

OFICINA PARA CUIDADORES DE IDOSOS: CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO IDOSO

Gabriella Xavier Barbalho Mesquita ¹

Pauliane Gomes da Silva ²

Jessica Keicyane Silva de Lima ³

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional associado ao processo de transição demográfica ocasiona modificações significativas para a sociedade. A expectativa de vida no Brasil vem crescendo nos últimos anos, segundo dados do IBGE¹ e é cada vez mais comum os idosos necessitarem de um cuidador, seja em seu próprio domicílio ou em instituições de longa permanência para idosos (ILPI).

O cuidador é responsável por Atividades de Vida Diária (AVD) como cuidados corporais, alimentação, higiene, administração de medicamentos, segurança e identificação de sinais e sintomas de enfermidades, podendo também assumir as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), como administrar as finanças, fazer compras, ser responsável pelo transporte do idoso quando ele precisar se locomover, entre outras².

Em virtude dessa demanda, Residentes Multiprofissionais em Atenção Básica junto com uma Equipe de Saúde da Família (ESF) da cidade de Currais Novos - RN criaram um curso de cuidadores de idosos para cuidadores familiares que já exerciam o ofício, mas nunca tinham realizado uma capacitação sobre essa ocupação.

Vale destacar que o envelhecimento pode vir acompanhado de mudanças fisiológicas, psicológicas, sociais e econômicas que podem alterar a alimentação e nutrição do idoso. E para ter um processo de envelhecimento saudável é importante ter uma alimentação adequada e equilibrada³. Assim, o cuidador do idoso deve estar capacitado para lidar com a escolha e manuseio dos alimentos e produção das refeições.

Deste modo, o curso contou com palestras e oficinas sobre diversos temas relacionados a saúde do idoso, dentre elas: Os cuidados com a Alimentação e Nutrição do idoso. E esse trabalho tem como objetivo fazer um relato de experiência sobre essa oficina realizada pela Nutricionista Residente em Atenção básica, no município de Currais Novos - RN.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de uma oficina realizada por Residentes multiprofissionais em atenção básica no município de Currais Novos RN. A oficina intitulada “Cuidados com a Alimentação e Nutrição do idoso” era parte integrante de

¹ Residente Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio grande do Norte - UFRN, gabriellaxbm@hotmail.com;

² Residente Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio grande do Norte - UFRN, pauligomess@gmail.com;

³ Residente Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio grande do Norte - UFRN, jkeicyane@gmail.com;

um curso para cuidadores de idosos familiares que já exerciam o ofício, porém sem nenhuma capacitação específica para essa função.

O curso foi estruturado em encontros semanais na Unidade Básica de Saúde em que os residentes exerciam suas funções e foi executada por residentes e profissionais da ESF. Este, abordou diversas áreas temáticas relacionadas a saúde do idoso, dentre elas: higiene corporal, prevenção de úlceras por pressão, mudança de decúbito, prevenção de quedas, ambiente acessível, higiene oral, lesões orais, linguagem, envelhecimento saudável, qualidade de vida, saúde mental, direitos do idoso, estatuto do idoso e alimentação e nutrição de idosos.

O curso teve oito encontros presenciais, nos meses de outubro e novembro de 2018, e teve participação de 12 cuidadores informais de idosos domiciliados e/ou acamados. Ao final do curso os participantes receberam um certificado de participação emitido pela Universidade Federal do Rio grande do Norte (UFRN).

A oficina de “Cuidado com Alimentação e Nutrição do idoso” foi ministrada pela Nutricionista Residente e abordou os seguintes temas:

- Alimentação saudável para idosos;
- Situações clínicas que requerem cuidados específicos com a alimentação;
- Compra e armazenamento de Alimentos;
- Cuidados higiênico-sanitários no preparo das refeições;

Por se tratar de um relato de experiência, esse trabalho não precisou ser submetido ao comitê de ética e não faz parte de Pesquisa ou Extensão da Universidade, está inserido em atividades práticas da Residência Multiprofissional em Atenção Básica da Escola Multicampi de Ciências Médicas (EMCM) da UFRN.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, a educação em saúde é um dos principais dispositivos para viabilizar a promoção da saúde na atenção básica no Brasil⁴. Entende-se como educação em saúde:

Processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população e não à profissionalização ou à carreira na saúde. Conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção à saúde de acordo com suas necessidades⁵.

É importante citar que a educação em saúde tem se tornado um espaço de criação de vínculos entre usuários e profissionais de saúde. Além disso, pode-se considerar toda ação de saúde como uma ação educativa, visto que processos de promoção, prevenção, cura e reabilitação são também processos pedagógicos, e não apenas palestras, cursos, oficinas, salas de espera, dentre outras modalidades, se configuram como educação em saúde⁶.

Um dos principais objetivos da oficina “Cuidados com a Alimentação e Nutrição de idosos” foi compartilhar conhecimentos com os cuidadores, fortalecendo o vínculo entre as partes participantes, para estimular e ajudar na alimentação no idoso. Foram abordadas temáticas desde o cuidado higiênico sanitário que se deve ter com alimentos até quais as escolhas mais saudáveis para a alimentações dos idosos.

Para tanto, é necessário ter um ambiente agradável para fazer as refeições para que o idoso se sinta confortável e seguro. O ambiente deve ser limpo, arejado, com boa iluminação, ter espaço livre para circulação e deve-se incentivar o idoso a ter autonomia para fazer suas refeições sempre que possível, pois gera um impacto positivo na autoestima do idoso. É importante também incentivar a higienização das mãos antes das refeições, estimular o

entrosamento social nos horários das refeições, sempre que possível, e orientar a mastigação de forma lenta para evitar engasgos e auxiliar na digestão³.

