

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
OLHAR DO ESTAGIÁRIO FRENTE A UMA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL COM GRUPO DE IDOSOS

ULRICH, Jamile¹; TUERLINCKX, Rosária Gallo²; LUCION, Rúbian³; TRENTIN, Micheli Mayara⁴, DAL BOSCO, Marciele Jacinta⁵.

¹ Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

² Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

³ Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

⁴ Professora Mestre, Docente, Centro Universitário FAI.

⁵ Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO: Atualmente, o número de pessoas consideradas idosas, acima dos 60 anos de idade, está crescendo de forma prevalente e gradativa, dessa forma, é necessário e muito importante que seja aplicada uma atenção integral e cuidadosa a esses indivíduos, já que se percebe que são o público que frequenta mais seguidamente as Unidades Básicas de Saúde (UBS), queixando-se de dores e complicações diversas (SCHOFFEN; SANTOS, 2018). A nutrição possui papel fundamental nas questões relacionadas ao envelhecer, pois deficiências (econômica, fisiológica, física ou psicossocial) influenciam no estado nutricional das pessoas. É esperado que idosos procurem mais ajuda, pois fazem parte do grupo de maior risco e suas funções cognitivas e fisiológicas diminuem aos poucos (FERNANDES; MEZZOMO, 2017). Mesmo que os idosos apresentem predisposição a serem desnutridos, hoje os índices de obesidade entre esse público estão acima da expectativa e estes valores reforçam a ideia de que a alimentação do brasileiro deixou de ser baseada em produtos naturais e cultivados em casa para industrializados adquiridos em mercados, muitas vezes por um preço nem tão acessível, mas porque o fácil e o prático chamam atenção (FERNANDES; MEZZOMO, 2017). A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009 feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apresenta que 56,2% da população idosa entre 65 e 74 anos de idade classificam-se com excesso de peso e 17,9% com obesidade (IBGE, 2010). Todas as informações expostas colaboram com a ideia de que atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) com idosos são importantes e devem ser realizadas com periodicidade. Um trabalho bem elaborado de EAN auxilia melhorando a qualidade de vida e o estado nutricional, evitando doenças ou tratando de forma eficiente os problemas relatados. A nutrição respeita e considera a cultura alimentar, orienta de maneira estratégica e prioriza uma expectativa de vida

maior. **OBJETIVO:** Relatar uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional aplicada em momento de conversa com público idoso durante um projeto desenvolvido por uma Unidade Básica de Saúde do Oeste de Santa Catarina. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, a respeito de uma atividade desenvolvida durante estágio supervisionado obrigatório em saúde pública do curso de Nutrição. A EAN é uma política pública voltada a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e é considerada muito importante no controle e prevenção de questões voltadas a área da Nutrição. Dentro do campo da saúde pode-se desenvolver diversos tipos de atividades, desde um simples momento de conversa com os participantes até uma dinâmica que os envolva e vise a emancipação pessoal e a participação nas propostas oferecidas. Um método muito estudado, comentado e utilizado é os 10 Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável, folder explicativo e simples que traz informações relacionadas a dicas para uma melhor qualidade de vida. Também, é muito ocupado pelos profissionais nutricionistas que atendem as redes de postos de saúde. Em um curto período de tempo conversou-se com o público presente, explicando sobre cada tópico do material entregue e reforçando a necessidade de cuidar da alimentação, praticar atividade física regularmente e dormir bem para melhorar a qualidade e expectativa de vida. Essa atividade de conversa com idosos é incentivada por nutricionistas e aplicada em vários momentos durante o ano. Em uma UBS do Oeste de Santa Catarina é utilizada com frequência e com todos os grupos desenvolvidos pela unidade, visto que não necessita de materiais de difícil transporte.

DISCUSSÃO: A partir dos 60 anos de idade o indivíduo é considerado idoso no Brasil e é a partir dessa idade que os sinais da velhice começam a aparecer, alterações são notáveis, principalmente quando se trata de estatura, peso e composição corporal. É esperado que o peso e a estatura diminuam, pois, o corpo tende a encurvar, processo normal da anatomia humana (SILVA et al, 2009). Durante a execução da atividade percebeu-se que a maioria dos participantes se interessaram no assunto, pois possuem patologias e devem manter cuidados básicos relacionados a alimentação para um tratamento eficiente e eficaz. A experiência possibilitou perceber que muitos idosos não possuem o adequado conhecimento, acreditam que para a hipertensão basta excluir o sal da alimentação e para o diabetes mellitus se parar de comer doces e pão também estará tudo certo. Apesar de saberem que hábitos saudáveis traz inúmeros benefícios a saúde, muitos não sabiam o que fazer para se beneficiar, somente pensam em alimentos bons e ruins, não compreendendo tudo o que cerca a alimentação saudável e não conseguindo aliar a qualidade do sono e a prática de atividade física. Tudo isso condiz com o argumento de Silva et al (2017), que enfatiza a importância de ações de universitários com grupo de pessoas com idades avançadas, possibilitando conhecimentos atuais, redimensionando

métodos de cuidado e priorizando a saúde de cada participante. Dessa forma, reforça-se a importância e necessidade de momento assim com esse público, existem muitos conteúdos que podem ser abordados de maneira interdisciplinar, levando sempre mais conhecimento a população local e colaborando com uma boa qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** É muito válido e necessário que atividades de EAN sejam realizadas com frequência dentro das Unidades de Saúde. A partir disso, cita-se que a nutrição possibilita que todas as etapas da vida sejam repletas de coisas boas e longe de doenças. É na introdução alimentar que começa a se desenvolver os hábitos que perdurarão para toda vida, mas os resultados significativos são perceptíveis na velhice. O acompanhamento e a execução de atividades com idosos permite identificar possíveis riscos e possibilitar um tratamento correto, usufruindo de maneiras saudáveis e orientações básicas. A orientação nutricional e deve fazer parte do trabalho diário do profissional nutricionista, seja para criança, jovem, adulto ou idoso, pois possui inúmeros benefícios. No atendimento a idosos, a consulta possibilita o planejamento de ações eficientes, priorizando a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; idosos; nutricionista.

REFERÊNCIAS

SCHOFFEN, L. L.; SANTOS, W. L. **A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde.** Rev. Cient. Sena Aires. 2018.

FERNANDES, I. S. N.; MEZZOMO, T. R. **Estado nutricional de participantes de um Centro de Atividades para Idosos em Colombo, PR.** Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN. São Paulo, 2017.

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Biblioteca IBGE, 2010.

SILVA, D. A; et al. **Atuação do nutricionista na melhora da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos.** Rev. O Mundo da Saúde, Centro Universitário São Camilo. São Paulo, 2009.

SILVA, W; et al. **Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência.** Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, 2017.