

FORMENTANDO ESTRATÉGIAS PARA QUEM VIVE COM DIABETES

Autores: Luana Joselyn Silva do Nascimento;

Coautores: Júlia da Nóbrega Silva;

Amanda Laís Pereira de Lima;

Área temática: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – FACISA

Santa Cruz/RN –

E-mail: luana-joselyn@hotmail.com

Com o aumento da expectativa de vida da população, verifica-se maior prevalência de doenças crônicas na população idosa, como o *diabetes* mellitus. A realização de ações de educação nutricional com este público são de grande valia, tanto por auxiliarem no melhor controle glicêmico do idoso com também por contribuírem para o estabelecimento de práticas de auto-cuidado. Neste contexto, dia 13 de abril de 2013, no hospital público Dr. Mariano Coelho, do município de Currais Novos – RN, o “Projeto diaAdia: Fomentando Estratégias para quem Vive com Diabetes” realizou uma oficina cuja temática intitulava-se “rotulagem de alimentos”. A oficina contou com a presença de 17 idosos, de ambos os sexos, com idades entre 60 e 70 anos, que fazem parte do Grupo Renascer, sendo conduzida pela coordenadora do projeto e 2 discentes do curso de nutrição da FACISA/UFRN. O trabalho objetivou mostrar à importância das informações constantes nos rótulos, dando ênfase a parte referente às informações sobre as instruções de preparo. Para tanto, foi utilizado como mote

da discussão às instruções de uso de adoçantes. Depois de alguns esclarecimentos sobre os adoçantes e sua composição, a pergunta “como você dosa seu adoçante?” foi lançada ao grupo, com o intuito de verificar como eles costumavam utilizar este produto em seu dia-a-dia, e se já haviam atentado para as indicações de uso existentes no rótulo do produto. Um dos idosos foi convidado para mostrar ao grupo como ele costumava usar seu adoçante em casa, por exemplo, para adoçar café. O participante apertou o frasco de forma que o conteúdo que caiu no recipiente foi bem maior que o indicado pelo rótulo do produto. Então foi lida a instrução da quantidade correta a ser utilizada, gerando-se uma grande discussão no grupo. Pode-se perceber, através das falas dos idosos, que a maioria deles jamais havia sequer percebido a existência das instruções: “ah, minha filha quando eu vou usar o adoçante aperto que nem vejo as gotas, sai tudo junto”, “coloco umas gotinhas e se não fica do meu gosto coloco mais”, “eu só vou lá dou umas duas xiringadas do adoçante”. O resultado da discussão mostrou que as informações dos rótulos, geralmente, não são seguidas, ou sequer lidas, o que leva ao consumo incorreto e/ou inadequado de alimentos específicos do público diabético. Tal consumo poderia acarretar no exagero da ingestão diária de adoçantes ou na formação de compostos tóxicos quando, por exemplo, do aquecimento de edulcorantes que não podem ir ao fogo. Assim, vislumbrou-se que, se corretamente apreendidas e utilizadas, as informações dos rótulos poderiam contribuir para uma melhor escolha e consumo de alimentos, tornando-se uma grande ferramenta para a melhoria na saúde.

Palavras-chave: idoso, diabetes, rotulagem de alimentos