

## RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM IDOSOS DO PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECENDO COM SAÚDE.

Larissa Cordeiro de Araújo<sup>1</sup>, Joyce Mirelly Almeida<sup>1</sup>, Mikaelly Alves Dias<sup>2</sup>, Steffany Albuquerque do Bú<sup>3</sup>, Vivianne de Oliveira Barros<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande  
[lolaaraujo27@gmail.com](mailto:lolaaraujo27@gmail.com)

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande  
[joycealmeida2308@gmail.com](mailto:joycealmeida2308@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande  
[mikaellyalvesd@gmail.com](mailto:mikaellyalvesd@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande  
[steffany.albuquerque@hotmail.com](mailto:steffany.albuquerque@hotmail.com)

<sup>4</sup> Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande  
[vivianne.barros@unifacisa.edu.br](mailto:vivianne.barros@unifacisa.edu.br)

**Resumo:** O envelhecimento é algo inevitável, contínuo e irreversível que se inicia como feto e embrião no útero da mãe e estende-se em todas as etapas da vida até a morte física. **Objetivo:** incentivar o consumo de uma alimentação saudável a fim de proporcionar bem-estar. **Métodos:** A experiência faz parte de um projeto de extensão realizado com idosos de comunidades, organizado por uma Faculdade provada do município de Campina Grande, em parceria com a Fundação Pedro Américo. Participam do projeto 30 idosos entre 60 e 80 anos de idade. A cada semana são realizados encontros específicos, onde são abordados pelos discentes de nutrição, assuntos relacionados à nutrição e realizadas palestras, oficinas culinárias e dinâmicas para a promoção da prática da alimentação saudável. **Resultados:** Nos encontros foram realizadas oficinas culinárias e palestras abordando temas como a prevenção da constipação intestinal, o controle da pressão arterial. Após cada atividade realizada, foi servido o lanche, onde o cardápio é planejado pelos alunos e professores do curso de Nutrição, visando à promoção da alimentação saudável. **Conclusão:** Orientar a comunidade a respeito de hábitos alimentares saudáveis promove melhorias na saúde e longevidade.

**Palavras-chave:** Idosos, longevidade, alimentação.

## **Introdução**

O envelhecimento é algo inevitável, contínuo e irreversível que se inicia como feto e embrião no útero da mãe e estende-se em todas as etapas da vida até a morte física. Com isso, aspectos como genética, alimentação saudável e fatores ambientais contribuem para que os idosos obtenham uma estimativa de vida longínqua e saudável (SGARBIERI E BERTOLDO (2017).

A população idosa vem aumentando de forma progressiva no Brasil nos últimos anos, e as projeções indicam que em 2025 o contingente de idosos será de 32 milhões de indivíduos, com expectativa de vida ao redor dos 75 anos. Dessa forma, o Brasil ocupará o sexto lugar no mundo em relação ao número de habitantes idosos (IBGE 2010).

Com o aumento do número de idosos, ocorre a ampliação das doenças associadas à terceira idade, destacando-se as doenças crônico-degenerativas (DCNT) (COMARU et al, 2010). Este crescimento populacional desencadeia várias preocupações nomeadamente na área da nutrição, por esta desempenhar um papel fundamental em doenças relacionadas com envelhecimento e debilidade (VELLAS, 2009).

Com o fenômeno de envelhecimento populacional, aumenta, cada vez mais, a necessidade de conhecimento dos fatores que incidem sobre a prevalência das DCNT associadas à idade. Um exemplo disso é que taxas elevadas de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias, incluindo os idosos, atingindo os dois gêneros, estão sendo observadas no mundo inteiro (ACUÑA; CRUZ, 2004)

A obesidade é um grave problema de saúde pública, apresentando índices alarmantes em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2014) estima que mais de 1,9 bilhões de pessoas no mundo se encontra com excesso de peso. O Brasil vem passando por um período de transição nutricional, no qual se observa um aumento da frequência de obesidade e redução da desnutrição. Atualmente, estima-se que cerca de 53,8% dos brasileiros encontram-se acima do peso, dos quais 18,9% são obesos (BRASIL, 2016).

