

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA O GRUPO DE IDOSAS DO CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) DO MUNICÍPIO DE CUITÉ/PB

Amélia Ruth Nascimento Lima¹
Rubiamara Maurício de Sousa²
Ivânia Samara dos Santos Silva³
Maria Tereza Lucena Pereira⁴
Gabriel Barbosa Câmara⁵

RESUMO

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. Nesse sentido, o objetivo do trabalho foi analisar a influência da educação nutricional para idosas do grupo Feliz idade do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Cuité/PB através da aplicação de um questionário e obtenção de relatos sobre o assunto em questão. A maioria das idosas demonstraram que as atividades de educação nutricional desenvolvidas no CRAS influenciaram positivamente as suas vidas e as tornaram pessoas mais atentas para prática de hábitos alimentares saudáveis. Diante do exposto, o presente estudo mostrou que a educação nutricional é uma estratégia fundamental para as mudanças das práticas alimentares da população idosa favorecendo uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Alimentação, Nutrição, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Segundo o Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) é considerado que o indivíduo é uma pessoa idosa quando apresenta uma idade igual ou maior que 60 anos, independentemente de cor, sexo ou raça. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano de 2025 o Brasil ocupará o 6º lugar no ranking mundial em relação ao número

¹ Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ameliaruth.lima@gmail.com;

² Pós-Graduanda em Nutrição Hospitalar do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNIRN, rubiamaramds@gmail.com;

³ Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ivania.samara@hotmail.com ;

⁴ Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, mariatereza-lucena@hotmail.com ;

⁵ Pós-Graduando em Nutrição Clínica Funcional e Esportiva com Ênfase em Nutrigenômica da UNIFACISA, gabrielbarbosacamara@hotmail.com;

de idosos, indicando que a população brasileira vem envelhecendo cada vez mais (BRASIL, 2003; BRASIL, 2012).

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são políticas que trabalham com estratégias dinâmicas e efetivas para tornar a alimentação da população mais saudável e equilibrada. Devido o acelerado envelhecimento populacional, elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, demanda por serviços de saúde, inadequada alimentação dos idosos e alta ocorrência de comorbidades, identificar os aspectos nutricionais e intervir a fim de propor mudanças para a melhoria da qualidade de vida tornam-se ações importantíssimas para promover saúde em idosos (ADAMI, FEIL e DAL BOSCO, 2015; FERREIRA et al, 2016).

A educação nutricional em grupos de idosos é de extrema importância pois estimula mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida dessa população, permitindo a transferência de saberes, além de proporcionar autonomia na escolha dos seus alimentos e fazer substituições de maneira adequada (CASAGRANDE et al., 2018).

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da educação nutricional para idosas do grupo Feliz Idade do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Cuité/PB.

Os resultados foram bem positivos, a maioria das idosas mostraram grande interesse pelas atividades educativas desenvolvidas no CRAS, bem como, relataram repercussões benéficas que tais ações estavam exercendo em suas vidas.

Diante dos resultados obtidos, ficou notório que a educação alimentar e nutricional auxilia a população idosa na realização de escolhas alimentares mais saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se da aplicação de um questionário, aplicado no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) – Joana Darc do município de Cuité – PB, com a participação de 14 idosas integrantes do grupo Feliz Idade, com idade igual ou superior a 60 anos.

O estudo analisou a repercussão que as atividades educativas exerciam sobre a vida das idosas em questão. As ações de educação nutricional foram desenvolvidas por estudantes de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – Campus Cuité, que trabalharam vários exercícios educativos, entre eles: a explicação dos 10 passos para alimentação saudável, apresentação de receitas saudáveis, desenvolvimento de oficinas culinárias entre outros.

Antes de dar início a pesquisa, todas as idosas foram orientadas de como funcionaria o estudo e cada uma delas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que sua participação estivesse devidamente acordada.

As participantes responderam a perguntas objetivas (detalhadas no quadro 1), bem como, tiveram oportunidade de expressar suas opiniões acerca do assunto abordado de maneira descontraída e dinâmica.

DESENVOLVIMENTO

1- Alimentação saudável na terceira idade

Com o avançar da idade, a Nutrição possui papel fundamental para promoção da saúde do idoso, favorecendo uma melhor qualidade de vida e maior longevidade, isso porque a alimentação foi e ainda é comprovada através de estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, como forte influenciadora na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (BERNARDI; MACIEL; BARATTO, 2017).

