

## ACÇÕES DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ATENÇÃO BÁSICA EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rafaela Correia Bernardo de Souza (1); Anacléia Marialba Gnattali Reinaldo Cardoso (2); Gabrielle Porfírio Souza (3); Karen Moura Duarte (4); Elaine Valdna Oliveira dos Santos (5).

<sup>1</sup> *Nutricionista Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. Email: [rafaelanutri\\_vida@hotmail.com](mailto:rafaelanutri_vida@hotmail.com).*

<sup>2</sup> *Fisioterapeuta Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [cleinha20@hotmail.com](mailto:cleinha20@hotmail.com).*

<sup>3</sup> *Enfermeira Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [gabriele\\_132@hotmail.com](mailto:gabriele_132@hotmail.com)*

<sup>4</sup> *Fisioterapeuta Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [kmd\\_uira@hotmail.com](mailto:kmd_uira@hotmail.com);*

<sup>5</sup> *Orientadora, nutricionista, mestre em Ciências da Nutrição, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [nut.elaineoliveira@gmail.com](mailto:nut.elaineoliveira@gmail.com);*

**Resumo:** O envelhecimento populacional traz consigo a necessidade desafiadora de um cuidado em saúde pautado na redução e controle de doenças crônicas não transmissíveis, com fundamental contribuição da promoção da alimentação saudável. Nesse sentido, o presente artigo objetiva relatar a experiência da realização das ações de alimentação saudável na atenção básica no dia do nutricionista com o grupo de convivência para idosos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) Integrada do município de João Pessoa-PB. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A atividade aconteceu em cinco momentos, a saber: 1) exposição e explicação da pirâmide de alimentos; 2) montagem da pirâmide pelos próprios idosos; 3) montagem de dois pratos, representando uma refeição saudável e uma refeição não-saudável; 4) oferecimento de lanche saudável e entrega de receitas de suco verde; 5) avaliação da atividade. A atividade contou com grande adesão dos idosos, que a avaliaram positivamente e expressaram o desejo de que momentos semelhantes aconteçam com frequência. A ação realizada proporcionou importantes momentos de discussão e reflexão, pautados no cuidado e respeito ao outro.

**Palavras-chave:** idoso, nutrição, educação em saúde, alimentação.

### Introdução

A transição demográfica encontra-se em diferentes fases ao redor do mundo. Em conjunto com a transição epidemiológica, resulta no principal fenômeno demográfico do século 20, conhecido como envelhecimento

populacional. Esse fenômeno tem levado a uma reorganização do sistema de Saúde, pois essa população exige cuidados que são um desafio devido às doenças crônicas que apresentam, além do fato de que incorporam disfunções nos últimos anos de suas vidas (NASRI, 2008).

No Brasil o crescimento da população idosa tem aumentado de forma bastante progressiva. Hoje são 15 milhões de idosos e a estimativa para 2020, poderá exceder 30 milhões, chegando a representar quase 13% do total da população brasileira. Este dado tem gerado preocupação, uma vez que o aumento da população idosa demanda mudanças estruturais em diversos segmentos da sociedade como: educação, saúde, política, economia e outros. (IBGE, 2002)

Em 2011, o Ministério da Saúde lançou o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis para os anos de 2011 a 2022, com o objetivo de preparar o Brasil para enfrentar e deter as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como acidente vascular cerebral, hipertensão arterial e diabetes, doenças estas que possuem estreita relação com a alimentação e que junto a outras doenças crônicas compõe 70% das causas de mortes no Brasil. Dentre os grupos que merecem atenção prioritária para o plano estão os idosos (BRASIL, 2011).

Marques (2005) menciona que o estado nutricional dos idosos tem se modificado nos últimos anos, o que pode ser explicado pelo consumo alimentar de calorias provenientes de gorduras, principalmente as de origem animal, açúcar e alimentos refinados, em detrimento de outros nutrientes de baixa densidade energética como as frutas e verduras, bem como pela forma de obtenção e preparo dos alimentos.

