteoporose, respondendo assim, por grande parte da morbidade, mortalidade e incapacidade da categoria das doenças não transmissíveis (OMS, 2004).

Para tanto, faz-se importante ações que venham com intuito de educação em saúde. Neste sentido, teve-se como objetivo na ação desenvolvida conhecer, educar e orientar sobre os hábitos alimentares dos idosos do projeto Envelhecer com Arte e Saúde.

Dessa forma, faz-se urgente a criação de um sistema capaz de acolher e educar o indivíduo idoso, a fim de diminuir o risco do mesmo adquirir patologias. Toda e qualquer intervenção educativa voltada aos hábitos alimentares terá maiores chances de sucesso, se estiver incluída em programas habituais que promovam pequenas e confortáveis, mas importantes mudanças, por um longo período de tempo (CERVATO et al., 2005).

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência relacionado à educação em saúde com intuito de conhecer os hábitos alimentares dos idosos. Esta ação fez parte de uma das atividades desenvolvida pelos integrantes do projeto de Extensão “Envelhecer com Arte e Saúde” em uma Estratégia de Saúde da Família de um Município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul. As ações ocorrem semanalmente, nas sextas-feiras, durante o primeiro semestre de 2018 com duração de uma hora e meia. A dinâmica ocorreu da seguinte forma: em um primeiro

momento solicitou-se que os idosos formassem duplas sendo estas compostas por um idoso e um membro da equipe, posteriormente em uma mesa foram dispostas fotos de diferentes alimentos os quais deveriam ser escolhidos para o café da manhã, almoço e jantar. Cada participante tanto idoso quanto membros da equipe exemplificavam seu cardápio diário com os alimentos que consumiam rotineiramente. Em seguida, relatavam o porquê da escolha do mesmo e se este era adequado pensando em uma alimentação com qualidade.

Foi apresentado qual deveria ser a alimentação adequada para se ter um envelhecimento com qualidade, explanando os efeitos do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcares no organismo. Contudo a maioria dos idosos escolheram estes alimentos como sendo consumidos com frequência, desconhecendo os riscos e malefícios de tais, bem como a alimentação ideal nos diferentes horários como café, almoço e jantar. Tornando assim necessária a educação e orientação aos idosos para a prática contínua de uma alimentação saudável.

Diante da explanação aos idosos novamente foram colocadas às fotos dos alimentos e os idosos deveriam escolher novamente os alimentos com base no que foi explicado.

O projeto está registrado no Sistema de Projetos de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Federal sob o número nº 10.065.16.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Participaram da atividade seis idosos, sendo cinco do sexo feminino com idades entre 65 a 75 anos.

Na dinâmica realizada teve-se como intuito conhecer seus cardápios semanais sendo possível observar o consumo exacerbado de embutidos, carboidratos, gorduras e bebidas alcoólicas. No estudo realizado por Malta et al., (2013) evidenciou-se que 32,9% dos idosos avaliados ingeriam dieta de “má qualidade”; 60,3% “necessitam de melhorias” e apenas 6,8% apresentaram uma dieta de “boa qualidade”, por isso a importância de educar e orientar os idosos na busca por uma melhor alimentação e consequentemente uma melhor qualidade de vida.

Os idosos apresentam resistência em admitir que os maus hábitos alimentares estejam associados às patologias adquiridas ao longo da vida, preferindo manter uma dieta desequilibrada, rica em carnes, gorduras e açúcares. Os hábitos alimentares das pessoas são adquiridos na infância e na adolescência, portanto, na idade madura, são poucas as modificações ocorridas, por já possuírem hábitos estabelecidos. Alguns indivíduos idosos pode-se encontrar resistência em adquirir novos hábitos, devido à cultura alimentar e à

consolidação de práticas prévias e simbolicamente valorizadas por eles, devido a estes fatores torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros dentre essas ações, estão às medidas relacionadas a uma alimentação saudável (BRASIL, 2006).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim sendo, verificando os dados obtidos na dinâmica entende-se a importância da conscientização dos idosos para uma melhor qualidade na alimentação e hábitos de vida. Neste sentido, faz-se importante empoderamento do idoso para a redescoberta de uma alimentação saudável, mudando hábitos arraigados desde sua juventude.

REFERÊNCIAS

MALTA D.C; STOPA S.R; SZWARCOWALD C.L; GOMES N.L; SILVA J.B.J; REIS A.A.C. A vigilância e o monitoramento das principais doenças crônicas não transmissíveis no Brasil – Pesquisa Nacional de Saúde, 2013 REV BRAS EPIDEMIOL DEZ 2015; 18 SUPPL 2: 3-16.

CERVATO, A. M., et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. Rev. Nutr., Campinas, vol.18, n. 1, p. 41-52, jan.-fev. 2005.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2004.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2008. Suplemento Saúde. Brasil: IBGE; 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2006.