



CHÁ DA MELHOR IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Eluana Felix de Pontes¹

Igor Gustavo Mendes Silva²

Maria Soraya Pereira Franco Adriano³

Anne Karoline Candido Araújo⁴

Rebeka Maria de Oliveira Belo⁵

INTRODUÇÃO

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) a alimentação é um elemento de humanização das práticas em saúde uma vez que ela expressa as relações, os valores e a história do indivíduo e da comunidade bem como repercute na sua qualidade de vida (BRASIL, 2013).

A qualidade de vida reflete um bem-estar subjetivo que abrange não só a saúde como outras dimensões do sujeito (DA SILVA; DE SOUZA; GANASSOLI, 2017). Nesse contexto, merece destaque o fortalecimento da autonomia dos indivíduos pois, desenvolve neles a capacidade de fazer escolhas e governar a sua própria vida, entendendo que existe uma linha tênue entre o prazer e o dano o que desperta para a atenção nutricional para os sujeitos, a família e a comunidade. Compreende-se por atenção nutricional (BRASIL, 2013 p.26):

Os cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção e proteção da saúde, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos, devendo estar associados às demais ações de atenção à saúde do SUS, para indivíduos, famílias e comunidades, contribuindo para a conformação de uma rede integrada, resolutive e humanizada de cuidados.

¹ Discente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba - PB, eluanafpontes@gmail.com

² Discente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba - PB, igor.gustavo@academico.ufpb.br

³ Docente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba - PB, maria.soraya@academico.ufpb.br;

⁴ Docente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba - PB, annearaujoenf@gmail.com.

⁵ Professor orientador: Mestre, Docente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba - PB, rebeka.belo@academico.ufpb.br



Todas as fases evolutivas da vida merecem a atenção nutricional uma vez que cada uma delas apresentam características específicas e sofrem influência da família e/ou da comunidade, no entanto, as fases mais vulneráveis aos agravos relacionados a esse aspecto merecem uma atenção especial como por exemplo, os idosos (BRASIL, 2013).

O estado nutricional do idoso tem grande importância no processo de envelhecimento e um dos principais benefícios para a terceira idade é estabelecer rotinas saudáveis com a adoção de uma dieta equilibrada, que forneça os nutrientes adequados para o funcionamento do organismo uma vez que o próprio processo de envelhecimento desencadeia alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais cabendo aos profissionais de saúde, orientar a população idosa em relação a alimentação saudável e apoiar a adoção de comportamentos benéficos para saúde (BRASIL, 2007).

No hall das atribuições desenvolvidas pelo Técnico em Cuidados de Idosos, zelar pelo seu bem-estar, saúde e alimentação é de suma importância para alcançar os objetivos acima descritos. É necessário planejamento seja para incentivar e/ou auxiliar os idosos a adotar comportamentos saudáveis em sua rotina (BRASIL, 2009).

Um projeto de Extensão da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Chá das Cinco – conversando e convivendo com idosos, tem como objetivo a saúde e o bem-estar dos idosos em uma cidade no agreste do Rio Grande do Norte, por meio de encontros dos profissionais da saúde com os idosos sendo evidenciado como um espaço terapêutico onde ocorre o compartilhamento de experiências, acolhimento, cuidado e atenção os idosos (HOLANDA, 2017). Nesse contexto, a utilização dessa proposta de ação educativa na forma de chá da melhor idade, tornou-se uma excelente ferramenta de interação e construção coletiva, justificando assim o presente estudo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência que tem por objetivo relatar a experiência dos discentes do Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da UFPB sobre um projeto de intervenção educativa para promoção da alimentação saudável e socialização dos idosos, atividade esta oriunda do componente Curricular Cuidados com a Saúde da Pessoa Idosa I, desenvolvida no mês de maio de 2022.

