



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Alimentação saudável na terceira idade: estratégia para o envelhecimento ativo.

Géssica Virgínio Fernandes¹
Hely Brieger Alves Freitas¹
Lisandra Ferreira de Souza²
Aline Alves de Moraes³
Terezinha de Jesus Meira Moura Costa⁴

INSTITUIÇÕES: ¹ Discente do curso de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ² Discente do curso de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ³Discente do curso de Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande; ⁴Assistente Social da USF José Aurino de Barros Filho

Introdução: Diante do crescimento da população idosa no Brasil e tendo em vista o número relevante de idosos na Unidade de Saúde José Aurino Barros Filho, foi vista a necessidade do planejamento e desenvolvimento de atividades que estimulem a prática de qualidade de vida na terceira idade, nas quais será trabalhado o tema de envelhecimento ativo e saudável, na proposta do Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde (PRO-Saúde) e do Programa de Educação pelo Trabalho para a saúde (PET-Saúde) e baseado nas estratégias de enfrentamento das doenças crônicas, se faz necessária uma atenção à alimentação saudável, tema relevante para se alcançar uma melhora na qualidade de vida e uma redução de morbimortalidade na população. Objetivo: relatar a experiência dos alunos do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) em uma oficina sobre Alimentação saudável na terceira idade para um grupo de pessoas idosas. Metodologia: Este relato de experiência é fruto da vivência de estudantes de medicina, enfermagem e psicologia que participam do PRO-SAÚDE/PET-SAÚDE. Inicialmente na primeira reunião foi abordado o tema alimentação saudável como uma estratégia para a qualidade de vida, aliada a



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

hábitos de vida saudável. Que constitui um aspecto importante para se envelhecer com saúde e com o mínimo de complicações. Na qual foi desenvolvida uma roda de conversa sobre a temática com a participação da nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) com o grupo de idosos, sendo abordados temas sobre os alimentos que podem ou não ser consumidos e os específicos para cada patologia e morbidade. Ao final foi realizada uma dinâmica, na qual mostrava como os idosos se alimentavam em suas refeições e em que consistiam esses alimentos. Nesta dinâmica havia diversas figuras de alimentos, de modo que cada idoso montou seus pratos de acordo com café da manhã, almoço e jantar. Ao final foi realizada uma discussão. Durante a exposição do assunto na roda de conversa, os idosos se mostraram muito participativos, tinham muitas curiosidades quanto a dieta que deveriam seguir, de como se alimentar de forma saudável com pouco dinheiro, porque uma das queixas pelo mau hábito alimentar é a despesa que isso acarreta, e que inserir alimentos como fibras, frutas e verduras é difícil por ser caro, alimentos integrais adequados para uma boa dieta geralmente são de alto custo. A partir da discussão foi mostrado que é possível se alimentar bem gastando menos, e as formas de preparo e reaproveitamento dos alimentos faz toda a diferença. Os idosos ficaram extremamente empolgados e se mostraram muito receptivos a mudanças e a tentativa de adequar a sua alimentação para uma melhor qualidade de vida. Conclusão: Através dessa atividade foi possível conhecer os hábitos alimentares dessa população, mostrando a necessidade e a importância de haver encontros sobre este tema, traçar estratégias e programar atividades a partir dos questionamentos e favorecer a valorização do idoso como agente do processo na construção de sua própria saúde.

Descritores: Alimentação Saudável. Estratégia. Envelhecer.