

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

OFICINAS DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O PAPEL DA EXTENSÃO NA SAÚDE DO IDOSO¹

HEALTHY FOOD PROMOTION WORKSHOPS: THE ROLE OF EXTENSION IN ELDERLY HEALTH

Viviane Ferreira de Mélo², Adriane Huth³

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

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI. Bolsista PIBEX/UNIJUI. e-mail: viviane.melo@sou.unijui.edu.br

³ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Orientadora. adriane.huth@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento ocasiona modificações biopsicossociais no indivíduo, que estão associadas à fragilidade, a qual pode levar a maior vulnerabilidade. Com isso, muitas doenças podem surgir e gerar limitações ao idoso. É nesse contexto que nós, extensionistas do Projeto de Educação em Saúde, estamos inseridas, a fim de contribuir no processo de envelhecimento saudável e ativo, como preconizado pelas políticas públicas de saúde.

Conforme descrito na Cartilha de Alimentação Saudável Para a Pessoa Idosa (Ministério da Saúde, 2009) o envelhecimento é uma etapa natural da vida, com isto, promover uma rotina saudável gera diversos benefícios para a saúde e uma das ações que auxilia nesse processo está relacionada com práticas para adquirir uma alimentação saudável e equilibrada.

A alimentação saudável, deve ser a grande aliada na promoção a saúde e envelhecimento ativo, afinal, é dos alimentos que retiramos energia e nutrientes essenciais. Portanto, é necessário orientar a importância de escolhas alimentares adequadas, evitando alimentos ultraprocessados, os quais são ricos em açúcar, sódio, gordura e aditivos químicos.

Quando as funções orgânicas e psicossociais começam a deteriorar-se de modo a desafiar a reserva funcional do idoso e atingir seu limite, os problemas e as queixas quanto à saúde começam a surgir. Assim, com o envelhecimento, a manutenção da qualidade de vida, da saúde e do estado nutricional adequado torna-se desafiadora. Neste contexto, a ideia que norteia as questões que permeiam a saúde do idoso, diz respeito à manutenção de uma vida autônoma e independente, expressa pela capacidade de autodeterminação e execução de atividades de vida diária (AVDs) (SIQUEIRA et al., 2004).

Com o envelhecimento da população predominam as enfermidades crônicas e, nesse conjunto, destacam-se a obesidade, e por suas complicações, quer de forma isolada ou associada a outros eventos mórbidos: como hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. A obesidade, considerada um problema de saúde pública, representa para o idoso um risco adicional de importância considerável.

Apesar dos múltiplos fatores que determinam o consumo alimentar, aspectos relacionados à adoção de dietas com elevado valor energético, ricas em gorduras, açúcares, alimentos refinados e com reduzido teor de alimentos de origem vegetal e fibras, configuram contribuições favoráveis à ocorrência da obesidade.

Considerando o importante papel das oficinas de promoção de alimentação saudável do indivíduo idoso, este trabalho tem como objetivo descrever as ações de educação alimentar e nutricional realizadas no Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento; nutrição; educação alimentar e nutricional; saúde.

KEYWORDS: aging; nutrition; food and nutrition education; health.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das ações de educação alimentar e nutricional, realizadas no Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde. As atividades propostas têm como objetivo proporcionar à população de idosos, na modalidade de ação comunitária, a atenção à saúde a partir de ações de campo que agregam o Projeto multi/interdisciplinar, no qual reúne ações das profissões/cursos de Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Estética e Cosmética).

As vivências realizadas nas ações educativas de alimentação e nutrição, foram voltadas para promoção da saúde e do envelhecimento saudável de idosos ativos, adscritos a ESFs do Município de Ijuí/RS, cuja abordagem se deu por meio de oficinas interativas realizadas no Laboratório de Nutrição da Unijuí.

Na execução das oficinas foi realizada interação com os idosos, com explanação sobre alimentação saudável e degustação de preparações saudáveis: bolo integral de banana e aveia (sem adição de açúcar), patê de feijão branco e ervas aromáticas com torradas de pão integral, degustação de frutas da época, água saborizada com limão, laranja e gengibre.

Alguns pontos importantes no processo de educação em alimentação e nutrição foram abordados nas oficinas: a categorização dos alimentos conforme o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), alimentos in natura, processados, minimamente processados, ultraprocessados; a substituição do sal de adição por ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos; gordura saturada, gordura trans-esterificada e gordura total dos alimentos ultraprocessados. A leitura e interpretação das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos também foi ferramenta de educação em alimentação e nutrição. Desta forma, orientamos como interpretar a tabela nutricional dos rótulos, já que muitas vezes acredita-se que o valor nutricional seja o total do conteúdo da embalagem, quando, na maioria, é apenas uma porção. Também salientamos a importância sobre a leitura da lista de ingredientes, identificando e esclarecendo as nomenclaturas e orientando que os ingredientes são listados de forma decrescente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas oficinas os idosos foram muito participativos e questionadores acerca das práticas alimentares adotadas por suas famílias ou de forma individual. Demonstraram compreensão e senso crítico sobre as temáticas abordadas nas ações, evidenciadas por manifestações através de comentários, questionamentos e analogias entre suas práticas alimentares e as questões postas pela equipe da Nutrição. Foi possível verificar que os participantes se surpreenderam positivamente ao degustarem preparações culinárias saudáveis, sem adição de açúcar e sal, saborizados com o açúcar natural das frutas (frutose), com aroma e sabor de ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos.

