

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

RELATO DE EXPERIÊNCIA: AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ATENÇÃO BIOPSISSOCIAL À IDOSOS¹

Luana De Oliveira Schneider², Adriane Huth³.

¹ Trabalho desenvolvido a partir da experiência de Extensão Universitária no Projeto “Atenção Biopsicossocial à Idosos”, do Departamento de Ciências da Vida (DCVida) e Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

² Acadêmico do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Bolsista PIBEX/UNIJUÍ. (luanaaschneider@hotmail.com)

³ Nutricionista. Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica/UFRGS. Docente do DCVida/UNIJUÍ. (adriane.huth@unijui.edu.br)

³ Nutricionista. Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica/UFRGS. Docente do DCVida/UNIJUÍ. (adriane.huth@unijui.edu.br)

INTRODUÇÃO:

A educação alimentar e nutricional constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), sendo um importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Entretanto, as estratégias de educação alimentar e nutricional tem o desafio de construir conhecimentos para autonomia dos sujeitos, de forma que o comportamento alimentar e os hábitos alimentares saudáveis contribuam para o envelhecimento saudável e ativo.

Conforme Ministério da saúde (2006), o processo de envelhecimento e muitas doenças podem surgir e trazer limitações ao idoso. É nesse contexto que os profissionais da saúde estão inseridos, a fim de promover qualidade de vida ao ser humano e um envelhecimento saudável e ativo, como preconizado nas políticas públicas de saúde. A promoção da saúde visa à diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social.

As estratégias de educação em saúde e nutrição com idosos têm sido ferramentas positivas na construção de conhecimento para o autocuidado, tendo como objetivo a promoção do envelhecimento saudável (RUMOR et al., 2010).

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 torna-se mais desafiadora. Neste contexto, a ideia que norteia as questões da saúde do idoso, portanto, 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).

Desta forma, infere-se que a educação alimentar e nutricional tem como base ações da nutrição aplicada, em busca da aprendizagem, adequação e aceitação de hábitos alimentares saudáveis durante todo o ciclo de vida. Este conceito está diretamente articulado com os conhecimentos da Ciência da Nutrição, tendo como objetivo maior contribuir para a saúde individual e coletiva (ALENCAR et al., 2008).

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

O objetivo deste relato de experiência é descrever as ações de educação alimentar e nutricional realizados pelo núcleo da Nutrição no Projeto de Extensão Universitária multi/interdisciplinar, na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

METODOLOGIA:

Trata-se de um relato de experiência das ações de educação alimentar e nutricional, realizadas no Projeto de Extensão Universitária Atenção Biopsicossocial à Idosos. As atividades propostas pelo referido Projeto têm como objetivo proporcionar à população de idosos na modalidade de ação comunitária, a atenção à saúde do idoso a partir de ações de campo que agregam o Projeto, no qual reúne ações de núcleo de cada uma das profissões/cursos (enfermagem, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia). Neste relato de experiência serão descritas as vivências realizadas nas ações educativas em alimentação e nutrição, voltadas ao envelhecimento saudável, proposta por este Projeto para 2016, cuja abordagem se deu por meio de cursos para idosos ativos.

As ações/atividades educativas em saúde, até o mês de agosto contemplarão um total de 20 horas, distribuídas em 10 encontros com temas de acordo com cada profissão/curso: Nutrição (nutrição e envelhecimento), Farmácia (uso adequado de medicamentos e cosméticos), Fisioterapia (orientações para as atividades de vida diária), Enfermagem (envelhecimento ativo- aspectos do autocuidado) e a Psicologia (ressignificação da vida no envelhecimento). O público-alvo compreende idosos ativos da comunidade de Ijuí/RS. Estão envolvidos nas ações todos os docentes que participam do Projeto, acadêmicos voluntários, acadêmicos bolsistas Pibex/Unijui, tanto na preparação como a execução das atividades.

Materiais Utilizados na Experiência:

Nesta perspectiva, a seguir serão descritas/relatadas às ações do módulo de Nutrição, promovidas pelo referido Projeto de Extensão.

As ações de educação alimentar e nutricional foram pensadas/elaboradas de forma criativa, para proporcionar maior atenção e entendimento sobre nutrição. Houve desenvolvimento de dinâmicas de grupo e orientações, os quais serão listados a seguir: Dez passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014) para pessoas idosas e degustação de preparações saudáveis (bolo integral de legumes, água saborizada e chá de maçã, gengibre, canela e laranja); a abordagem do que são alimentos in natura, processados, minimamente processados, ultra processados; a substituição do sal de adição por ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos e saudáveis, com degustação de preparações saudáveis (maionese de abacate e manjerição, patê de frango e ervas aromáticas, bolo integral de banana e aveia, sem açúcar).

