

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA LONGEVIDADE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup>Ericka Silva Holmes; <sup>2</sup>Juliana Barbosa Medeiros; <sup>3</sup>Gyl Dayara Alves de Carvalho; <sup>4</sup>Saemmy Graziely Estrela de Albuquerque

*1 - Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde da Universidade Federal da Paraíba. E-mail: ericka\_holmes@hotmail.com; 2 – Enfermeira graduada pela Universidade Federal da Paraíba. E-mail:julianabcnet@hotmail.com. 3– Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba. E-mail: gyl\_dayara@hotmail.com; saemmy6@hotmail.com.*

### INTRODUÇÃO

O aumento do tempo de vida é um fenômeno de grande alcance no mundo todo, caracterizado pelo incremento da ordem de 30 anos na esperança de vida de muitos povos nas décadas recentes. Uma verdadeira revolução envolvendo desafios políticos, econômicos, sociais, demográficos e, de modo especial, nos campos da saúde e da alimentação (MENEZES et. al, 2010).

Entende-se por envelhecimento o processo caracterizado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem no decorrer dos anos vividos. Essas alterações afetam o estado nutricional, que por sua vez se relaciona à saúde. Nesse contexto, uma alimentação saudável e, conseqüentemente, a manutenção do estado nutricional adequado são fatores importantes para a saúde e, portanto, para um envelhecimento bem sucedido (FREITAS et. al, 2011).

É importante destacar que com o aumento da expectativa de vida da população, cresce também a incidência de doenças consideradas da velhice, das quais se destacam as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que fragilizam o idoso causando maior dependência e menor autonomia para realização das suas atividades diárias. Segundo a OMS, os fatores de risco mais significativos para o desenvolvimento das referidas doenças, estão estreitamente associados à alimentação pouco saudável e à falta de atividade física (OMS, 2004).

Neste estudo, ressaltam-se as medidas relacionadas a uma alimentação saudável que devem fazer parte das ações trabalhadas pela Equipe de Saúde da Família com o idoso e sua família. É necessário que o profissional esteja atento as alterações geradas pelo processo de envelhecimento no sistema gastrointestinal porque elas não interferem apenas no apetite em face de diminuição gradativa dos sentidos olfatório, gustativo, visual e tátil, mas também nas próprias funções do sistema gastrointestinal que repercute nos

processos de absorção de determinados nutrientes. Algumas dessas alterações incluem a perda dos dentes; diminuição da produção de saliva e das papilas gustativas o que acarreta dificuldades na mastigação e deglutição de alimentos (FERREIRA, 2011).

Dessa forma, frente a importante tarefa que uma alimentação saudável acarreta diante da qualidade de vida dos idosos, decidi relatar minha experiência vivenciada dia a dia no meu local de trabalho. Assim, justifica-se a importante escolha pelo tema visto a necessidade de se inserir no rol de atividades da unidade saúde da família, ações de promoção da alimentação saudável para os idosos e ter um olhar diferenciado diante dos problemas enfrentados pelos mesmos acarretados pela nutrição inadequada.

Para tanto o objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada durante a implementação de uma proposta para orientação a pessoa idosa sobre hábitos alimentares saudáveis.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de profissionais da Estratégia Saúde da Família e de estudantes de pós-graduação durante o processo de implementação de uma proposta de orientação sobre alimentação saudável direcionada aos idosos. São descritas as vivências ocorridas no período de janeiro a julho de 2015.

O cenário constitui-se de uma equipe da Estratégia Saúde da Família do Bairro Ligeiro II no município de Queimadas – PB, composta por uma enfermeira, um médico, uma cirurgiã dentista, uma auxiliar de saúde bucal, uma técnica de enfermagem e cinco agentes comunitários de saúde.

A experiência é descrita na perspectiva de uma profissional (enfermeira) incluída no cenário do estudo e teve o processo de trabalho da Equipe de Saúde da Família Ligeiro II como foco, motivada pela inquietação em fortalecer a necessidade de se orientar os idosos acerca de uma nutrição adequada, considerando as dificuldades, desafios e potencialidades no decorrer desse processo.

Realizou-se quatro rodas de conversa com os profissionais, intermediadas pela enfermeira da unidade, observando que estas constituíram um momento oportuno para que os trabalhadores de saúde da unidade expressassem suas inquietações, superações e desafios vivenciados durante a implementação da proposta de orientação, e também para conhecer como a prática influenciou no cuidado aos idosos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Anteriormente à proposta, não se tinha um acompanhamento da saúde do idoso e muito menos de sua alimentação. As consultas aos idosos não eram programadas, nem mesmo dos idosos de riscos. A unidade não possuía grupos operativos voltados para os

idosos e não realizava o trabalho de sala de espera com os mesmos. Nem mesmo existia um registro na unidade descrevendo a quantidade de idosos que existia na área adscrita.

Como ponto de partida foi feita reunião com a equipe para apresentar a proposta de orientação de hábitos alimentares saudáveis, voltada para os idosos. Cada membro da equipe expos a importância da prática e que concordavam implementar em conjunto mudanças na atenção ao público alvo. Foram pactuadas responsabilidades para cada profissional, tomou-se como medida conhecer os idosos da área, os ACS fizeram um levantamento de todos os pertencentes na faixa etária acima de 60 anos, registrando o nome, endereço, peso, altura e hábitos alimentares descritos por cada idoso visitado.