Além disso, é necessário posicionar a pessoa idosa adequadamente, sempre que possível sentada, com os pés apoiados no chão e quando o idoso estiver acamado deve-se tentar elevar o tronco e apoiar a cabeça, para evitar engasgos. Usar sempre utensílios que não tragam risco de machucar o idoso e sempre verificar a temperatura, o volume e o sabor do alimento, que devem estar adequados para facilitar mastigação e deglutição. A higiene oral deve ser realizada sempre, após a ingestão de alimentos³.

Para o preparo dos alimentos vários cuidados devem ser tomados, como manter os cabelos presos, fazer uso de toca, manter as unhas cortadas e as mãos livres de adornos e fazer sempre uma correta higienização das mãos, mantendo os seguintes passos:

utilizar água corrente para molhar as mãos; esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos; enxáguar bem com água corrente retirando todo o sabonete; secar as mãos com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente; por fim, esfregar as mãos com um pouco de produto anti-séptico como álcool em gel⁷.

Quanto a escolha dos alimentos é necessário dar preferência aos alimentos *in natura* ou minimamente processados e evitar os alimentos ultraprocessados. Ou seja, dar preferência ao consumo de frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos, ovos, arroz, feijão, cereais integrais, leite desnatado e carnes magras. Limitar o consumo de alimentos processados, como: conservas de legumes; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos e pães. E evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como: biscoitos, sorvetes, balas, barras de cereal; macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; massas, pizzas, hambúrgueres; frango ou peixe empanados, salsichas e outros embutidos⁸.

No preparo das refeições deve-se utilizar óleos, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos; evitar o uso de sal e açúcar à mesa. Utilizar o azeite de oliva na forma crua. E dar preferência a cozinhar, assar ou grelhar à fritar; moer, ralar, picar e cortar os alimentos em pedaços pequenos para facilitar a mastigação e deglutição, caso seja necessário⁸.

Na compra dos alimentos é importante observar o rótulo dos alimentos, verificar se são de procedência segura, se apresentam boas características como cheiro, cor e textura, se estão dentro do prazo de validade, se não apresentam embalagens danificadas, sinais de degelo, como água dentro da embalagem. Sobre o armazenamento dos alimentos é importante sempre utilizar alimentos que estejam com as datas de validade mais próximas do vencimento, manter um espaço entre os alimentos guardados, o que permite uma melhor circulação do ar, não armazenar os alimentos diretamente no piso, colocá-los em prateleiras afastadas da parede, higienizar as embalagens antes de utilizá-las, separar alimentos dos produtos destinados a higiene e limpeza. E garantir que estejam armazenados em temperaturas adequadas (entre 0° e 5° alimentos refrigerados e inferior a -18° para os congelados)³.

Em suma, essas foram as principais temáticas abordadas na oficina, que gerou muitos questionamentos e compartilhamento de experiências entre palestrante e participantes. Estes, evidenciaram a importância da oficina para a formação dos mesmos e solicitaram que mais momentos como esse fossem proporcionados pelas equipes de saúde. Para os residentes a oficina também se mostra como um espaço de aprendizado muito importante e a troca de saberes é essencial para formação de vínculos entre usuários e profissionais do SUS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a educação em saúde é uma ferramenta potente no cuidado à pessoa idosa, prevenção de doenças e promoção de saúde. A alimentação e nutrição é um fator importante para as condições gerais de saúde e qualidade de vida das pessoas e é importante que os cuidadores de idosos estejam aptos para esse cuidado diário com a alimentação do idoso. Assim pode-se verificar a importância dos profissionais e serviços de saúde oferecerem cursos, palestras, oficinas teóricas e práticas para capacitar os cuidadores de idosos, para gerar espaços de trocas de saberes e informações e para criação de vínculo entre usuários e profissionais do SUS.

Palavras-chave: Cuidadores, Idoso, Alimentação, Nutrição do idoso, Educação em saúde.

REFERÊNCIAS

- ¹BRASIL. IBGE. **Censo demográfico**, 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>>. Acesso em: 22 de maio de 2019.
- ²LINDOLPHO, M. C. *et al.* O cuidador de idoso com demência e a política de atenção à saúde do idoso. **Revista de Enfermagem**, UFPE online, Recife, v. 8, n.12, p. 4381-90, dez., 2014.
- ³MESQUITA, G. X. B.; OLIVEIRA, V. T. L. Cuidados com a nutrição do idoso. In: PIUVEZAM, G.; NUNES, V. M. A. (Org.). **Guia prático de cuidado à saúde da pessoa idosa**. 1. ed. Natal: EDUFRN, 2014. Cap. 20, p. 161-168.
- ⁴CARNEIRO, A. C. L. L. Et al. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. **Revista Panamericana de Salud Publica**. 31, n. 2, p. 115–20, 2012.
- ⁵BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 44 p.
- ⁶PINHEIRO, B. C.; BITTAR, C. M. L. Práticas de educação popular em saúde na atenção primária: uma revisão integrativa. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.18, n.1, p.77-82, jan./mar. 2016.
- ⁷BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Resolução – RDC Nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Estabelece procedimentos de boas Práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004.
- ⁸BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.