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que podem vir a desenvolver-se ao longo da vida, mas que se manifestam-se principalmente na terceira idade. Os principais fatores que ocasionam o desenvolvimento dessas patologias incluem etilismo, tabagismo, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados (BRASIL, 2011).

Na velhice, apesar de ser um processo natural, ocorrem várias alterações fisiológicas e funcionais, com repercussão na saúde e nutrição do idoso, como: modificações sensoriais, neurológicas, gastrintestinais e metabólicas, que acabam exercendo influência no seu consumo alimentar (SEGALLA; SPINELLI, 2013).

Essas alterações, associadas ao uso de medicamentos, comum nesta população, aumentam o risco de má nutrição em idosos, além de favorecer alterações nos processos de ingestão, digestão e absorção, comprometendo a saúde e as necessidades nutricionais do indivíduo idoso. Por isso a importância de incentivo e implementação de uma dieta rica e equilibrada em macro e micronutrientes, de maneira que evite desequilíbrios nutricionais, favorecendo uma melhor qualidade de vida (MALTA; PALPINI; CORRENTE, 2013; DA SILVA et al., 2016).

É evidente a importância do nutricionista para o desenvolvimento de ações voltadas a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), visando à geração de conhecimento a respeito de práticas alimentares saudáveis entre a população idosa, ajudando a promover uma alimentação mais saudável e adequada (ALMEIDA; SOUZA; RIBEIRO, 2018).

2- Educação Alimentar e Nutricional

Recomendações para promoção de uma alimentação saudável, enfatizam a importância da variedade de alimentos, o equilíbrio na escolha alimentar e a moderação no controle do consumo de alimentos calóricos, principalmente os ricos em gorduras saturadas, de modo que favoreça a prevenção de doenças e a promoção da saúde da população (BRANDÃO et al., 2010).

A alimentação humana envolve inúmeros aspectos, entre eles: psicológicos, fisiológicos e socioculturais que devem ser entendidos pelos profissionais cujo trabalho tenha relação com a promoção e prevenção da saúde, configurando-se como um fenômeno de grande complexidade. Desse modo, a educação nutricional surge como uma área em ascensão para minimizar os problemas nutricionais que afetam à população (BRANDÃO et al., 2010; BERNARDI; MACIEL; BARATTO, 2017).

Vários estudos vêm mostrando condições nutricionais inadequadas em idosos, entre elas: altos índices de obesidade, casos prevalentes de desnutrição, bem como inadequações do consumo alimentar, apresentando dietas ricas em açúcares e gorduras, e pobres em fibras, vitaminas e minerais. Ficando notório a necessidade de políticas públicas que estimulem intervenções para garantir melhores comportamentos alimentares nesse grupo social (DÍAZ et al., 2018).

A educação nutricional se apresenta como uma forma de auxiliar os idosos a enxergar a alimentação saudável de uma forma lúdica, porém aproximando da realidade em que vivem, pois nesta fase o autocuidado é uma forma de manter a mente e o corpo mais saudáveis (COUTINHO et al., 2017).

3- Importância da educação alimentar e nutricional na população idosa

As ações de educação nutricional para idosos tem como objetivo propagar os conhecimentos de forma dialogada, interativa e de modo que promova uma reflexão sobre o tema abordado, promovendo diferenças positivas. Assim, a utilização de boas técnicas de ensino, associada a estratégias que impulsionem mudanças comportamentais, ajudam a pessoa

idosa a tomar decisões mais sensatas acerca da sua alimentação e estilo de vida. (LIMA; DE BARROS; DE SOUSA, 2000).

Para que as atividades de educação nutricional para idosos sejam eficazes é necessário a participação de uma equipe multidisciplinar em saúde, como forma de contemplar as diversas especialidades no processo educativo e otimizar a aprendizagem da população alvo. Estudos acerca da educação nutricional como fator decisivo no estado nutricional de idosos obtiveram resultados que após a realização de atividades educativas, os idosos apresentaram melhor entendimento sobre suas necessidades nutricionais e mais segurança ao fazerem suas escolhas alimentares (BRANDÃO et al., 2010).

A saúde da população está diretamente relacionada com a educação nutricional, sendo uma promotora de bem-estar físico, social e mental, proporcionando alterações nos hábitos alimentares, incentivando práticas alimentares saudáveis e estimulando a aquisição de alimentos de qualidade (SALGUEIRO; FILHO; CERVATO-MANCUSO, 2013).

