

O conhecimento de idosos quanto aos alimentos fonte de cálcio em feira livre no município do semiárido Paraibano

Adriana Eleuterio da Silva¹- Universidade Federal de Campina Grande-
drikaedan@hotmail.com

Manuela Simony da Cunha Gomes² - Universidade Federal de Campina Grande-
simony.brejo@hotmail.com

Mikaelle Albuquerque de Souza³- Universidade Federal de Campina Grande-
mikaelleas@gmail.com

Paloma de Sousa Martins⁴- Universidade Federal de Campina Grande-
palomasm18@gmail.com

FRAZÃO, M. F. ⁵- Universidade Federal de Campina Grande-
mariliafrazao@hotmail.com.com

Introdução: A osteoporose é marcada por uma diminuição da massa óssea do esqueleto e uma deterioração da microarquitetura do tecido ósseo. Doença assintomática, lenta, progressiva e particularmente comum nos idosos susceptíveis a fraturas. É imprescindível o hábito de uma alimentação harmoniosa, adequada, equilibrada e a ingestão de alimentos ricos em cálcio, para a prevenção da osteoporose. **Objetivo:** Expor o conhecimento de idosos em feira livre do município de Cuité no semiárido Paraibano quanto ao consumo de alimentos ricos em cálcio dando ênfase frutas, verduras e legumes. **Metodologia:** A pesquisa é definida como do tipo descritivo, realizada com indivíduos, ambos os sexos, a partir dos 60 anos, que se faziam presentes na feira livre do município de Cuité-PB realizando suas

compras. Utilizou como base um questionário de frequência alimentar quantitativo, no qual constavam alimentos que possuíam teores de cálcio a partir de 100 mg de acordo com a tabela de composição dos alimentos de Guilherme Franco, 9ª Edição, Editora Atheneu, sendo assim avaliado o conhecimento dos entrevistados quanto aos alimentos serem ricos nesse micronutriente. **Resultado:** Durante a pesquisa quanto ao consumo alimentar foi notório a ausência de conhecimento sobre alguns produtos alimentícios ricos em cálcio, principalmente de verduras e legumes, tendo um maior destaque o brócolis, pois a maioria da população abordada relatou não conhecer este alimento, como também existência deste mineral na couve, coentro e tangerina, entre outros. **Conclusão:** De acordo com as informações obtidas no estudo observou-se a necessidade de ações que visem proporcionar o entendimento da população em geral quanto à importância do cálcio para a saúde, pois o mesmo pode prevenir o desenvolvimento da osteoporose, promover uma melhor qualidade de vida aos indivíduos acometidos por esta patologia além de ser essencial para a absorção de algumas vitaminas como a vitamina D. Ainda é necessário educar nutricionalmente a população quanto aos diversos alimentos no qual o cálcio pode ser encontrado, abordando principalmente os alimentos ricos nesse micronutriente que seja encontrado na região, e diminuir associação que o mesmo é encontrado exclusivamente no leite e seus derivados. Considerando ainda que a falta de informação favorece que pessoas com intolerância ou alergia alimentar a lactose deixam de consumir determinados produtos e adquirem deficiência porque desconhecem outras fontes que possam substituir este micronutriente.

Palavras-Chaves: Idoso, cálcio, alimentos