

## APRENDIZAGEM DE UM GRUPO DE IDOSOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR RESIDENTES MULTIPROFISSIONAIS: EXPERIÊNCIA EM SERVIÇO

Tainah Pessoa Cabral<sup>1</sup>; Lourdes Michele Duarte de Moraes<sup>2</sup>; Paloma Katlheen Moura Melo<sup>3</sup>; Elayne Cristina Ferreira Xavier<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: [tainahpcabral@gmail.com](mailto:tainahpcabral@gmail.com).

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN. E-mail: [micheleduartelemoraes@hotmail.com](mailto:micheleduartelemoraes@hotmail.com).

<sup>3</sup> Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN. E-mail: [palomakatlheen@hotmail.com](mailto:palomakatlheen@hotmail.com).

<sup>4</sup> Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN. E-mail: [elaynecfx@gmail.com](mailto:elaynecfx@gmail.com).

### INTRODUÇÃO

O crescimento da população acima de 60 anos no Brasil vem sendo acompanhado por um processo de transição epidemiológica, o qual apresenta como resultado a diminuição da mortalidade e aumento da morbidade, revelando que o processo de envelhecimento, embora esteja cada vez mais possível de ser atingido, traz consigo menores expectativas no que diz respeito à qualidade de vida, devido a presença cada vez mais frequente de doenças crônicas não transmissíveis<sup>1</sup>.

A obtenção da qualidade de vida na terceira idade se refere a um processo inerente à adoção de hábitos saudáveis, dentre eles, uma alimentação adequada e equilibrada, representada pelo baixo consumo de gorduras, alimentos industrializados, doces e frituras, bem como o aumento da ingestão de frutas, verduras, legumes e fontes de fibras, que exerce um papel fundamental para a prevenção, manutenção e recuperação da saúde do idoso<sup>2</sup>.

No entanto, a sociedade que acompanha a era moderna e industrializada parece convergir com essa expectativa por meio da adoção de um hábito alimentar com elevado índice de gorduras saturadas e trans e alimentos ricos em colesterol, açúcar, sódio e carboidratos refinados, associados a uma vida sedentária, devido a falta da prática de exercícios físicos nessa fase da vida<sup>3</sup>.

No Brasil, uma das ações adotadas pelo Ministério da Saúde foi a elaboração dos "Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Pessoas Idosas", que pode ser consultada na 3ª edição da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa publicada em 2014<sup>4</sup>, com o intuito de aumentar o nível de conhecimento da população sobre a importância da alimentação saudável e de uma vida ativa.

A partir disso, a educação nutricional se mostra como uma ferramenta eficaz para o repasse das informações necessárias à prevenção e promoção à saúde da população idosa, que deve ser cada vez mais utilizada pelos profissionais da saúde, principalmente por aqueles que se encontram inseridos na Atenção Básica, visando o maior alcance de usuários, para que estes possam agregar conhecimentos suficientes para a obtenção da qualidade de vida<sup>5</sup>.

Desse modo, o trabalho objetivou-se em descrever, a partir de um relato de experiência vivenciada em uma atividade de educação nutricional por Residentes Multiprofissionais, o grau de aprendizagem de um grupo de idosos diagnosticados com Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica, no município de Mossoró/RN.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo estudo de caso, de caráter qualitativo, avaliado por meio de uma reflexão crítica sobre a atividade de educação nutricional realizada com o grupo de idosos, conduzida pela equipe do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família e Comunidade, na cidade de Mossoró/RN, em junho de 2015.

Inicialmente, o grupo formado por 25 idosos foi organizado em forma de círculo para a apresentação dos "Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Pessoas Idosas" pela Nutricionista Residente, inseridos na Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, como forma de palestra interativa, buscando a participação dos idosos do grupo após a explicação de cada passo.

Em seguida, realizou-se uma avaliação do tema abordado por meio de uma dinâmica, que se deu da seguinte forma: escolheu-se um participante de forma aleatória que recebeu uma bola de papel para dar início a atividade, a qual consistia no repasse do objeto ao participante que se encontrava sentado ao lado e assim sucessivamente, ao som de uma música.

No momento em que a música cessava, uma pergunta específica era direcionada ao idoso que tinha posse da bola de papel naquele momento. As perguntas de caráter simples, contemplavam o conteúdo citado nos passos apresentados, como: "Quais refeições devem ser feitas por dia?"; "É saudável consumir sucos industrializados?"; "É preciso consumir verduras e legumes todos os dias?"; "Quantos litros de água são necessários para se manter hidratado?".