Para idosos, a educação alimentar e nutricional é um pouco mais desafiadora, pois nesta fase, os indivíduos 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 (FIRMINO et al, 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados das perguntas aplicadas no grupo de idosas do CRAS do município de Cuité - PB estão expostas no quadro 1.

Quadro 1 – Perguntas sobre a influência da educação nutricional na população idosa do Feliz Idade.

PERGUNTAS	RESPOSTAS OBJETIVAS /QUANTIDADE DE PESSOAS POR RESPOSTA
Seus hábitos alimentares mudaram para melhor após sua participação nas	SIM – 12 idosas NÃO – 2 idosas

atividades de educação nutricional no CRAS?	
Costuma reproduzir em casa as receitas saudáveis aprendidas no grupo?	SIM – 10 idosas NÃO – 4 idosas
Pratica pelo menos 5, dos 10 passos para uma alimentação saudável?	SIM – 9 idosas NÃO -5 idosas
Adquiriu conhecimentos sobre os malefícios que uma alimentação inadequada pode causar?	SIM- 14 idosas NÃO- Nenhuma

Algumas opiniões foram expressas como no caso da participante nº 1 que ao ser questionada sobre melhoras nos seus hábitos alimentares após a participação dos exercícios educativos relatou:

“ Ah, minha filha, esse grupo me ensinou tanta coisa, aprendi que preciso comer mais frutas e verduras, ao invés de pão francês e que quanto menos sal eu colocar na comida melhor”.

O conhecimento e elaboração de receitas saudáveis foi comentado pelas participantes nº 2 e 3, respectivamente, da seguinte forma:

“Eu amo aprender novas receitas, lá na minha casa já fiz o sal de ervas e adorei, meu marido não gostou muito, mas eu uso em todas refeições e com o tempo ele se acostuma (risos). Outra receita que amo e sempre faço é a do suco com casca de abacaxi, fica com o mesmo gosto e os estudantes disseram que aumenta os nutrientes”.

“Não vou mentir, não costumo fazer as receitas em casa. Mas sei que são importantes e fazem muito bem a saúde”.

A idosa nº 4 também relatou sobre seu entendimento a respeito dos malefícios que uma alimentação inadequada pode provocar.

“Eu aprendi muito né, soube dos alimentos que aumentam o açúcar no sangue, como sou diabética isso me interessou bastante, também aprendi os alimentos que possuem muita gordura, muito sal e muito açúcar que ajudam a aumentar nossas taxas e deixar nosso

colesterol e os triglicerídeos nas alturas. É importante esse tipo de atividade pois ensina muita coisa nova e interessante”.

Como pode-se observar, a maioria das idosas relataram que as atividades de educação nutricional desenvolvidas no CRAS, influenciaram positivamente as suas vidas e as tornaram pessoas mais atentas para prática de hábitos alimentares saudáveis. E mesmo aquelas que relataram não colocar em prática os ensinamentos obtidos, expressaram que estes, são extremamente importantes para promoção de qualidade de vida.

Cervato e colaboradores (2005) identificaram em seu estudo de intervenção com EAN, melhoras significativas no conhecimento nutricional dos seus participantes, indo a encontro aos resultados obtidos nessa pesquisa. Os autores ainda acrescentam que a educação alimentar e nutricional é definida como uma ferramenta que provoca mudanças no modo de pensar e agir dos indivíduos e pelo qual eles absorvem conhecimentos sobre práticas conducentes à saúde. Deste modo, pode-se afirmar que a EAN é uma ferramenta que dá autonomia, para que a pessoa idosa possa ter responsabilidade e assumir com consciência suas escolhas relativas à alimentação.

Coutinho e colaboradores (2017) mostraram que a implementação de políticas de educação nutricional em grupo de idosos é uma atitude muito proveitosa, pois os participantes do seu estudo, além de demonstrarem um interesse significativo na hora da execução das atividades, discutiram posteriormente sobre as informações aprendidas e expressaram bastante interesse em praticá-las.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas de educação alimentar e nutricional (EAN) são essenciais pois promovem mudanças positivas no estado nutricional dos idosos e os tornam mais independentes e conscientes na realização das suas escolhas alimentares.

Diante do exposto, o presente estudo mostrou que a educação alimentar auxilia a população idosa a fazer escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis, favorecendo uma melhor qualidade de vida.

Novas pesquisas devem ser estimuladas para melhor entendimento da influência da educação alimentar e nutricional na melhoria da saúde física e mental da população idosa.

