

EDUCAÇÃO EM SAÚDE ACERCA DA NUTRIÇÃO DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Evelton Barros Sousa (1); Bruna Silva Marinho Barbosa (1); Lucas Ramon Gomes Martins (2); Ana Larissa Gomes Machado (3); Ana Zaira da Silva (4).

¹(Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: eveltonbarros@hotmail.com)

¹(Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: brunaa.fdr@hotmail.com)

²(Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: lucasramon016@gmail.com)

³(Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: analarissa2001@yahoo.com)

⁴(Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: anazaira18@hotmail.com).

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo universal e gradativo que se trata de uma experiência diversa entre os indivíduos, para a qual concorre uma variedade de fatores tais como: genéticos, biológicos, sociais, ambientais, psicológicos e culturais.¹

O envelhecimento natural ou senescência é identificado como as mudanças irreversíveis, progressivas e universais, porém não patológicas, já o envelhecimento não saudável ou senilidade corresponde às mudanças causadas por doenças relacionadas à idade por fatores intrínsecos e extrínsecos.² Dentre as questões mencionadas e que rodeiam o envelhecimento, a saúde relacionada à alimentação está citada como elemento principal pelo seu forte impacto em relação a qualidade de vida, resultando em grandes estigmas e preconceitos referentes à velhice.¹

Na sociedade atual os idosos, ou seja, as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, já somam 23,5 milhões dos brasileiros, quando em 1991 o registrado em faixa etária era de apenas 10,7 milhões de pessoas. Comparando as últimas pesquisas de 2009 e 2011, o grupo de idosos no país aumentou mais de 1,8 milhão de pessoas, equivalente a 7,6%.³ Com o crescimento constante no processo de envelhecimento, a alimentação entra em destaque pela relação entre o surgimento de determinadas doenças associadas ao hábito alimentar.⁴

No idoso, o desequilíbrio nutricional está diretamente relacionado a má alimentação, ao aumento da morbimortalidade, à susceptibilidade a infecções e à redução da qualidade de vida. Recentemente, estudos comprovam que dependendo do modo em que foi utilizado para o

diagnóstico de desnutrição e do local onde o idoso reside há uma existência de alta prevalência de idosos desnutridos, com valores que variam de 15 a 60%.⁶ Neste sentido, ações de educação em saúde podem ser importantes, pois fundamentam a promoção de práticas saudáveis de maneira construtiva promovendo maior bem estar e a construção de hábitos alimentares adequados e, conseqüentemente, um envelhecimento ativo.⁴

Esse relato de experiência tem por objetivo descrever a experiência de ações de educação alimentar para a população idosa durante uma atividade de intervenção com grupo de idosos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Picos-Piauí.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, vivenciado pelos acadêmicos do curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, e integrantes do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva – GPeSC.

A ação foi realizada com fim de levar conhecimentos sobre os alimentos in natura, processados e ultraprocessados, sobre quais seriam os mais recomendáveis e quais os que devem ser evitados.

O estudo foi realizado no mês de maio de 2017, em uma UBS na cidade de Picos-Piauí, e teve como ministrantes uma docente nutricionista e duas discentes do curso de nutrição da referida universidade.

A população abordada foi um grupo de 12 idosos com 60 anos de idade ou mais, de ambos os sexos, cadastrados na Estratégia de Saúde da Família que foram informados sobre a atividade e convidados a participar comparecendo ao serviço de saúde, onde de início foram realizadas dinâmicas de apresentação e perguntas sobre quais alimentos julgavam ser saudáveis, posteriormente foram convidados para uma roda de conversa onde eram abordados temas sobre alimentação, a sua importância e assim avaliado os níveis de conhecimento de cada um sobre a temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a intervenção na UBS todos os idosos demonstraram serem participantes bastante ativos, questionavam sobre as práticas alimentares que poderiam/seriam adotadas pelos seus

familiares contribuindo positivamente para determinada ação e confirmando o favorecimento dos benefícios que são gerados pelos bons alimentos e sobre o bem-estar.

Sabe-se que o fornecimento de nutrientes é um importante fator para a saúde sendo indispensável para o funcionamento normal do corpo, principalmente no decorrer do processo de envelhecimento.⁷ Com a intervenção ocorreu à conscientização dos idosos que demonstraram compreensão e reconhecimento dos alimentos que são ou não adequados à saúde de acordo com o assunto referido e através de complementações das suas práticas alimentares individuais com as questões pautadas, podendo levar o conhecimento profissional com reflexão das escolhas de novos hábitos para uma prevenção de enfermidades e um viver adequado.

A educação nutricional é uma das formas pela qual pode-se propagar informações sobre saúde que gera reflexão sobre os hábitos alimentares, conscientizando da importância de uma boa alimentação.⁴ A falta de nutrientes alimentares acelera gradativamente o envelhecimento com o passar do tempo. No entanto, o tema proposto e a atividade realizada puderam fornecer informações alimentares para a saúde.⁸

Foram discutidos os benefícios sobre a prática de educação física associada à boa alimentação que traria resultados positivos para promoção da saúde dessa população, bem como a mudança dos hábitos alimentares, além disso, pode-se propiciar diversão, redução do isolamento e estresse emocional, assim como também contribuiu para formação acadêmica dos estudantes, uma vez que propiciou trocas de saberes e produção de conhecimento para a promoção da saúde do grupo, de um modo geral.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados faz-se necessário a inserção de ações voltada à alimentação dos idosos trazendo do ponto de vista social a promoção da saúde, além da experiência de aprendizado contribuir para o desenvolvimento no processo acadêmico de cada estudante. É perceptível a importância da educação em saúde como instrumento de troca de experiências e, podendo levar conhecimento nutricional principalmente para esta população que recebe pouca atenção necessária.

Para mais, uma boa alimentação interfere positivamente na saúde física e mental do idoso passando a ter um estilo de vida mais saudável, além da necessidade de está sempre buscando a

realização de atividades físicas e acompanhamento nutricional que contribuem para o envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

1. Assis Mônica de. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: Reflexão para as ações educativas com idosos. Rev APS. 2005 jan/jun; 8(1): 15-24.
2. Silva LWS, Santos RG, Squarcini CFR, Souza AL, Azevedo MP, Barbosa FNM. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa: Perspectivas de um programa de treinamento físico. Rev Tem Kairos Geront. 2011; 14(3): 145-166.
3. Brasil. Presidência da república Secretaria de direitos humanos Secretaria nacional de promoção defesa dos direitos Humanos Coordenação geral dos direitos do idoso: Dados sobre o envelhecimento no Brasil. 2012. Brasília.
4. Jéssica TA, Bruna T, Adriane H. Relato de experiência: Ação de educação alimentar e nutricional com idosos sobre alimentos e memória. In: XVIII Jornada de Extensão, 2017; Unijuí: Salão do Conhecimento.
5. Fazzio DMG. Envelhecimento e qualidade de vida: Uma abordagem nutricional e alimentar. 2012 jan/jun; 1(1): 76-78.

6. Silva JL, Marques APO, Leal MCC, Alencar DL, Melo EMA. Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2015; 18(2): 443-451.

7. Paz RC, Fazzio DMG, Santos ALB. Avaliação nutricional em idosos institucionalizados. Revisa. 2012 jan/jun; 1(1): 9-18.

8. Fachine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Rev Científica Internacional. 2012 jan/mar; 7(1): 106-194.