A mudança no consumo alimentar além de contribuir para o excesso de peso corporal e o aumento expressivo da obesidade constitui um dos fatores mais importantes para explicar o aumento da carga das doenças crônicas não transmissíveis de grande morbimortalidade, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer (AMADO; ARRUDA; FERREIRA, 2007). Além disso, Fisberg (2013) relata que a população idosa é um dos grupos etários de maior risco às deficiências nutricionais devido ao declínio das funções cognitivas e fisiológicas que prejudicam o consumo e o metabolismo dos nutrientes.

A Atenção Primária à Saúde (APS) compreende um conjunto de ações de saúde no campo individual e coletivo, envolvendo a promoção, proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde, com o objetivo de oferecer uma atenção integral à condição de saúde e autonomia da população (BRASIL, 2012).

A educação em saúde é parte destacada das atribuições dos profissionais da atenção primária à saúde (APS) visto que é inerente ao seu processo de trabalho o desenvolvimento de ações educativas que possam interferir no processo de saúde-doença da população, no desenvolvimento de autonomia individual e coletiva, e na busca da qualidade de vida pelos usuários (BRASIL, 2012). E a formação de grupos de convivência é uma alternativa para inserir esses sujeitos na sociedade e garantir um espaço onde eles possam desenvolver variadas atividades (RIZZOLLI; SURDI, 2010).

Com o ritmo constante de envelhecimento da população, é fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos. O presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência da realização das ações de alimentação saudável na atenção básica no dia do nutricionista com o grupo de convivência para idosos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) Integrada do município de João Pessoa-PB.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. O campo de estudo foi uma Unidade Básica de Saúde (UBS) Integrada, composta por quatro Equipes de Saúde da Família (ESF), localizada no município de João Pessoa – PB, a qual se destina à realização de ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde de aproximadamente 16 mil usuários. A UBS dispõe de atendimentos médicos, de enfermagem, odontológicos, marcação de exames, realização de teste rápido, aplicação de vacinas e atividades de educação em saúde, com parcerias estabelecidas com equipamentos sociais diversos, como CRAS e CREIS. É oferecido também, à assistência nutricional, psicológica e fisioterapêutica de acordo com a necessidade de atuação do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB).

A Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) a qual está inserida na unidade básica de saúde emergiu com a proposta de acrescentar ao serviço de saúde a formação e desenvolvimento dos trabalhadores do SUS, articular o trabalho em equipe, ampliarem o conjunto de ações e serviços da atenção básica em saúde, humanizar a assistência e promover a integralidade. Com esse mesmo propósito, as residentes foram estimuladas a desenvolver na semana do dia do nutricionista ações de alimentação saudável no grupo de convivência da terceira idade.

Na UBS supracitada existe um grupo de convivência de idosos que tem por objetivo proporcionar qualidade de vida aos idosos, através de momentos de convivência harmoniosa, com troca de experiências e empoderamento dos atores. Esse grupo é composto por trinta e cinco usuários moradores do território da área de abrangência com faixa etária entre 60 e 82 anos, com os quais as residentes da RMSFC desenvolvem atividades educativas de promoção à saúde e prevenção de riscos e agravos. Os encontros acontecem todas as terças feiras à tarde, nos quais são discutidas várias temáticas de saúde e socialização que repercutem na melhoria da qualidade de vida dos participantes do grupo. As ações que serviram de base para a realização do referido trabalho aconteceram nesse grupo de convivência da terceira idade.

As ações foram desenvolvidas com a realização de dinâmicas que abordavam a importância de uma alimentação saudável para um melhor envelhecimento. Ocorreram na tarde do dia 29 de agosto de 2017 em comemoração ao dia do nutricionista que é comemorado no dia 31 de agosto. Neste dia estiveram presentes 15 idosos, e para desenvolver as atividades os residentes contaram com a participação da nutricionista do NASF-AB.

Em um primeiro momento, foi exposto o motivo pelo qual a atividade estava sendo realizada naquele dia, em comemoração ao dia do nutricionista. Após isso, foi apresentada a pirâmide dos alimentos, um instrumento que serve de referência permitindo diferenciar quais alimentos deve ser consumido com frequência, e quais de forma ocasional. Foi explicada também cada parte da pirâmide alimentar e os diferentes grupos de alimentos.

