

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: PRÁTICA DE DIÁLOGO PARA TRANSFORMAÇÃO DE UM GRUPO DE IDOSOS EM MOSSORÓ-RN

O estudo do envelhecimento no Brasil vem promovendo um grande avanço, de modo específico, nos campos da saúde e da alimentação, principalmente no que concerne a relação entre o tipo de dieta e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Alguns autores assinalam que a educação nutricional é apontada como estratégia de ação, no campo da educação em saúde, a ser adotada para conter o avanço da ocorrência dessas doenças, uma vez que a alimentação de má qualidade é considerada um fator de risco. Nesse sentido, essa pesquisa objetivou conhecer a percepção sobre práticas alimentares saudáveis, bem como avaliar intervenções nutricionais educativas em um grupo de idosos participantes de um CRAS em Mossoró-RN, no segundo semestre de 2012. Trata-se de um estudo com delineamento longitudinal e análise qualitativa, utilizando o método do grupo focal como técnica de coleta de dados. O grupo estudado foi composto por 40 idosos com faixa etária acima de 60 anos, dentre eles, 8 se propuseram a participar dos grupos focais. A coleta dos dados foi dividida em 3 etapas: 1) aplicação do grupo focal inicial; 2) três intervenções educativas e 3) aplicação do grupo focal final. As reflexões foram iniciadas seguindo um roteiro com perguntas abertas, abordando temas como alimentação saudável, alimentação do idoso e ingestão de gorduras. A pesquisa foi submetida e aprovada, em seus aspectos éticos e metodológicos pelo CEP da Universidade Potiguar (protocolo nº144.322). A análise dos dados foi realizada através da técnica de Análise do Discurso. As discussões evidenciaram a abstenção de gordura para obter uma alimentação saudável, bem como a limitação do fator socioeconômico para inclusão de alguns alimentos considerados benéficos, sendo citada ainda a importância da ingestão de apenas três refeições diárias para suprir suas necessidades e a presença de alimentos regionais na dieta como benéficos à saúde. Sobre a participação nas atividades de educação nutricional, as respostas foram todas positivas, mostrando plena aceitação dos participantes. As dificuldades citadas para adesão a hábitos alimentares saudáveis foram: falta de dinheiro, aversão às verduras, falta de pessoas responsáveis pelas preparações e dificuldade em saber preparar as receitas, no entanto, os discursos após as intervenções, demonstraram a importância de atividades educativas nesses grupos. Os relatos tem uma grande influência no êxito das ações de educação nutricional e

servem como impulso para gerar abordagens condizentes com a realidade de vida do idoso, reforçando a importância da realização de programas de educação nutricional nesses grupos, utilizando enfoques dinâmicos, criativos e duradouros que possam incidir de maneira positiva na mudança de hábitos e na melhoria de sua qualidade de vida. Nesse sentido, torna-se imprescindível a atuação do nutricionista de forma sistemática nesses grupos.