

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

RELATO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIRECIONADA AO PÚBLICO IDOSO¹

Bruna Mirowski Bohn², Tais Reis De Siqueira³, Claires Laura Arbo Koop⁴.

¹ Projeto de Educação Nutricional realizado no curso de Nutrição da Unijuí para a disciplina de Educação em Nutrição.

² Aluno do curso de Nutrição da Unijuí

³ Aluno do Curso de nutrição da Unijuí

⁴ Aluno do Curso de Nutrição da Unijuí

INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos relacionados à área da saúde ocorridos nos últimos 60 anos permitiram o aumento da expectativa de vida da população brasileira. Este fator, aliado à queda da taxa de fecundidade propiciou uma transição demográfica na qual o país passou a apresentar uma população com maior expectativa de vida e idade mais avançada, diferente da população tipicamente jovem que apresentava há algumas décadas atrás. Alguns estudos tem estimado que até o ano de 2025 a população idosa no Brasil chegue a 32 milhões. (MENDES et al, 2005)

Envelhecer é um processo natural que faz parte do ciclo da vida do homem e envolve mudanças físicas, psicológicas e sociais que atingem de diferentes formas cada indivíduo com idade avançada. É uma fase em que, ao refletir sobre os anos vivenciados, o indivíduo idoso conclui que alcançou muitos objetivos e realizou muitos sonhos, mas também sofreu muitas perdas, dentre as quais a saúde destaca-se como um dos aspectos mais afetados em virtude da pouca atenção a ela dedicada durante a juventude. (MENDES et al, 2005)

Estudiosos como Matsudo et al. (2001); Lambertucci et al. (2005) e Maciel (2010) afirmam que a prática de exercício físico previne alterações infectocontagiosas e crônico-degenerativas, além de também ajudar na prevenção de doenças como o diabeteS, AVC, hipertensão, entre outras. Gozzi, Sato e Bertolin (2012) ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos como também é um fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas.

Vale a pena ressaltar que antes de aplicarmos qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas que praticam atividades físicas em grupo, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade, grau de mobilidade e autonomia, seus interesses, e outros fatores que possam interferir no desempenho das atividades físicas, considerando que o exercício físico ajuda a prevenir problemas, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser fornecido periodicamente e adaptado para as limitações de cada pessoa que faz parte deste grupo. (SOUZA et al, 2015)

A Educação Nutricional direcionada aos idosos, quando executada de forma prática com linguagens simples e orientações factíveis, são um bom instrumento de conscientização que surte efeito na população idosa, já que o processo de envelhecimento provoca maior preocupação e interesse pela própria saúde. A Educação Alimentar forma bons hábitos na alimentação

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

contribuindo para envelhecimento com melhor qualidade de vida com objetivo de prevenção de doenças, proteção e promoção de uma vida mais saudável que vai gerar o bem-estar do indivíduo. A mudança desejada de um comportamento deve ser específica às necessidades e à situação de cada indivíduo.

A Educação não trata de definir comportamentos corretos para os demais, mas de criar oportunidades de reflexão crítica e interação entre sujeitos sociais, ao trabalhar Educação Nutricional com idosos o nutricionista ou profissional de saúde em questão deve evitar assumir postura de superioridade, criando um ambiente de troca de sabedorias e informações, respeitando o saber empírico que a população idosa possui e vinculando-o com o saber técnico e científico que o profissional domina. (MEYER et. al, 2006)

METODOLOGIA

O presente trabalho é um relato de experiência de acadêmicas do 5º semestre do curso Bacharel em Nutrição da UNIJUI – Campus Ijuí/RS - desenvolvido no município de Chiapetta/RS proposto na disciplina de Educação em Nutrição como parte do processo avaliativo. Esse relato de experiência apresenta as ações de promoção de saúde aplicadas pelas acadêmicas ao grupo de caminhada Envelhecendo Saudavelmente promovido e coordenado pelo CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) do referido município, no qual se realizam atividades físicas com idosos sob a orientação de um profissional de educação física.