A pirâmide foi criada em um material emborrachado e os alimentos foram fixados em um velcro, onde foi possível destacar e depois aplicar novamente. O segundo momento, foi depois que os idosos entenderam a divisão dos grupos alimentares e sua importância na alimentação, os mesmos foram divididos em cinco grupos de três pessoas. Em seguida, foram desafixados da pirâmide todos os alimentos, um representante de cada grupo foi mostrar o que aprendeu e fixou um alimento em cada grupo correspondente, até montar todo o instrumento.

Em um terceiro momento, as mesmas divisões de grupos se mantiveram, e separamos figuras impressas de grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis. Cada grupo recebeu as mesmas figuras e dois pratos, eles tinham que montar um exemplo de uma refeição saudável e outro de uma refeição não saudável. Essa composição era de acordo como o que aprenderam inicialmente e no final foi escolhido um representante para demonstrar a composição das refeições e o motivo das escolhas.

Em um quarto momento, o grupo recebeu impressos com receitas de sucos naturais, com frutas da região importantes para a manutenção

da saúde. E foi servido como lanche um delicioso suco verde contendo abacaxi, couve e gengibre. Outras frutas também foram ofertadas.

Ao final da atividade, o grupo foi questionado quanto às suas percepções sobre a temática abordada, se já tinham participado de um momento como esse e se seria possível pôr em prática no cotidiano uma alimentação mais saudável.

## **Resultados e discussão**

Os grupos de convivência têm sido uma alternativa estimulada em todo o Brasil. Mendonça (et. al., 2017) referem que está em curso um aumento da população idosa e que uma das maneiras de se promover o envelhecimento com maior qualidade de vida se dá por meio das ações de educação em saúde, sobretudo aquelas realizadas em grupos. Segundo Almeida et al. (2010) os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, senso de humor, e contribuem para a promoção de inclusão social e melhor qualidade de vida.

As práticas de educação nutricional podem promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, e os conhecimentos ou as aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração com o meio social, proporcionando ao indivíduo condições para que possam tomar decisões para resolução de problemas mediante fatos percebidos (RODRIGUES; BOOG, 2006).

Com a promoção dessas ações, foi possível observar quais as noções e as práticas alimentares dos idosos integrantes do grupo. Conseguiu-se avaliar também, que o grupo de idosos estava bastante envolvido, manifestando interesse pela temática abordada, fazendo questionamentos e participando das atividades propostas.

A dinâmica da construção da pirâmide alimentar mostrou que os conceitos foram compreendidos pela grande maioria do grupo. Três participantes ainda se atrapalharam, pois dois deles entenderam que o feijão e a soja que pertencem ao grupo das leguminosas, seriam do grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes. Quando questionados sobre essa troca eles relataram que pode ter sido pelo hábito de comer tanto a soja quanto o feijão, com o arroz que é do grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes. E o outro participante fixou a ervilha que também é uma leguminosa no grupo das hortaliças. O participante relatou que não é hábito dele consumir esse alimento, e pela cor achou que poderia ser do grupo das hortaliças.

Ao final da dinâmica, os participantes puderam avaliar os seus próprios comportamentos alimentares. Voluntariamente, alguns deles relataram que precisam rever sua alimentação, pois compreenderam que para se ter uma alimentação saudável é fundamental o consumo dos grupos alimentares de forma balanceada e equilibrada. Em estudo realizado por Malta et al. (2017), boa parte dos idosos estudados precisava também melhorar a alimentação, com especial atenção ao consumo de frutas, hortaliças, carboidratos preferencialmente complexos e leite e derivados. Para isso, é fundamental o conhecimento da importância dos grupos alimentares.

Na dinâmica da montagem das refeições saudáveis e não saudáveis, também foi possível visualizar um bom aprendizado dos participantes: três grupos montaram as refeições saudáveis respeitando as quatro leis da nutrição: quantidade, qualidade, harmonia e adequação; os outros dois grupos deixaram a refeição saudável um pouco desarmoniosa, pois além do suco da fruta foi acrescentada uma fruta como sobremesa. Já os exemplos de refeições não saudáveis foram perfeitamente demonstrados nos cinco grupos.

