

Autora:

Marília Cristina Santos de Medeiros

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Coautora:

Michelle Cristine Medeiros da Silva

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte

SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: PRESENÇA DE IDOSOS EM GRUPOS ESTRUTURADOS

INTRODUÇÃO: O envelhecimento pode ser considerado uma real conquista à medida que se agregue qualidade aos anos adicionais de vida. A qualidade de vida pode ser oriunda das ações de promoção da saúde, que é entendida como o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado completo de bem estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. Quando inserido num grupo estruturado de educação alimentar e nutricional, o idoso, além de incorporar para si hábitos saudáveis, se torna um agente multiplicador das ações de produção de saúde junto aos familiares e à comunidade.

OBJETIVO: Analisar a produção bibliográfica acerca da presença de idosos em grupos estruturados cujo tema central seja a alimentação para promoção da saúde.

METODOLOGIA: Pesquisa literária na base de dados BIREME, em que foram buscados artigos publicados nos dez últimos anos, utilizando os descritores: idosos, grupos, alimentação. Critérios de inclusão: tratar-se de publicações primárias, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e com textos disponíveis na íntegra. Critérios de exclusão: artigos que tratem de idosos institucionalizados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Foram selecionados três artigos que abordavam o tema da pesquisa, seguindo os critérios descritos na metodologia. A partir da análise realizada, percebeu-se que a participação dos idosos em grupos estruturados é predominantemente feminina, uma vez que as mulheres representam uma parcela maior que os homens na terceira idade e em decorrência de sua experiência na utilização dos serviços de saúde em outras fases da vida, como o pré natal, parto e puericultura. A viuvez representa um dos principais motivos que levam à inserção dos idosos em grupos estruturados. Um dos artigos analisados destacou a importância de buscar compreender como o idoso se percebe diante do processo de envelhecimento e que um dos temas abordados é como o idoso enxerga seus problemas de saúde, assim como procura resolvê-los e as dificuldades encontradas nesse percurso. Outro

estudo destacou que os idosos inseridos no grupo evitam trazer a questão do comprometimento da saúde como tema central e relevante e que são aceitas as contribuições e percepções dos próprios sujeitos sobre suas práticas alimentares, assim como, são importantes os aspectos não nutricionais dos alimentos. **CONCLUSÃO:** Por estarem inseridos nos grupos, os idosos sentem-se gratificados pela oportunidade de acesso à informação e reconhecem sua validade para a saúde e qualidade de vida. O diálogo é um instrumento essencial no processo educativo, porque permite que cada participante explicita suas vontades dentro do grupo. As práticas educativas que visam ao autocuidado são fundamentais para que o idoso incorpore em sua vida práticas saudáveis.

Palavras-chave: Idosos; Grupos; Alimentação.