A atividade de educação alimentar e nutricional teve como intuito conscientizar os idosos praticantes de atividade física sobre a importância do café da manhã tanto para a realização de atividades físicas como para as tarefas do dia-a-dia, também visou orientar sobre a interação dos medicamentos com o alimento e a importância de seguir corretamente a prescrição médica relacionada a ingestão ou não de alimentos junto com medicamentos.

Deu-se início ao projeto através de apresentação da proposta educativa ao grupo alvo e às entidades responsáveis pela coordenação do grupo de caminhada Envelhecendo Saudavelmente. Depois de aprovado o projeto, as acadêmicas contataram o grupo para identificar as patologias apresentadas pelos participantes, a partir do levantamento dos dados (patologias apresentadas e medicamentos utilizados) elaborou-se os temas devidamente embasados para apresentação.

Para a execução do projeto de Educação Alimentar e Nutricional realizou-se uma roda de conversa abordando os assuntos previamente planejados e estudados, possibilitando troca de conhecimentos entre idosos e acadêmicas, esclarecimento de dúvidas e incentivo à boa alimentação. Para melhor fixação dos assuntos abordados utilizaram-se alguns instrumentos interativos: material demonstrativo das quantidades de sal, açúcar e gordura nos alimentos industrializados (material elaborado por estudantes do curso de nutrição); cartazes informativos desenvolvidos pelas acadêmicas a respeito da interação medicamento-alimento com enfoque nos medicamentos mais comumente usados pelo grupo-alvo da atividade; Os dez passos para alimentação saudável para pessoas idosas - material produzido e disponibilizado pelo Ministério da Saúde que foi impresso e distribuído aos participantes; Caderno de receitas, avental e touca personalizados pelo grupo contendo receitas de preparações dietéticas saudáveis e de fácil execução que foi entregue aos participantes para que estes o compartilhassem entre si; alimentos preparados pelas acadêmicas para degustação e interação ao final da atividade educativa.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Para finalizar e incentivar a prática da alimentação saudável foi entregue ao grupo um caderno de receitas confeccionado pelas acadêmicas, com várias receitas saudáveis e que poderiam ser preparadas pelos idosos participantes do projeto, além das receitas propostas pelas acadêmicas também foi reservado um espaço para que cada um que recebesse o caderno pudesse escrever e compartilhar uma preparação dietética saudável. O principal objetivo era que o caderno circulasse entre os participantes como forma de incentivo e integração para manter na memória os assuntos abordados no dia da vivência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo prévio acerca dos assuntos mais interessantes ao público alvo possibilitou que no dia da vivência se realizasse uma reunião agradável e proveitosa, onde as acadêmicas puderam expor as informações preparadas através de uma roda de conversa, também debateram-se as dúvidas gerais e mais frequentes entre essa população.

Após a discussão sobre os 10 Passos da Alimentação Saudável para Pessoas Idosas o grupo apresentou o material demonstrativo das quantidades de sal e açúcar nos alimentos industrializados, durante esta atividade pode-se perceber que muitos dos participantes ficaram chocados com as quantidades mostradas.

Depois de conversar a respeito das dúvidas que surgiram realizou-se a degustação dos pratos confeccionados pelas acadêmicas como sugestão de lanche ou café da manhã, durante a confraternização apresentou-se o caderno de receitas para ser compartilhado entre os participantes como forma de manter o vínculo mesmo após a realização da atividade.

