

# **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA UTILIZADA NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NO MUNICÍPIO DE CUITÉ-PB**

Itacira Pedrosa de Lima

Lívia Dourado Magalhães

Ionara de Souza Januário

Isolda Maria Barros Torquato

Janaína Von Sohsten Trigueiro

**INTRODUÇÃO:** Uma das medidas para melhorar a qualidade de vida dos idosos consiste na introdução de uma alimentação saudável, no qual os profissionais de saúde são responsáveis pelas ações educativas tanto para os idosos, quanto para sua família. Com o envelhecimento o organismo começa a apresentar mudanças naturais nos mecanismos de defesa ou dificuldades no processo de mastigação e deglutição, além de tornarem-se mais suscetível a complicações decorrentes do consumo de alimentos, o que reforça a necessidade de cuidados diários para preparar refeições saudáveis

**OBJETIVO:** Descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem na oficina intitulada “Alimentação saudável: um compromisso com a saúde” no Projeto de extensão Encontro de Gerações na Promoção do Envelhecimento Saudável

**METODOLOGIA:** Estudo do tipo relato de experiência. Este trabalho descreve as experiências vivenciadas por acadêmicos de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande junto ao projeto de extensão “Encontro de Gerações na Promoção do Envelhecimento Saudável”, realizado semanalmente com Idosos no Centro de Referência da Assistência Social e na Unidade Básica de Saúde Ezequias Vanâncio da Fonseca, em Cuité-PB, por meio de atividades educativas em saúde.

**RESULTADOS:** A oficina teve como tema: “Alimentação saudável: um compromisso com a saúde”, com o objetivo de promover a autonomia e estimular a alimentação da pessoa idosa, prevenir doenças e agravos à saúde, especificar quais são os alimentos saudáveis e promover uma mudança nos hábitos alimentares. Inicialmente foi realizada a “dinâmica da pirâmide alimentar”, onde foram confeccionadas duas pirâmides alimentares, uma pré-pronta na qual os idosos montaram de acordo com os seus hábitos alimentares, no segundo momento mostramos a pirâmide correta para compara-las. Em seguida foi aplicada a “dinâmica da trilha”, onde os idosos participaram ativamente do jogo. Por fim, houve a aplicação dos questionários de pesquisa qualitativa e o lanche com todos os componentes da ação, idosos, extensionistas, professores e funcionários.

**CONCLUSÃO:** Desta forma foi percebida a importância de estabelecer rotinas saudáveis na vida do idoso, através de medidas educativas, sabe-se que é de grande relevância a interação entre idosos, familiares e profissionais da saúde para inclusão de uma alimentação saudável e conseqüente melhoria da qualidade de vida dos mesmos. A realização dessa ação educativa propicia a troca de informações e acrescenta aos idosos dados relevantes ao seu hábito alimentar e promoção a saúde.

Palavras chaves: Alimentação. Saúde do Idoso. Educação e saúde.