Durante toda a atividade várias dúvidas também surgiram, entre elas: Diabético pode comer fruta, cuscuz, mel e açúcar mascavo? Qual o melhor adoçante? Adoçante causa câncer? Qual a diferença entre light e diet? Alimentos zero e diet é a mesma coisa? Devemos substituir o pão pela tapioca? Ovo faz mal? Qual o melhor sal? Qual o peso ideal? Essas incertezas foram de fundamental importância para o momento, pois eram dúvidas comuns aos outros. Todas elas foram esclarecidas, possibilitando trazer as comprovações científicas de forma simplificada.

O grupo declarou que a proposta das ações sobre alimentação saudável na terceira idade, a metodologia apresentada e os questionamentos foram bastante positivos, pois possibilitaram a compreensão da importância de se alimentar de forma saudável no estágio de vida em que se encontram. Alegaram também que os alimentos saudáveis são de baixo custo e acessíveis, ao contrário do que imaginavam. O grupo agradeceu pela oportunidade de ter participado da experiência, pois momento como esse nunca foi proposto, e sugeriram mais encontros com essa abordagem.

### **Considerações finais**

As ações realizadas proporcionaram importantes momentos de discussão e reflexão no grupo, tanto para os idosos quanto para os

profissionais, permitindo uma intervenção pautada no cuidado e na atenção à realidade de vida do outro. Apesar de todas as dificuldades inerentes à proposta de educação em saúde voltada aos idosos, a partir de uma atividade lúdica foi possível a interação e a contrapartida positiva dos mesmos, reafirmando os conhecimentos partilhados e demonstrando empatia pela atividade.

O momento relatado permitiu a incorporação de atividades de educação em saúde oferecidas pelos residentes, contribuindo para a continuidade do cuidado realizado nas demais esferas da UBS e permitindo a construção de vínculo entre usuário e profissional de saúde. A partir de momentos como esse, potencializa-se a abordagem de saúde escolhida, facilitando o entendimento por parte dos atores, bem como a exposição de suas dúvidas, necessidades e particularidades.

A busca por uma melhor qualidade de vida perpassando o olhar holístico da alimentação saudável permitiu aos residentes perceber a necessidade de flexibilidade e respeito aos conhecimentos que já fazem parte do dia a dia dos idosos, o que contribuiu sobremaneira para o crescimento profissional dos organizadores envolvidos. Não foram exercitados apenas conhecimentos técnicos sobre alimentação, mas também valores como a autonomia, a capacidade de escolha (dentro dos limites sociais e econômicos de cada um) acerca dos alimentos mais apropriados para consumo e a inclusão social de uma faixa etária já tão marcada por estigmas e dificuldades em vários aspectos da vida cotidiana.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, E. A., et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. *Rev Bras Geriatr Gerontol*, 2010.

AMADO, T. C. F; ARRUDA, I. K. G; FERREIRA, R. A. R. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso - NAI, Recife/2005. *ALAN*, Caracas, v. 57, n. 4, p. 366-372, dic. 2007 .

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos Idosos Responsáveis pelos

Domicílios no Brasil 2000, Rio de Janeiro: IBGE; 2002.

FISBERG, R. M., et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Saúde Pública 2013; 47(1 Supl):222S-30S.

MALTA, M. B., et al. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista, aplicação do Índice de Alimentação Saudável. Ciência & Saúde Coletiva, 18 (2):377-384, 2013.

MARQUES, A. P., et al. O Consumo alimentar em mulheres idosas com sobrepeso. Textos Envelhec 2005; 8(2): 169-186.

MENDONÇA, F. T. N. F., et al. Educação em saúde com idosos: pesquisa-ação com profissionais da atenção primária. Rev Bras Enferm. 2017 jul - ago; 70(4): 825-32.

NASRI, F. O envelhecimento populacional no Brasil. Einstein. 2008; 6 (Supl 1):S4-S6.

RIZZOLLI, D; SURDI, A. C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, ago. 2010 .

RODRIGUES, E. M; BOOG, M. C. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(5): 923-931, mai, 2006.