A alimentação adequada para os idosos deve ser equilibrada, com proteínas, vitaminas, e sais minerais, baixo teor de gordura, rica em fibras, moderada em sal e açúcar e abundante em líquidos hidratantes. Deve ser fracionada em várias refeições ao dia para que se viabilize o consumo do volume adequado para esta faixa etária. Deve ser de fácil digestão, para tanto deve-se abrandar as fibras dietéticas por cocção ou subdivisão; ter aspecto agradável; e respeitar os hábitos adquiridos ao longo de sua vida. Alguns os fatores que interferem na alimentação do idoso são: alterações digestivas, hábitos culturais e religiosos, fatores psicológicos, problemas de saúde e problemas socioeconômicos. (WOLKWEIS et. al, 2012)

Para incentivar o bem estar nutricional criaram-se vários Guias Alimentares que orientam a população na melhor escolha de alimentos e porções adequadas. A pirâmide alimentar, um instrumento de educação nutricional, recomenda que a dieta apresente um número de porções adequadas dos cinco grupos de alimentos (cereais, vegetais, frutas, carnes e leite), já o Guia Alimentar Para a População Brasileira não apresenta informações sobre porcionamento e grupos alimentares, mas recomenda o consumo preferencial de alimentos in natura e minimamente processados além de recomendar que se evitem alimentos ultra processados e que contenham gorduras trans.

A atividade física e a alimentação equilibrada, além de colaborarem para a manutenção da massa magra e redução da gordura corporal de idosos, são importantes para prevenir doenças como pressão arterial e diabetes.(MENDES et.al)

Com o avançar da idade algumas mudanças fisiológicas tendem a ocorrer em idosos e algumas destas alterações podem prejudicar o estado nutricional pois alteram o olfato e paladar e dificultam

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

a mastigação podendo levar à perda de apetite e conseqüentemente à má nutrição. A disgeusia – alteração ou perda do paladar – é comum em idosos e sua ocorrência é atribuída ao envelhecimento, porém esta pode ocorrer precocemente causada pelo uso de medicamentos, assim como também pode ocorrer com a hiposmia (perda ou diminuição do olfato). A ocorrência de disgeusia pode levar o idoso a exagerar nas quantidades de sal, o que é prejudicial à saúde, em virtude da diminuição de sua percepção de sabores. A xerostomia (boca seca) causa dificuldades na mastigação e deglutição dos alimentos e pode fazer com que o idoso passe a ingerir menor volume de alimentos em virtude da dificuldade para deglutir, para amenizar o desconforto causado por essa mudança deve-se optar por oferecer aos idosos alimentos com caldos e molhos, de consistência macia e bem fracionados. Também ocorrem mudanças gástricas que podem ser agravadas pelo uso de alguns medicamentos, a acloridria consiste na produção insuficiente de ácido hidroclorídrico no suco gástrico o que prejudica a absorção de alguns micronutrientes, também é comum que idosos apresentem gastrite o que causa inflamações, dor, retardo do esvaziamento gástrico e desconforto abdominal. (MAHAN; SCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

CONCLUSÃO

Na educação nutricional proposta para este grupo foram explanadas várias questões que, se executadas de forma correta pelos mesmos, irá contribuir para qualidade de vida e desempenho físico na prática das atividades de caminhada e alongamento que eles executam.

Como resultado dessa vivência podemos concluir que muitas das propostas de Educação Nutricional ligada à Prática de Atividade Física que foram discutidas pelas acadêmicas obtiveram boa aceitação do grupo. Houve retorno positivo do grupo de Caminhada Envelhecendo Saudavelmente após um mês da vivência e pôde-se notar que muitas das propostas discutidas foram aceitas pelo grupo e que os mesmo notaram grande mudança no seu próprio desempenho após por em prática as orientações transmitidas.

Referências:

Mahan, L. K., Stump, S. S., & L.Raymand, J. (2012). Alimento, Nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Manole.

Mascarenhas, L. P., Souza, W. C., Grzelszoak, M. T., Junior, D. T., Brasilino, F. F., & Lima, V. A. (2015). Exercício Físico na promoção da saúde na terceira idade. Revista interdisciplinar: Saude e meio ambiente, 10.

Mendes, M. B., Gusmão, J. L., Mancussi, A. C., & Leite, R. d. (23 de fevereiro de 2005). A situação social no Brasil: Uma breve consideração. p. 5.

Wolkweis, D. S., Borges, A. M., Wibelinge, L. M., & Colussi, E. L. (2012). hábitos alimentares em idosos. Revista Digital EFDportes, 1.