

Evento: XVIII Jornada de Extensão

RELATO DE EXPERIÊNCIA: AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS SOBRE ALIMENTOS E MEMÓRIA¹
REPORT OF EXPERIENCE: ACTION OF FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION WITH ELDERLY ON FOOD AND MEMORY

Jéssica Tamires De Abreu², Bruna Turra³, Adriane Huth⁴

¹ Projeto de extensão realizado no curso de Nutrição da Unijuí.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da UNIJUI. Bolsista PIBEX/UNIJUI.
(jessica_tamires_abreu@hotmail.com)

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da UNIJUI. Voluntária em extensão/UNIJUI
(bruhturra@gmail.com)

⁴ Nutricionista. Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica/UFRGS. Docente do DCVida/UNIJUI.
(adriane.huth@unijui.edu.br)

INTRODUÇÃO

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.

Guerreiro (2001) refere que o envelhecimento predispõe a diversas condições de adoecimento com repercussão sobre a capacidade funcional, dentre elas os transtornos cognitivos que compreendem desde leves déficits atencionais ou de memória até comprometimento cognitivo extenso como a síndrome demencial.

Conforme Ministério da saúde (2006), no processo de envelhecimento 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.

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).

Uma alimentação adequada nessa fase da vida é de suma importância para a saúde mental. Segundo Correia *et al.* (2015), a adoção de um padrão alimentar saudável com um consumo diário de frutas e hortaliças ricas em antioxidantes, a diminuição do consumo de gorduras saturadas e aumento de consumo das gorduras insaturadas, o aumento do consumo semanal de peixe, de frutos oleaginosos e de óleos vegetais, a inclusão de leguminosas e cereais integrais e a moderação do consumo de álcool parecem ser a melhor estratégia para a prevenção na deterioração da memória, e até mesmo da Doença de Alzheimer. Pois esses alimentos contêm os nutrientes necessários, que exercem papel fundamental no funcionamento cerebral.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

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).

O objetivo deste relato de experiência é descrever a ação de educação alimentar e nutricional sobre alimentos e memória realizada pelo núcleo da Nutrição no Projeto de Extensão multi/interdisciplinar, na promoção do envelhecimento ativo e saudável, fornecendo informações para garantir uma memória saudável, principalmente no envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das ações desenvolvidas com o tema de alimentos e memória, realizadas no Projeto de Extensão Universitária Atenção Biopsicossocial á 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 a vivência realizada na ação educativa em alimentação e nutrição, voltadas ao envelhecimento saudável e sua relação com a memória, proposta por este Projeto para 2017, cuja abordagem se deu por meio de oficina para idosos ativos.

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.

Houve desenvolvimento de dinâmicas de grupo e orientações, os quais serão listados a seguir: Apresentação em forma de slides, com figuras, exemplos e alguns conceitos, conversa informal e concreta, respondendo à dúvidas e questionamentos, e degustação de preparações. As atividades foram realizadas no Laboratório de Nutrição e Dietética do Curso de Nutrição, no Campus da Unijui.

Na ação foi abordado o tema “Alimentos e Memória”, sendo apresentado o Projeto e o objetivo de estar sendo realizado a dinâmica, em seguida ocorreu à visualização dos slides. O objetivo da exibição dos slides foi demonstrar as imagens dos alimentos que auxiliam o bom desempenho da memória e o porquê isso acontece. Após a conclusão dos slides foi realizada uma roda de conversa e logo, a degustação de alguns alimentos que estavam expostos como, por exemplo: castanhas e nozes, sendo que abacates, legumes (brócolis, cenoura, alho e cebola) azeite de oliva extra virgem, ovos, linhaça, chia, aveia e peixe, eram somente para demonstração. Por fim, foi explicado como foram elaboradas as preparações (bolo integral de banana e aveia sem açúcar, maionese de abacate e manjeriçom, chá de erva cidreira), e em seguida a degustação. Foi entregue um *folder* com as principais funções que os alimentos e nutrientes exercem sobre o cérebro e, conseqüentemente, a memória e as receitas das preparações degustadas, com um lembrete de que

Evento: XVIII Jornada de Extensão

se deve manter-se hidratado.

As ações de educação alimentar e nutricional voltadas para alimentos e, respectivamente, sua relação com o envelhecimento saudável e memória foram pensadas/elaboradas de forma criativa, para proporcionar maior atenção e entendimento sobre nutrição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na ação, 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 a temática abordada, 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, saborizadas com o açúcar natural das frutas, com aroma e sabor de ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos.

A abordagem sobre alimentos que favorecem a boa memória, qualidade de vida dos idosos, promoção da saúde, mudança dos hábitos alimentares, servem para estimular escolhas saudáveis no envelhecimento, sendo que os ingredientes utilizados nas preparações tem propriedades antioxidantes, atuam na prevenção de doenças degenerativas e auxiliam no bom funcionamento do cérebro.

Segundo Mohajeri, Troesch, Weber (2015) um dos fatores com importância evidente para a saúde dos neurônios é o fornecimento de nutrientes necessários à manutenção do normal funcionamento do cérebro. Diferentes tipos de estudos epidemiológicos têm permitido acumular informação sobre os efeitos positivos dos ácidos graxos ômega 3 e micronutrientes como as vitaminas do complexo B, vitaminas E, C e D sobre os neurônios, sobretudo no decorrer do processo de envelhecimento.

De acordo com os autores da Triage Theory, a deficiência de micronutrientes acelera o envelhecimento e deterioração dos neurônios, causando potencialmente o declínio da função do cérebro com o avançar da idade (MOHAJERI, TROESCH, WEBER, 2015). Em virtude disso, o tema e as atividades desse módulo forneceram informações sobre características de alimentos e preparações com os micronutrientes necessários a saúde do sistema nervoso central.

Sabemos que educar pressupõe interagir com as pessoas. A ação educativa de alimentação e nutrição realizada nesse primeiro semestre no Projeto buscaram a interação e a justificativa para mudança de atitudes ao fazer as escolhas alimentares, sendo a memória essencial e de suma importância para realização de nossas atividades diárias, promovendo hábitos saudáveis e aderindo a alimentação adequada e correta, isso não estará somente contribuindo para o desempenho do nosso cérebro e sim para a saúde.

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

Evento: XVIII Jornada de Extensão

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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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, nesse caso mais especificamente, doenças degenerativas como Parkinson e Alzheimer, que estão diretamente ligadas à memória.

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; Envelhecimento; Saúde.

KEYWORDS: Nutrition; Aging; Cheers.

REFERÊNCIAS

Alencar MSS, Junior FOB, Carvalho CMRG. **Os aportes sócios-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável.** Rev Nutr. 2008.

CORREIA, A. et al. **Nutrição e doença de Alzheimer.** 2015

GUERREIRO, T.; CALDAS, C.P. **Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado.** Rio de Janeiro: UERJ, UnATI, 2001.

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.

Mohajeri MH, Troesch B, Weber P. **Fornecimento inadequado de vitaminas e DHA nos idosos: implicações para o envelhecimento cerebral e demência do tipo Alzheimer.** Nutrition.2015;31(2):261-75.

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**

Evento: XVIII Jornada de Extensão

alimentares saudáveis. Rev Nutr 2005; 18(5):681-692.