REFERÊNCIAS

- ADAMI, F. S.; FEIL, C. C.; DAL BOSCO, S. M. Estado nutricional relacionado à qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 12, n. 1, 2015.
- ALMEIDA, L. F. F.; SOUZA, G. M. M.; RIBEIRO, A. Q. Promoção da alimentação saudável entre idosos: experiência extensionista na cidade de Viçosa-MG. **Revista ELO–Diálogos em Extensão**, v. 7, n. 1, 2018.
- BERNARDI, A. P.; MACIEL, M. A.; BARATTO, I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI). **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 64, p. 224-231, 2017
- BRANDÃO, A. F.; VARGAS, V. S.; GOMES, G. C.; PELZER, M. T.; LUNARDI, V. L. Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da educação em saúde. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 27-38, 2010.
- BRASIL. Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741., Brasília, 2003. Disponível em: Acesso em: 11/05/2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde e Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde, Plano de Ações. Estratégias para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022, Brasília: Ministério da Saúde; 2011.
- BRASIL. Portal Brasil, 2012. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2012/10/brasil-fara-parte-de-pesquisa-internacional-sobre-idoso>. Acesso em: 11/05/2019.
- CASAGRANDE, K.; ZANDONA, R. C.; DE MATOS, C. H.; WACHHOLZ, L. B.; MEZADRI, T.; GRILLO L. P. Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 73, p. 591-597, 2018
- CERVATO, A. M.; DERNTL, A. M.; LATORRE, M. R. D.O.; MARUCCI, M. F. N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em universidade aberta à terceira idade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. jan-fe, n. 1, p. 41-52, 2005.
- COUTINHO, T. V.; VIANA, E. Silva. M.; RODRIGUES, S.; MACEDO, S. V.; LOPES, C. T.; FARIA, N. S. F. Educação Nutricional Para Idosos Institucionalizados na cidade de Viçosa-MG. **ANAIS SIMPAC**, v. 8, n. 1, 2017
- DA SILVA, L. S.B.; DE NOVAES, J. F.; DE ALMEIDA, C.; TEXEIRA, B. A.; DE MORAIS, J.R.; RIBEIRO, N.A.G. A construção de uma horta vertical como estratégia de educação alimentar e nutricional para idosos: uma parceria entre Programa de Educação Tutorial em Nutrição e Programa de Educação Tutorial em Engenharia Agrícola e Ambiental. **JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750**, v. 7, n. 1, p. 47-47, 2016.

DÍAZ, B. M.; DE LARRIVA, A. P. A.; MOLINA-RECIO, G.; MORENO-ROJAS, R.; INGLÉSIA, M. Study of the nutritional status of patients over 65 years included in the home care program in an urban population. **Atencion primaria**, v. 50, n. 2, p. 88-95, 2018.

FERREIRA, F.V.; AZEVEDO, M.F.; TEXEIRA, B. A.; DA SILVA, L.S.B.; DE MORAIS, J.R.; DE NOVAES J. F. Oficina culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional na comunidade Córrego São João e setores, Viçosa, Minas Gerais: uma parceria entre o Programa de Educação Tutorial em Nutrição e a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural. **JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care**. v. 7, n. 1, p. 75-75, 2016.

FIRMINO, R.; PATRÍCIO, J.; RODRIGUES, L.; CRUZ, P.; VASCONCELOS, A.C. Educação popular e promoção da saúde do idoso: reflexões a partir de uma experiência de extensão universitária com grupos de idosos em João Pessoa-PB. **Revista de Atenção Primária a Saúde**, v. 13, n. 4, 2010.

LIMA, R.T.; DE BARROS, J.C; DE SOUSA, M. G. Educação em saúde e nutrição em João Pessoa, Paraíba. **Revista de Nutrição**, 2000.

MALTA, M. B.; PAPINI, S. J.; CORRENTE, J. E. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 377-384, 2013.

SALGUEIRO, M.M.H.A.O.; FILHO W. J.; CERVATO-MANCUSO, A.M. Intervenção nutricional em idosos com constipação intestinal funcional. **Revista Ciência Médica**. Vol. 22. Num.3. 2013. p.177-127.2013.

SEGALLA, R.; SPINELLI, R. B. Avaliação e educação nutricional para idosos institucionalizados no município de ErechimRS. **Rev. Vivências**. Vol. 9. Núm. 16. p. 77-88. 2013.