A educação alimentar e nutricional consiste em construir ações em apoio a pessoas que buscam ajuda para mudanças de hábitos alimentares, na obtenção de informações sobre as práticas alimentares, autoconhecimento e identificando dificuldades de adesão para um novo comportamento alimentar.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), os óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios, cujo consumo excessivo pode ser prejudicial à saúde, ocasionando obesidade e doenças cardiovasculares, associadas ao consumo excessivo de açúcar, sódio e/ou

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

gorduras de origem animal, e as cáries, associadas ao consumo excessivo de açúcar.

Ainda, referente ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), alimentos ultraprocessados são inadequados para o consumo, contendo altas quantidades de sódio, açúcar, óleos, gorduras totais e trans-esterificadas, flavorizantes, conservantes, aromatizantes e outros aditivos químicos. Alguns ingredientes de uso industrial podem ser sintetizados em laboratório a partir de alimentos e fontes orgânicas, como petróleo e carvão, com a função de estender sua vida de prateleira ou agregar sabor, cor, odor e textura que lhes torne atraente ao consumidor final.

Dietas com alta densidade energética, associadas a um estilo de vida sedentário, destacam-se como fatores determinantes pelo aumento do sobrepeso e obesidade. O consumo de uma dieta rica em gorduras, destacando-se as de origem animal e trans-esterificadas, açúcar e alimentos refinados, reduzida em carboidratos complexos e fibras, está positivamente associado à maior ocorrência de doenças cardiovasculares e obesidade.

O consumo de alimentos industrializados e de fácil preparo, como doces, massas, biscoitos, bolachas, balas, entre outros, é frequente em circunstâncias domésticas desfavoráveis, como isolamento e solidão, situações comuns na velhice.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), um grande número de ingredientes, a presença de nomes pouco familiares e que não são utilizados, normalmente, em preparações culinárias, informam que este é um alimento ultraprocessado e que estes ingredientes podem ser prejudiciais a saúde, sendo, na maioria das vezes, aliados a futuros agravos originados pela alimentação.

No Brasil, a insuficiência financeira da grande parte da população idosa, dependente de benefício do INSS e/ou pensões, por vezes comprometidas com a aquisição de medicamentos, favorece a aquisição de alimentos de menor custo e de menor valor nutricional.

Entendemos que a educação alimentar e nutricional é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, que leva a autorreflexão sobre o comportamento alimentar e, a partir disto, conscientização sobre a importância da alimentação adequada para promoção da saúde, permitindo a transformação e o resgate de práticas alimentares tradicionais e saudáveis. Isso contribui para fortalecer estratégia de vital importância no enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual.

A extensão universitária tem como papel transformar positivamente a comunidade em que a Universidade se insere. O impacto social da extensão se reflete a partir de ações de educação em saúde, nas quais buscamos a promoção da saúde, a resolutividade dos agravos em saúde, a construção de conhecimento em nutrição e, portanto, de autonomia para escolhas alimentares adequadas.

CONCLUSÃO

As ações do Projeto Educação em Saúde com idosos podem ser consideradas como estratégicas na promoção de saúde e bem-estar da comunidade, desenvolvendo conhecimentos e autonomia dos sujeitos para escolhas alimentares adequadas e saudáveis.

A extensão universitária proporciona aos acadêmicos o desenvolvimento de ações comunitárias de forma multi e interdisciplinar, possibilitando a reflexão da interface teoria e prática, com ênfase na prevenção das doenças e seus agravos, proporcionando aos estudantes a problematização, a discussão, a resolutividade e portanto, a construção de conhecimentos e autonomia como futuro profissional da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a população brasileira. 2 ed., 1 reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

MARINS BR, Jacob SC, Peres F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. Ciênc Tecnol Aliment. 2008;28(3):579-85.

Bendino N.I. Popolim W.D. Oliveira C. R. A. Avaliação do conhecimento e dificuldades de consumidores frequentadores de supermercado convencional em relação à rotulagem de alimentos e informação nutricional. Health Sci Inst. 2012;30(3):261-5.

DAVIES, Andrew. Blakeley, Asa G.H..Kidd, Cecil. Fisiologia Humana. São Paulo: Editora Artmed, VITOLO, Márcia Regina. Nutrição da Gestação ao Envelhecimento. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2008.

Siqueira AB et al. Impacto funcional da internação hospitalar de pacientes idosos. Rev Saúde. Pública. 2004; 38(5).

Parecer CEUA: 01/2015