

## II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

### ALIMENTOS BONS PARA A MEMÓRIA UMA ATIVIDADE REALIZADA COM GRUPOS DE IDOSOS DURANTE O ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO II: SAÚDE PÚBLICA (UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE UBS)

NOVELLO, Ivania Tereza Pilonetto<sup>1</sup>. LORENZI, Raiara Forcelini<sup>2</sup>; TRENTIN, Micheli Mayara<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

<sup>2</sup> Professora Especialista, Docente, Centro Universitário FAI.

<sup>3</sup> Professora Mestre, Docente do Centro Universitário FAI.

E-mail para correspondência: ivaniatpnovello@gmail.com

#### RESUMO EXPANDIDO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um processo natural da vida, com o passar dos anos o ser humano vai apresentando mudanças físicas, cognitivas, emocionais, psicológicas, vão aparecendo doenças que muitas vezes são irreversíveis causando a morte. Para Ávila (2017) O envelhecimento é um processo natural, onde ocorrem mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo, no entanto, pode variar de pessoa para pessoa, determinado tanto por fatores internos, quanto influenciados pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela condição de saúde de cada um. Sinais como perda de memória fazem parte do processo natural do envelhecimento, a deterioração da capacidade de armazenar informações é também, influenciada por fatores externos, isso significa que existem medidas de prevenção ao esquecimento, além da realização de exercícios físicos, é necessário considerar os benefícios da alimentação nesse processo. Para Dantas (2022) O estilo de vida o tipo de alimentação que uma pessoa leva pode contribuir bastante para o seu envelhecimento. Portanto, para isso é importante orientar e estimular os idosos a consumir alimentos que beneficiem um envelhecimento saudável e fortaleçam a memória evitando assim, doenças como Demência, Alzheimer e Parkinson que afetam a vida de muitos idosos e comprometem sua qualidade de vida.

**OBJETIVO:** Informar os benefícios dos alimentos para o bom funcionamento cerebral para idosos. **METODOLOGIA:** A atividade foi realizada com dois grupos de idosos, um que faz encontros semanais as terças em um bairro, e o outro grupo que se reúne uma vez no mês em unidade do CRAS, ambos na cidade de Xanxerê. Através da demonstração de uma forma lúdica se colocou os alimentos indicados para fortalecer a memória sobre uma mesa, e produzido um folder com os alimentos ilustrados e uma receita elaborada com os ingredientes: sardinha,

sementes, ovos, iogurte natural, azeite de oliva, farinha de trigo, farinha de aveia, sementes de linhaça, girassol e gergelim, sal, fermento, está foi preparada e servida no término do encontro. A dinâmica aplicada foi uma roda de conversa interativa, explicando sobre os benefícios de cada alimento para a saúde. **DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO.** Após a elaboração de toda a atividade com o Grupo de Idosos Bairro Vista Alegre Saber Viver, com o tema alimentos e memória, percebeu-se o quanto é importante uma roda de conversa com essas pessoas que muitas vezes moram sozinhas, preparam seu alimento e não investem em pratos saudáveis. Ter uma alimentação balanceada e saudável é o único meio comprovado para manter o cérebro ativo e melhorar a memória, sendo assim é válido destacar as palavras de Soares (2022) aonde descreve sobre um estudo, realizado na Austrália e publicado no *International Journal of Public Health*, que descobriu que o ser humano deveria mudar a dieta à medida que envelhece, usando dados de mais de 139 mil pessoas, pesquisadores descobriram que comer certos alimentos em diferentes estágios da vida está relacionado à perda de memória, mas, também descobriram que, para pessoas acima de 80 anos em particular, os grãos podem ser uma parte crucial do suporte contínuo à memória. Sendo assim, consumir grãos na prevenção da perda de memória podem diferir em comparação com outras faixas etárias, pois os grãos são fontes de vitaminas, minerais e proteínas, ajudam a diminuir o colesterol e contribuem para o gerenciamento de peso. Também é importante consumir alimentos ricos em ômega três, pensando nisso, foi preparado e oferecido uma torta salgada de sardinha (Torta de Sardinha Poderosa) que teve como ingredientes alimentos bons para memória, foi um momento importante com o grupo, pois foi possível explicar e mostrar que é uma opção de um alimento saudável, nutritivo e benéfico, fácil de preparar. **CONCLUSÃO.** Por fim a atividade alimentos bons para a memória teve uma aceitação positiva, foi muito surpreendente o resultado, pois, foi possível obter a participação e interesse de 100% do grupo, percebeu-se que os idosos são pessoas carentes e possuem dificuldade para manter uma alimentação saudável, sendo assim, fica claro a importância e a necessidade da promoção da saúde para manter a qualidade e estilo de vida dessa população. Sendo assim é importante que esse tipo de trabalho seja feito com mais frequência, para juntos conscientizar cada vez mais um maior número de pessoas.

**Palavras-chave:** Alimentos. Memória. Idoso. Prevenção.

## **REFERÊNCIAS**

ÁVILA, Monica. Programa de educação para um envelhecimento saudável. Revista Kairós Gerontologia, 15(3). Online ISSN 2176-901X -Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2017.

DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. "Envelhecimento"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em 07 de dezembro de 2022.

SOARES, Benigna. O bom funcionamento da memória depende do que você come. <https://redepara.com.br/Noticia/228217/o-bom-funcionamento-da-memoria-depende-do-que-voce-come>. Acesso em: 07 de dez. de 2022.