

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

PALESTRA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL GRUPO DOS IDOSOS

MORAIS, Juliana Flávia¹; TUERLINCKX, Rosária Gallo²; LUCION, Rúbian³; DAL BOSCO, Marciele Jacinta⁴; TRENTIN, Micheli Mayara⁵.

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 Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

⁵ Professora Mestre, Docente, Centro Universitário FAI.

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO: A alimentação é uma necessidade básica de todos os seres humanos para manutenção do organismo e está associada com prevenção ou risco de doenças. O adequado valor nutritivo dos alimentos bem como a quantidade em que os alimentos são servidos e ingeridos estão diretamente relacionados com a saúde do indivíduo e sua estimativa pode ser utilizada como importante fonte de informação para o planejamento de políticas públicas em nutrição (DWYER, 2003; WOTEKI, 2003; FRANK; SOARES, 2002). Apesar da sua grande importância, a nutrição e a alimentação na terceira idade são áreas de investigação pouco exploradas no Brasil (FRANK; SOARES, 2002). No Brasil, uma das características marcantes da população idosa é o baixo poder aquisitivo, situação que é agravada em razão da exclusão dos idosos do mercado de trabalho, onde a grande maioria destes vive através da aposentadoria e pensões, fato que, certamente, resulta na aquisição de alimentos de custos mais acessíveis e contribui para a monotonia da alimentação colocando os idosos em risco de má nutrição (VERAS, 1994). Estima-se que mais de 15% dos anciãos têm alimentação diária com menos de 1.000 kcal/dia, aumentando esta porcentagem entre as populações menos favorecidas economicamente (NOGUÉS, 1995). **OBJETIVO:** Visitar e conhecer os diversos grupos de idosos presentes na nossa região e cidade dirigidos pela assistência social e dos idosos pela prefeitura o CRAS. Passar um pouco da visão de como manter uma alimentação saudável e repassar os dez passos para isso acontecer, assim como falar sobre a ingestão de água, rotulagens e hipertensão. Investigar os comportamentos relacionados à saúde e o estado nutricional para que as propostas de políticas de saúde causem impacto na qualidade de vida desta população. **METODOLOGIA:** Foram quatro dias de visitas entre comunidades do interior da região e também na cidade, no primeiro dia acompanhamos Kátia do setor social responsável pelos grupos de idosos, conhecemos os grupos do Bairro Floresta, Santa Tereza

Alta e Baixa. Os grupos de idosos se reúnem uma vez por semana para jogarem concorrendo a brindes, tomar chimarrão, comer, incentivando a sair de casa, socializar, sair um pouco da rotina e rir. **DISCUSSÃO:** Podemos notar a introdução em diversos bairros e comunidades do município com os grupos de idosos, sendo importante para a participação na sociedade e inclusão, sendo algo divertido para eles em jogos e interação entre eles. Algo que ainda precisa ser ajustado é a alimentação deles nessas tardes, o CRAS envia salgados para cada grupo, alimentos fritos e gordurosos nada saudáveis, assim como tem a presença de sucos prontos para a hora do lanche, como também jogam para ganhar brindes, os brindes normalmente são alimentos e podemos perceber que a grande maioria não são alimentos saudáveis. Com isso, seria um ponto a ser mudado e melhorado, mas também entendemos os idosos, como disse Kátia, nem todos são adeptos a ter outros alimentos mais saudáveis, menos gordurosos ou menos doces, assim se tornaria alvo de reclamações frequentes e possivelmente deixariam de comparecer nestes encontros pelo simples fato do lanche não ser “adequado” com o que são acostumados. Com o envelhecimento, a nutrição torna-se especialmente importante, em função das modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas, neurológicas, desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, que interferem diretamente no consumo de alimentos (MÜLLER et al., 2007). Logo, a dieta para pessoas idosas deve ser balanceada, para isso, é fundamental seguir alguns preceitos: ingerir substâncias de forma balanceada, obtendo energia, proteínas, vitaminas, minerais e fibras necessárias; procurar manter um peso saudável, para evitar riscos de desenvolver pressão alta, doenças cardíacas, infarto, alguns tipos de cânceres e diabetes; ter uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol; consumir grande quantidade de vegetais, frutas e grãos; limitar a ingestão de gordura; reduzir o consumo de açúcar e doces, pois são ricos em calorias e pobres em nutrientes; restringir o uso de sal e sódio, amenizando os riscos de se desenvolver hipertensão e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, que podem causar efeitos indesejáveis ao organismo. **CONCLUSÃO:** A educação alimentar e nutricional (EAN) em grupos de idosos é bastante importante pois estimula mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida, permite a transferência de saberes e proporciona autonomia na escolha dos seus alimentos, repercutindo para melhoria na saúde dessa população. O que pode ser observado que para o nosso público abrangido a educação alimentar e nutricional foi um pouco mais desafiadora, pois nesta fase percebeu-se que os indivíduos já possuem seus hábitos alimentares praticamente estabelecidos, o que pode vir a dificultar algumas modificações alimentares. Por isso, é necessário sempre buscar novas estratégias educativas que possibilitem que o idoso compreenda suas necessidades nutricionais e como atendê-las de forma a garantir uma boa qualidade de vida. A orientação nutricional assume um papel primordial na promoção

de saúde do idoso, uma vez que a alimentação auxilia na manutenção e na prevenção de anomalias, ou seja, a atenção especial nos indicadores nutricionais reduz complicações de vitalidade e promove um envelhecimento exitoso.

Palavras-chave: Idosos. Doenças crônicas não transmissíveis. Alimentação Saudável.

REFERÊNCIAS

DWYER, J.; PICCIANO, M. F.; RAITEN, D. J. Future directions for the integrated CSFII-NHANES: What We Eat in America – NHANES. *J Nutr.*, p.133:576S-81S, 2003.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A. *Nutrição no envelhecer*, 1 ed. São Paulo: Atheneu, p. 300, 2002.

MÜLLER, A. R.; WICHMANN, F. M. A.; OHLWEILER, Z. N. C. Perfil lipídico da dieta alimentar como fator de risco para doenças cardiovasculares em idosas ativas. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* v.10, n.2, Rio de Janeiro, 2007.

NOGUÉS, R. Factors que afectan la ingesta de nutrientes en el anciano y que condicionan su correcta nutrición. *Nutrición Clínic.*, v. 15, n. 2, p. 39-44, 1995.

VERAS, R. P. País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: *Relume Dumará*, p.9-224, 1994.