

A EXPERIÊNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO CUIDADO NUTRICIONAL À SAÚDE DE IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19¹

Viviane Ferreira de Mélo², Adriane Huth³, Angélica Cristiane Moreira⁴

¹ Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul UNIJUÍ

² Estudante do Curso de Graduação em Nutrição, Bolsista PIBEX/UNIJUÍ, viviane.melo@sou.unijui.edu.br ljuí/RS/Brasil

³ Professora Orientadora, Mestre em Bioquímica, Curso de Nutrição (UNIJUÍ), adriane.huth@unijui.edu.br ljuí/RS/Brasil.

⁴ Professora Orientadora, Mestre em Controle de Qualidade, Curso de Farmácia (UNIJUÍ), angelica.moreira@unijui.edu.br ljuí/RS/Brasil.

Introdução: Um dos grandes desafios ao sistema de saúde no Brasil é a promoção do envelhecimento saudável. O aumento da expectativa de vida e o envelhecimento populacional em números absolutos a curto prazo, reafirma a importância de políticas e ações de promoção da saúde da população idosa. O processo do envelhecer traz consigo a presença de algumas comorbidades diretamente relacionadas com alterações características do sistema imune, que ocorre devido ao avanço da idade. Como se pode perceber, a fragilidade do idoso coloca-o em risco à novas infecções. Um exemplo disso é a Pandemia que vivenciamos atualmente, devido ao surgimento de um novo vírus denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19. Devido a este momento pandêmico, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que as medidas de distanciamento social demonstraram ser a melhor alternativa para conter a propagação do vírus. Entretanto esta medida de isolamento social tem causado grandes mudanças no estilo de vida da população mundial, levando a hábitos alimentares desequilibrados, o qual está diretamente relacionado ao desenvolvimento de doenças e agravos de saúde.

Objetivo: Diante do exposto, o presente estudo objetivou investigar os aspectos envolvidos à saúde dos idosos, como a alteração dos hábitos alimentares durante o distanciamento social, causado pela pandemia da COVID-19. **Metodologia:** O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado no Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde da UNIJUÍ. **Resultados:** Dada à relevância da complexidade do processo de envelhecimento humano com peculiaridades próprias da senescência, torna-se um grande desafio para os profissionais de saúde a educação em saúde e a assistência, quando o estado de saúde dos idosos está atrelado à alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Estas circunstâncias, aliadas às condições mentais, nutricionais e de saúde física são afetadas pelo momento pandêmico e por este motivo exigem atenção. Para tal, os profissionais da saúde e os idosos necessitam de uma visão ampliada e holística para o enfrentamento da COVID-19. Devido ao distanciamento

social ocasionado pela Pandemia, muitos idosos relatam sentir-se angustiados e solitários. Estes sentimentos acabam ocasionando ansiedade e estresse emocional, que pode refletir no comportamento alimentar levando ao aumento excessivo de alimentos ou a diminuição da ingestão alimentar. A ingestão excessiva de alimentos leva a uma ingestão excessiva de calorias e falta de nutrientes adequados, gerando um aumento de peso que pode estar relacionado a outros tipos de comorbidades, tais como obesidade, hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemias, contribuindo para piora da qualidade de vida dos idosos. Além do consumo exagerado de alimentos, outro fator importante que pode ser ocasionado pelo estresse emocional e pela ansiedade é a diminuição da ingestão alimentar, qualitativa e quantitativa. Tal comportamento alimentar pode causar desnutrição, déficits nutricionais e maior vulnerabilidade para o agravamento das complicações relacionadas à doença COVID-19. Dentre estes motivos o planejamento alimentar se torna necessário, sendo fundamental a escolha pela qualidade dos alimentos evitando o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Embora existam poucas evidências sobre a relação do estado nutricional e a COVID-19, sabemos que a alimentação e estilo de vida saudáveis são considerados relevantes em vista da interferência direta na evolução do quadro clínico de doenças e ao bom prognóstico de pacientes positivados para COVID-19. Dito isso, o papel da nutrição se torna extremamente importante no apoio ao sistema imunológico. A ingestão adequada de alimentos colabora para o reforço do sistema imunitário, responsável por combater e controlar infecções, das quais impactam diretamente na sobrevivência dos infectados. **Conclusão:** As ações realizadas no Projeto Educação em Saúde com idosos em tempos de Pandemia, podem ser consideradas como estratégias na promoção de saúde e bem-estar, desenvolvendo conhecimentos e autonomia dos sujeitos para escolhas alimentares adequadas e saudáveis.

Palavras-chave: Assistência Nutricional; Envelhecimento; Educação Alimentar e Nutricional; SARS-COV-2.