

RODA DE CONVERSA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DE TEMPEROS NATURAIS EM CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ-RN: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bárbara Maria Medeiros Oliveira ¹
Taynara da Silva de Lima ²
Ana Paula de Araújo Campelo ³
Jéssyca Camila Carvalho Santos Rocha ⁴

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a American Heart Association (AHA) definiram estratégias para redução do risco de doenças cardiovasculares (DCV). Entre elas, está a adoção de uma alimentação rica em frutas e vegetais, dando preferência aos grãos integrais, alimentos ricos em fibras, peixes, carnes magras e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Também, minimizar a ingestão de açúcar e preferir alimentos com pouco sal em todos os ciclos da vida (Gadenz; Benvegnu, 2013).

Contudo, pesquisas nacionais apresentam aumentos significativos na presença de alimentos ultraprocessados (formulações estritamente industriais) de todas as classificações na alimentação cotidiana das famílias brasileiras. Em 2017-2018 o consumo destes alimentos alcançou 18,4% em relação aos demais grupos alimentares, enquanto os alimentos in natura obtiveram uma redução em seu consumo diário (IBGE, 2011).

Logo, a adesão de uma alimentação saudável tem um relevante efeito na prevenção e tratamento das DVC, bem como pequenas mudanças nas escolhas alimentares já ocasionam benefícios para a redução do risco cardiovascular (Mozzafarian et al., 2005). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a utilização de temperos naturais em detrimentos dos temperos industrializados deve ser preferida visando a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Brasil, 2014).

¹ B. M. M. O., Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, barbara.oliveira.013@ufrn.edu.br;

² T. S. L., Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, taynaradasilva7@gmail.com;

³ A. P. A. C., Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, anapaulaaraujocampelo64520@gmail.com;

⁴ J. C. C. S. R., Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva - PPGSacol - da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, jessycacamila30@gmail.com.

Portanto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional em forma de roda de conversa acerca dos benefícios da utilização de temperos naturais em um centro de convivência para idosos no Município de Santa Cruz-RN.

REFERENCIAL TEÓRICO

Durante o envelhecimento humano, várias condições podem influenciar a saúde. Dentre elas, a alimentação saudável e a atividade física são consideradas pilares para promover um estilo de vida saudável e são essenciais para uma melhor qualidade de vida (Lunn, 2007). Segundo Batista Filho et al. (2008) relata que as mudanças no padrão alimentar da sociedade ao longo do tempo, evidencia-se pela diminuição da desnutrição e aumento da obesidade, sendo considerado um grave obstáculo para a saúde pública do país. À vista disso, essa ampliação se deve ao consumo exagerado de alimentos ultraprocessados, baixa ingestão de alimentos naturais e inatividade física.

Dessa forma, vale ressaltar que várias comorbidades que se apresentam na maioria dos casos no envelhecimento estão diretamente correlacionadas com desordens nutricionais como a incidência de obesidade, dislipidemias, diabetes, entre outros. Esse cenário reflete o estado de saúde do brasileiro, tendo como predominância a ocorrência das doenças crônicas, estas sendo responsáveis por 70% dos óbitos no país, sendo um percentual alarmante (Schimidt et al., 2011).

Em suma, a importância de uma dieta adequada e saudável, com quantidades adequadas de carboidratos, proteínas e gorduras para a pessoa idosa deve ser prioridade. Além disso, deve-se priorizar também a ingestão adequada de vitaminas e minerais, visto que a ingestão desses nutrientes acarreta vários benefícios para o organismo como efeito antioxidantes, regulador de diversas funções do organismo, retardando os processos de aparecimento de doenças devido a questões nutricionais de deficiências ou excessos (Najas; Andrezza; Souza, 1994).

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada no centro de convivência da pessoa idosa no município de Santa Cruz-RN no dia 30 de maio 2023, pelos estagiários do curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN. Conseqüente, a intervenção ocorreu com cerca de 30 idosos que frequentam o centro de convivência diariamente, logo foi formada uma roda de conversa mediada por uma apresentação de slides pelo programa Microsoft Office Powerpoint 2019. Logo, a ação teve como tema “Descobrimos os sabores naturais” tendo como objetivo

proporcionar informações sobre os benefícios dos temperos naturais em detrimento dos temperos industrializados, além de promover a conscientização sobre alimentação saudável.

A priori, durante a atividade, os estagiários de nutrição conduziram uma conversa interativa sobre os temperos naturais, ressaltando suas propriedades benéficas à saúde e os benefícios de substituí-los pelos temperos industrializados, que são geralmente ricos em sódio, conservantes e aditivos. Dessa forma, foram apresentados exemplos de temperos naturais, como ervas aromáticas, especiarias e outros ingredientes frescos, que podem realçar o sabor dos alimentos sem comprometer a saúde. Ademais, para auxiliar na compreensão e reforçar as informações, foram distribuídos panfletos informativos contendo dicas práticas sobre o uso de temperos naturais e suas vantagens. Além disso, os idosos receberam orientações sobre como incorporar esses temperos em suas preparações culinárias diárias, além de incentivos para experimentar novos sabores e ampliar o repertório gastronômico.