As perguntas consistiam a etapa da avaliação oral, no que se refere ao grau de percepção e aprendizagem sobre aquilo que havia sido discutido anteriormente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A variável analisada na pesquisa se refere ao grau de aprendizagem e memorização de informações dos idosos, realizada por meio da dinâmica de avaliação oral após a palestra, pela observação das respostas categorizadas como "corretas" ou "incorretas".

Dentre as perguntas que foram direcionadas, as que mais geraram dúvidas estavam relacionadas ao consumo de sucos industrializados, visto pela maioria como saudável e possível substituto do suco natural, sendo esclarecida pela Nutricionista Residente, que enfatizou o cuidado na ingestão desse tipo de alimento, devido a quantidade de sódio e açúcar presentes nos industrializados; e da quantidade de água recomendada por dia, que foi respondida de maneira "incorreta", pela dificuldade de memorização da informação pelos participantes.

Os questionamentos relacionados às refeições que devem ser realizadas durante o dia, bem como sobre o consumo de verduras e legumes foram respondidas de forma "correta" pelo idoso a quem foi direcionado à pergunta e confirmada pelos demais. Dentre as 4 perguntas que foram direcionadas aos participantes, 2 foram respondidas de forma incorreta e 2 de forma correta, totalizando 50% de acertos e erros, cada.

Logo no início da palestra foi possível perceber a distração de alguns idosos, além de conversas paralelas, portanto, ao longo da atividade, viu-se a necessidade em buscar em todo o tempo a participação e interação do grupo após a apresentação de cada passo, por meio de questionamentos dos Residentes acerca daquilo que era ou não adotado por eles, conduzindo-os à uma reflexão de atitudes, que foi sendo correspondida de forma positiva com as respectivas respostas e também a retirada de outras dúvidas sobre alimentação saudável, que partiram principalmente do público feminino.

O segundo momento, embora representasse uma avaliação para a equipe, foi vista por eles como uma brincadeira, que levou ao aumento do interesse em participar, contribuindo para um momento agradável e produtivo, em que a resposta errada de um idoso era corrigida pelos próprios colegas.

Após dada como encerrada, a atividade de educação nutricional obteve resultados satisfatórios do ponto de vista da equipe formadora e dos participantes do grupo, porém, a cada dúvida retirada pelos idosos, sentia-se a necessidade da realização de atividades de educação nutricional com mais frequência pelos profissionais de saúde do território, visto que essa ferramenta contribui para a fixação de informações, além do aumento da capacidade desses sujeitos quanto ao autocuidado na prevenção de doenças na terceira idade<sup>5</sup>.

## CONCLUSÃO

A educação e o aconselhamento nutricional, quando efetivos, produzem uma sociedade mais esclarecida e, conseqüentemente, mais saudável. Por esse motivo,

tornam-se indispensáveis para atingir o êxito diante à promoção e prevenção de doenças, podendo ajudar, principalmente os idosos, a manterem uma mente ativa, visto que estes trazem consigo riscos nutricionais frutos dos hábitos alimentares inadequados durante toda a vida e merecem maior atenção por se encontrarem uma fase mais vulnerável quanto as disfunções fisiológicas.

A equipe de Residentes Multiprofissionais propõe o fortalecimento de parcerias entre as Unidades Básicas de Saúde do município de Mossoró/RN com os equipamentos sociais do território, visando a efetivação de grupos entre os usuários, como espaços para a realização das atividades de educação em saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santos AR, Jahn AC. Envelhecimento humano e distúrbios do equilíbrio: estudo em grupo de idosos institucionalizados. Arquivos Médicos da Universidade Luterana do Brasil 2006 maio;9(1):19-31.
2. Rombaldi AJ, Silva MC, Neutzling MB, Azevedo MR, Hallal PC. Fatores associados ao consumo de dietas ricas em gordura em adultos de uma cidade no sul do Brasil Ciên Saúde Colet. [Internet]. 2014 [acesso em 2015 Jul 21];19(5):1513-21. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n5/1413-8123-csc-19-05-01513.pdf>.
3. Pascoal SMP, Salles RFN, Franco RP. Epidemiologia do envelhecimento. In: Papaléo Neto M, Carvalho Filho ET. Geriatria: Fundamentos, Clínica e Terapêutica. São Paulo: Atheneu; 2002;2:331-5.
4. Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Especializada e Temática, Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [acesso em 2015 Jul 21]. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_3ed.pdf).
5. Schwanke, CHA et al. Atualizações em geriatria e gerontologia III: nutrição e envelhecimento. Porto Alegre: EDIPUCRS. 2010.