Foi realizado um planejamento prévio das ações que seriam realizadas e a sua efetivação por meio da interação dos discentes e docentes do curso citado anteriormente, sendo

estabelecido como objetivos secundários promover o consumo de alimentos saudáveis e conscientização de sua contribuição para promoção da saúde de uma forma lúdica e educativa e, despertar os sujeitos para importância sobre a higienização dos alimentos e das mãos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa ocorreu no espaço de convivência do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da UFPB. Com relação aos recursos materiais foram utilizados chás, garrafas térmicas, copos e pratos descartáveis, biscoito, frutas, cartolinas, papel crepom, cola e lápis hidrocor.

Após a construção do projeto educativo, o seu desenvolvimento se deu em três fases etapas a saber:

- 1ª Etapa: Encontros com as docentes responsáveis pela disciplina para orientação sobre os aspectos a serem abordados para construção do projeto educativo em saúde;
- 2ª Etapa: Reunião dos integrantes do grupo para aprofundamento sobre a temática e construção dos materiais a serem utilizados com os recursos citados anteriormente.
- 3ª Etapa: Constitui-se a ação propriamente dita, sendo está dividida em duas fases:
 - I. Uma roda de conversas com a leitura de frases motivacionais para reflexão sobre o processo de envelhecimento bem como explicação e debate sobre a alimentação saudável como forma de promoção do envelhecimento com saúde. Conforme apresentado na figura 1.
 - II. Lanche compartilhado, figura 2.

Figura 1. Demonstração da Iª Fase da ação educativa. João Pessoa, 2022.



Figura 2. Demonstração da IIª Fase da ação educativa.





A partir do desenvolvimento desta atividade, os discentes puderam refletir sobre a necessidade de transmitir o conhecimento adquirido durante a sua formação e a aplicabilidade destes na prática bem como o impacto que essa ação possui para conscientizar os idosos a respeito da alimentação saudável uma vez que esta é imprescindível na vida dos idosos. Deste modo, a alimentação deve ser compreendida como fator primordial para a saúde e nelhecimento dos idosos, ademais uma alimentação balanceada é essencial.

A utilização de ferramentas como essa também interfere no relacionamento entre os professores e os discentes, fortalecendo esse vínculo e propicia a aplicação dessas ferramentas nos espaços onde os Técnicos em Cuidados de Idosos estão inseridos, qualificando e humanizando esse cuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a utilização de metodologias e estratégias educativas no processo de ensino como a construção e realização de um projeto de intervenção na forma de ação educativa favorece a construção da aprendizagem por parte do discente, o que favorece a sua atuação ao assistir os idosos no que tange a promoção da saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idoso, Alimentação, Saúde.

AGRADECIMENTOS

Aos discentes da turma 2021.1 do Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Centro Profissional e Tecnológico- Escola Técnica de Saúde da UFPB; as docentes Márcia Rique Caricio, Ivanilda Lacerda Pedrosa e Aurenice Furtado Soares Pontes pela orientação e todo aprendizado construído; A coordenação do curso representada pelas docentes Anne Karoline Candido Araújo e Rebeka Maria de Oliveira Belo; A gestão da ETS pela oportunidade de apresentar um pouco do nosso trabalho no Congresso Internacional de Envelhecimento Humano.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Guia prático do cuidador / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na**



Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009. 64 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf. Acesso em: 18 de out. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.

Acesso em: 01 ago.2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2007.192 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 19).

DA SILVA, José Antônio Cordero; DE SOUZA, Luis Eduardo Almeida; GANASSOLI, Caroline. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 15, n. 3, p. 146-149, 2017.

HOLANDA, Juliana. Projeto Chá das Cinco aprimora saúde e socialização de idosos em Santa Cruz, 2017. Disponível em: < <https://ufrn.br/imprensa/materias-especiais/9227/projeto-cha-das-cinco-aprimora-saude-e-socializacao-de-idosos-em-santa-cruz> >. Acesso em: 02, agosto de 2022.