As DCNT constituem-se atualmente como um dos principais problemas na saúde pública, pois apresenta índices elevados de morbidade, mortalidade e altos custos hospitalares e ambulatoriais. Para amplificar ainda mais esse quadro, essas doenças tornam-se mais propícias na terceira idade em decorrência do aumento

dos fatores de risco nesse período da vida, que são sedentarismo, estresse e o consumo inadequado de sódio, açúcares e gorduras.

Diante desse problema justifica-se promover uma orientação nutricional direcionada aos idosos e em consequência disso constatar quais alimentos funcionais conseguem combater sintomas das DCNT's específicas. O presente trabalho tem como objetivo incentivar o consumo de uma alimentação saudável a fim de proporcionar bem-estar na população idosa.

## Metodologia

A experiência faz parte de um projeto de extensão realizado com idosos, organizado por uma faculdade privada do município de Campina Grande em parceria com a Fundação Pedro Américo. Campina Grande, uma das mais antigas cidades do estado da Paraíba, situada entre o alto sertão e a zona litorânea e distante 123 km da capital, João Pessoa. Apresenta uma extensão territorial de 621Km<sup>2</sup> - a área urbana possui cerca de 96 Km<sup>2</sup> - e conta com uma população de, aproximadamente, 400 mil habitantes com uma renda *per capita* de R\$ 226,1 (IDEIÃO et al, 2008; IBGE, 2009).

No projeto de extensão os idosos desenvolvem técnicas de artesanato, realizam atividades físicas, e fazem fisioterapia. O curso de Nutrição participa com ações de educação alimentar e nutricional.

As atividades nutricionais foram desenvolvidas de fevereiro a maio de 2018, por estudantes do curso de graduação em Nutrição. Participam do projeto 30 idosos entre 60 e 80 anos de idade. Como parte das ações de educação nutricional e alimentar foram realizadas palestras, oficinas culinárias e desenvolvimento de receitas saudáveis, e dinâmicas apresentando alimentos saudáveis.

## **Resultados e Discussão**

Observou-se a participação de 30 idosos durante a realização do projeto de extensão. As ações de educação nutricional e alimentar foram desenvolvidas durante quatro dias da semana. Foram realizadas duas palestras sobre os Dez Passos da Alimentação Saudável e a importância do consumo de frutas e verduras, além de dinâmicas, como o bingo funcional, que a cada fruta ou verdura sorteada, eram apresentados os benefícios nutricionais desses alimentos para a promoção da saúde.

A alimentação adequada é fator importante para a proteção da saúde, que provoca a evolução do ser humano. Desse modo, torna-se nosso dever orientar a população em relação a uma melhor alimentação, mostrando sua importância na saúde.

Ocorreram duas oficinas culinárias com preparações de pães funcionais enriquecidos com cenoura e beterraba, além de cereais integrais, como a aveia, preparados com o auxílio de um Chef de Cozinha. Também nessa experiência ocorreu a distribuição de folder informativo sobre a importância da ingestão de fibras na prevenção de doenças crônicas. Observou-se uma frequência de 90% dos idosos em todas as atividades e que relataram o aumento no consumo de frutas, vegetais e cereais integrais após o início do projeto.

Durante a realização do projeto foi realizada a mudança no cardápio dos lanches, oferecidos após cada atividade realizada, levando em consideração as doenças mencionadas pelos idosos, onde o cardápio é planejado pelos alunos e professores do curso de Nutrição, visando à promoção da alimentação saudável. Dos 30 participantes, quatro relataram ser diabéticos, nove hipertensos, cinco possuem gastrite, três são intolerantes a lactose, dois possuem osteoporose, um possui problema renal. Com isso, foi possível planejar um cardápio de modo com que todos possam ingerir o lanche sem danos à saúde, além de ressaltar nos encontros, informações referentes a cada problema apresentado nos participantes, a fim de orientá-los a terem boas práticas alimentares para que se tenha um controle das doenças ou até mesmo combatê-las.