Para elaboração do módulo de Nutrição, foram realizados trabalhos com intuito de promover saúde, qualidade de vida, mudança dos hábitos alimentares inadequados e autocuidado, estimulando os idosos a realizarem escolhas alimentares saudáveis. As atividades foram realizadas no Laboratório Dietético do Curso de Nutrição, no Campus da Unijui.

AÇÃO 1: Na primeira ação foi abordado o tema “Dez passos para alimentação saudável”, em seguida ocorreu a visualização do vídeo intitulado “Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável” (JORNAL DO SENADO, 2015). A exibição do vídeo tem por objetivo demonstrar os recentes Dez passos para uma alimentação adequada e saudável de uma forma dinâmica. Após a conclusão do vídeo foi realizada uma roda de conversa e logo distribuída plaquinhas com os seguintes temas: alimentos in natura, alimentos processados, alimentos

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XVII Jornada de Extensão

minimamente processados, alimentos ultra processados. As plaquinhas foram distribuídas para fazer uma atividade interativa com os idosos: foi mostrado um alimento por vez e os participantes deveriam levantar a plaquinha com a resposta indicativa do processamento do alimento. Por fim, foi explicado como foram elaboradas as preparações (bolo integral de legumes, água saborizada e chá), e em seguida a degustação. Foi entregue um folder com as orientações dos Dez Passos para Alimentação Saudável e as receitas das preparações degustadas.

AÇÃO 2: Na segunda ação foi abordado o tema: “Aprenda a substituir o sal de adição por ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos”. Houve degustação de preparações saudáveis (maionese de abacate e manjerição, patê de frango e ervas aromáticas, bolo integral de banana e aveia sem açúcar). Os materiais usados foram interativos e criativos para proporcionar atenção e entendimento. Nesta ação foi projetado um vídeo ilustrativo sobre a importância da substituição do sal por ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos. Para maior entendimento, os idosos puderam visualizar a quantidade de sal presente em alguns alimentos processados e ultra processados, e o quanto deveria ser consumido diariamente. Foi mostrado a quantidade de sal de adição que constava no rótulo do alimento, de forma que esta visualização de fato não ocorre quando as informações nutricionais do rótulo são lidas e quantificadas em mg/100g do alimento. Logo após a projeção do vídeo e demonstração dos alimentos, houve uma roda de conversa, no qual foi retomada a explicação da importância de substituir o sal por ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos, e o quanto o excesso de sal prejudica a saúde. Após as atividades, os idosos degustaram preparações culinárias saudáveis, com baixo teor de sal e açúcar de adição e alto teor de ervas aromáticas. Tais preparações culinárias tinham por objetivo demonstrar que é possível se alimentar de forma saudável e saborosa. As ervas aromáticas e temperos frescos tem por objetivo conferir aroma e sabor agradáveis ao olfato e paladar, além de fornecerem fitoquímicos importantes para saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Nas ações 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 comparações das suas práticas alimentares com 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, 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.

No contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, a educação alimentar e nutricional, é vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição. Sabemos que educar pressupõe interagir com as pessoas. As ações educativas de alimentação e nutrição realizadas no Projeto buscaram a interação e a justificativa para mudança de atitudes ao fazer as escolhas alimentares, de que forma e porquê.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Entendemos que a educação alimentar e nutricional é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, que leva as pessoas a refletir sobre seu comportamento alimentar e, a partir disto, conscientizar sobre a importância da alimentação adequada para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos costumes tradicionais. Isso contribui para uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual.

CONCLUSÃO:

As ações de educação em alimentação e nutrição podem ser consideradas uma estratégia para qualidade de vida e para o envelhecimento ativo e saudável, por meio da promoção da saúde e prevenção de doenças.

As ações desenvolvidas no Projeto estão no caminho para a construção de conhecimentos e autonomia para escolhas alimentares saudáveis. Outras ações são necessárias para consolidar conhecimentos no campo da saúde e nutrição.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Educação Alimentar e nutricional; Saúde.

Referencias bibliográficas:

ALENCAR MSS, Junior Fob, Carvalho Cmrq. Os aportes sócios-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável. Rev Nutr. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Edição. Brasília, DF; 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006: aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília (DF); 2006.

RUMOR Pcf, Berns I, Heidemann Itsb, Mattos Lhl, Wosny Am. A promoção da saúde nas práticas educativas da saúde da família. Cogitare enferm 2010; 15(4):674-680

SANTOS Las. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev Nutr 2005; 18(5):681-692.

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

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão



Ações educativas