Após a definição do diagnóstico situacional, obteve-se um total de 502 idosos cadastrados que pertenciam a área de abrangência. Destes os que apresentavam obesidade ou desnutrição foram programadas consultas médicas para avaliação do estado nutricional e de saúde. Para tanto foi definido um atendimento médico, odontológico e consulta de enfermagem mensal só voltado para o público idoso. Este dia definido era voltado exclusivamente ao atendimento dos idosos e, na sala de espera, eram realizadas palestras voltadas para orientação de hábitos alimentares saudáveis, explicitando como essas práticas causaram impacto no processo saúde-doença dos mesmos.

Como atividade de implementação foi iniciado também o grupo operativo mensal dos idosos com uma participação inicial de apenas 19 idosos. Porém, com a divulgação maciça do grupo na rádio, carro de som circulante na área, bem como a divulgação positiva dos primeiros idosos a participarem, em 4 meses já tinham a participação de 56 idosos, levando-nos a realizar atividades com o grupo duas vezes por semana. Nestes grupos que eram na verdade rodas de conversas sobre nutrição e todos os âmbitos que envolvem uma alimentação saudável. Foi realizada também a operacionalização de dinâmicas, dança e música, momento primordial de escuta e diálogo com os idosos. Em um dos encontros foi oferecido um café da manhã comunitário, baseado claro em alimentos saudáveis, fortalecendo o vínculo e a interação do grupo.

Esse foi o ponto de partida para a mudança no processo de atenção nutricional aos idosos, mesmo com a experiência incipiente, os profissionais reconhecem o caminho árduo e longo pela frente, pois conscientizar acerca da alimentação saudável não é uma tarefa fácil. Cada família e indivíduo tem suas particularidades, sejam elas financeiras, biológicas, sociais e culturais, o que pode interferir na implementação da proposta. É preciso insistência e persistência tendo um olhar diferenciado para cada situação apresentada.

Na mais recente reunião da equipe, foi evidenciado por cada profissional a satisfação em participar dessa atividade, demonstrando como foi importante para o

crescimento profissional e pessoal, pois todos tiveram a oportunidade de modificar suas práticas vigentes e manter um olhar diferencial para o idoso e seus aspectos alimentares. Foi também explicitado a alegria e satisfação dos idosos em participar do processo, realizando o acolhimento e integração, principalmente de alguns idosos que pouco vinha à unidade. Porém, como dificuldades foram identificados os seguintes aspectos: adesão dos idosos ainda deficiente, grande demanda na unidade dos outros grupos e atendimentos de urgência o que dificulta programar as ações isoladas aos idosos; o apoio ainda insuficiente da família, dificuldade dos idosos em abandonar práticas alimentares não recomendadas para a manutenção da saúde, pouco apoio intersetorial e da gestão.

## **CONCLUSÕES**

O aumento da expectativa de vida e conseqüentemente da população idosa nos mais diversos cenários têm requerido um olhar diferenciado para a saúde pública, principalmente para a atenção primária à saúde, haja vista que essa representa o primeiro contato com o usuário e é por meio da qual são melhor enfatizadas as ações em educação em saúde.

Nesse aspecto, o processo de envelhecimento requer uma alimentação saudável e a prática de atividades que promovam o bem estar do indivíduo. Diante dessa necessidade, os profissionais da unidade de saúde Ligeiro II sentiram a necessidade de realizar ações em educação em saúde para ensinar os idosos da área de abrangência a manterem uma alimentação saudável.

Por meio das ações realizadas no decorrer do período em questão, observou-se o quanto é importante o esclarecimento e o repasse de informações aos idosos, de modo a obter que estes mudem seus hábitos para outros mais saudáveis. Além disso, conseguiu-se identificar o grupo de idosos como uma prática que promovia o envolvimento de profissionais e usuários de forma mais comprometida, onde todos podiam compartilhar seus conhecimentos, assim como aflições.

Portanto, mesmo diante de tantas dificuldades encontradas para a realização das ações em saúde tendo como foco a alimentação adequada, observou-se que essa prática têm demonstrado resultados significativos e que pode ser tomada como referência para outras equipes de saúde da família, na tentativa de otimizar o cuidado integral em saúde para com a pessoa idosa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, R.T. Orientação da equipe de saúde da família à pessoa idosa/ Roberta Tavares Ferreira. – Formiga, 2011. 39f. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Especialização em Atenção Básica. Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Formiga, 2011.

FREITAS, A.M.P.; PHILIPPI, S.T.; RIBEIRO, S.M.L. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. **Rev Bras Epidemiol**.v.14, n.1, p.161-77. 2011.

MENEZES, M.F.G.; TAVARES,E.L.; SANTOS,D.M.; TARGUETA, C.L.; PRADO,S.D. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 13, n. 2, p. 267-275. 2010.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2004. Disponível em [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf). Acesso em 22 abr. 2015.