Considerando que o tecido adiposo visceral e o subcutâneo se encontram associados a fatores de riscos cardiometabólicos adversos, como níveis elevados de glicemia em jejum e triglicérides, e menores níveis de HDL, que, por

consequente, possibilita maior chance de hipertensão, diabetes e síndrome metabólica, sendo a adiposidade visceral mais fortemente associada a esses desfechos (LIU; CHANG; CHENG, 2012), sugere-se pesquisas para a realização da avaliação do estado nutricional dos idosos para uma intervenção em busca de prevenir e combater a obesidade.

O interesse em desenvolver ações de educação nutricional e alimentar com idosos deve ser permanente, devido, às repercussões que a alimentação pode trazer para a saúde. Tais ações devem priorizar momentos de conscientizações, orientações, capacitações, envolvendo não só os idosos, mas também familiares e/ou cuidadores, o que pode resultar em importante contribuição para uma melhor qualidade de vida e saúde para a população idosa.

## Conclusões

Considerando-se que a estruturação das políticas públicas de saúde deve estar fundamentada no diagnóstico de problemas específicos, espera-se que os resultados do presente estudo possam subsidiar programas de promoção, prevenção e atenção ao idoso. Por meio de esforços conjuntos pode-se empenhar numa luta pela diminuição do impacto da desigualdade social e pelo direito de todos ao acesso a melhores condições de vida e saúde, de modo a se garantir um envelhecimento saudável.

Por em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula diretamente na comunidade, proporciona experiência impar para o futuro profissional da saúde, pois o estudante começa a conhecer cada indivíduo que irá trabalhar dos mais novos aos mais velhos, conhecendo a necessidade de cada um, além de promover ao público conhecimentos pouco debatidos no dia a dia, facilitando o entendimento de como ter boa condição de saúde através da alimentação correta.

## Referências

ACUÑA K, CRUZ T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2004; 48(3):345-61.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2016*. Brasília-DF, 2016. Disponível <https://www.endocrino.org.br/media/uploads/PDFs/vigitel.pdf>. Acesso 13 jun 2017.

COMARU, T.; GONÇALVES, M. P.; PADOIN, P. G.; SILVA, A. M. V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. *O Mundo da Saúde*. São Paulo. Vol.34. Núm.2. 2010. p. 158-164.

IBGE. Estimativas das Populações dos Municípios em 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/>. Acesso em 04 out. 2009.

IDEIÃO, S.M.A. et al. Determinação da temperatura de superfície no estado da Paraíba a partir de imagens Landsat 5 –TM. In: II Simpósio Brasileiro de Ciências Geodésicas e Tecnologias da Geoinformação.2008, Recife .Anais... CD-ROM.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). [Acessado em 22 de setembro de 2012]. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/>

LIU, C-M; CHANG, S-D; CHENG P-J. Relationship between prenatal care and maternal complications in women with preeclampsia: implications for continuity and discontinuity of prenatal care. *Taiwanese journal of obstetrics & gynecology*. Elsevier Taiwan LLC, v.51, n.4, p.576-582, 2012.

Silva, M., Belino, F., Dorneles, M., Rezende, L. and Santos, L. Prevalência de constipação intestinal, oferta de fibras alimentares e ingestão hídrica em idosos de uma instituição de longa permanência na cidade de Sete Lagoas, MG.

[pdf] Sete Lagoas, p.247. Disponível em <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/.../12-Prevalencia-de-constipação.pdf> Acesso em 04 de maio 2018

VELLAS B. Nutrition and Health in an Ageing Population. UCD Institute of Food and Health. 2009