Ademais, como forma de incentivar a adoção dos temperos naturais, cada participante recebeu uma porção de sal de ervas, uma alternativa saudável ao sal comum. Ademais, a preparação do sal de ervas se deu através da mistura de ervas frescas e especiarias selecionadas, adicionando sabor aos pratos sem a necessidade de grandes quantidades de sal. Ainda, acompanhando o saco de sal de ervas, foi fornecida uma receita simples para que os idosos pudessem preparar a mistura em casa. Os idosos foram incentivados a compartilhar suas dúvidas e preocupações relacionadas à saúde, permitindo um diálogo aberto e acolhedor. As orientações nutricionais foram adaptadas às necessidades e preferências de cada indivíduo, levando em consideração fatores como restrições alimentares, hábitos culturais e estilo de vida.

Ao final da atividade, os idosos expressaram sua gratidão pela oportunidade de aprender sobre os benefícios dos temperos naturais e receber orientações para melhorar sua saúde. Eles demonstraram entusiasmo em experimentar novos sabores e incorporar os temperos naturais em suas refeições diárias. Além disso, a coleta de glicemia e aferição da pressão arterial proporcionaram um momento de cuidado individualizado, promovendo a consciência sobre a importância do autocuidado e do acompanhamento regular da saúde.

Por fim, a atividade "Descobrimos os Sabores Naturais" foi um encontro enriquecedor e educativo para os idosos do Centro de Convivência do bairro do Paraíso. Além de fornecer informações sobre a substituição dos temperos industriais por temperos naturais, a atividade permitiu a avaliação da saúde metabólica e cardiovascular dos participantes, possibilitando intervenções e encaminhamentos adequados para a promoção de uma vida mais saudável e equilibrada. A interação individualizada e o compartilhamento de conhecimentos contribuíram

para fortalecer os laços entre os participantes e estimular mudanças positivas em suas escolhas alimentares e estilo de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A roda de conversa com os idosos proporcionou várias reflexões e aprendizado, onde eles foram conduzidos a questionarem os seus hábitos alimentares e obtiveram um maior esclarecimento a respeito dos temperos que trazem benefícios e os que podem prejudicar a saúde. Consequente, a distribuição de panfletos favoreceu o entendimento e a identificação do tipo de condimento que eles deveriam priorizar e de quais deveriam evitar. No mais, os idosos foram incentivados a compartilhar suas dúvidas e preocupações relacionadas à saúde, permitindo um diálogo aberto e acolhedor.

Dessa maneira, as orientações nutricionais foram adaptadas às necessidades de cada indivíduo, levando em consideração fatores como restrições alimentares, hábitos culturais e estilo de vida. Por fim, essa ação gerou uma rica troca de conhecimentos, interação com os idosos, onde foi possível conhecer melhor os hábitos alimentares e a condução da atividade como um todo, foi de grande valia para nossa formação profissional e humana. Portanto, as atividades relatadas pretendiam despertar nos idosos a consciência da importância de uma alimentação saudável, apresentar os tipos de temperos naturais e estimular seu consumo. Logo, essas atividades foram planejadas e julgadas como necessárias devido a falta de orientações nutricionais para o grupo de idosos do respectivo centro de convivência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, os idosos expressaram sua gratidão pela oportunidade de aprender sobre os benefícios dos temperos naturais e receber orientações para melhorar sua saúde. Ainda, demonstraram entusiasmo em experimentar novos sabores e incorporar os temperos naturais em suas refeições diárias. Visto que, a atividade "Descobrimos os Sabores Naturais" proporcionou aos idosos do Centro de Convivência informações valiosas sobre a importância dos temperos naturais, distribuição de materiais informativos, amostras de sal de ervas e orientações nutricionais personalizada

Palavras-chave: Pessoa idosa, Saúde, Alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M. et al. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.24, supl. 2, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

GADENZ, Sabrina Dalbosco; BENVENEGUÍ, Luís Antônio. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, p. 3523-3533, 2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 - 2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.

LUNN, J. Nutrição e envelhecimento saudável. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, n.85, p.5-9, 2007.

MOZAFFARIAN, Dariush et al. Fish consumption and stroke risk in elderly individuals: the cardiovascular health study. *Archives of Internal Medicine*, v. 165, n. 2, p. 200-206, 2005.

NAJAS, M. S.; ANDREAZZA, R.; SOUZA, A. L. M. Eating Patterns Among the Elderly of Different Socioeconomic Groups Resident in an Urban Area of Southeastern Brazil. *Rev. Saúde Pública*, v.28, n.3, 1994.

SCHIMIDT, M. I. et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafio atual. *The Lancet*, New York, v.377, n.9.781, p.1.949-61, 2011.