

## **ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: RELATO DA EXPERIÊNCIA DE PARTICIPAÇÃO NA FORMAÇÃO DE CUIDADORES DE IDOSOS**

**GABRIELA DOS SANTOS MARTINS<sup>1</sup>, BRUNA MEYER PERRONI<sup>2</sup>,  
CHRISTIELEN SEGALA DOS SANTOS<sup>3</sup>; PAMELA BILLIG MELLO CARPES<sup>4</sup>,  
FELIPE P CARPES<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal do Pampa – smgabriela@live.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal do Pampa – brunameyerperroni@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal do Pampa – chris.segala.94@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal do Pampa – pamelacarpes@unipampa.edu.br*

<sup>5</sup>*Universidade Federal do Pampa – carpes@unipampa.edu.br*

### **1. INTRODUÇÃO**

As alterações demográficas, de acordo com CRUZ (2010), resultam do aumento da expectativa de vida e da redução da taxa de natalidade. Dessa forma, traduzem-se no aumento do contingente da população idosa.

Em muitos casos, segundo GARBIN (2010), as mudanças advindas do envelhecimento levam os idosos a necessitar de auxílios em atividades que antes pareciam de simples execução. A partir dessa necessidade, surge a figura do cuidador de idosos que, em muitos casos, passa-nos sob um olhar desatento e sem a devida capacitação, resultando um desgaste tanto para o idoso que é cuidado, quanto para o cuidador.

Para ANDRADE (2009), todos os cuidadores requerem informação, educação, encorajamento e suporte. Por isso, uma das atividades desenvolvidas junto ao “Programa de Ações Interdisciplinares para a Promoção da Saúde Física e Cognitiva em Idosos” é a realização de um curso de capacitação de cuidadores. Essa atividade busca proporcionar a qualificação de pessoas que prestam cuidados a este público.

Considerando a relevância da nutrição na saúde e qualidade de vida de pessoas idosas, um dos tópicos abordados na última edição curso foi “Alimentação Saudável na Terceira Idade”. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de desenvolvimento da exposição e discussão da temática “Alimentação Saudável na Terceira Idade” abordada no curso de capacitação.

### **2. METODOLOGIA**

Quatorze cuidadores de idosos participaram da atividade. A temática foi ministrada por estudantes sob a supervisão docente. Nos encontros, a temática foi abordada enfatizando-se as contribuições dos conhecimentos oriundos da graduação para o contexto do curso.

O desenvolvimento da temática envolveu as seguintes etapas: pesquisa bibliográfica inicial; planejamento didático; pesquisa bibliográfica complementar; preparação de material; treinamento; desenvolvimento da temática junto ao público-alvo; e, avaliação. Foram abordados conceitos fisiológicos básicos, alimentação e nutrientes, e anatomia (sendo utilizado um boneco anatômico do sistema digestório para explicar o processo de digestão, absorção, metabolismo e excreção). Também foram apresentados os grupos de macronutrientes, sua devida classificação quanto à função, a pirâmide alimentar e o *MyPlate* (guia nutricional que considera a distribuição dos cinco grupos de alimentos principais). Foi discutido com os cuidadores a sua importância para auxiliar o nutricionista na

avaliação do consumo alimentar do idoso, especialmente no caso de idosos que não estão habituados a servir sua própria refeição.

Outros aspectos referentes a alimentação, como o índice de massa corporal (IMC), seus valores de referência específicos para idosos, fórmulas para estimativa de estatura e massa corporal quando não é possível sua aferição (no caso de idosos acamados, por exemplo), interações entre medicamentos e nutrientes, fatores de risco que interferem no estado nutricional do idoso e associados à nutrição em determinadas doenças também foram discutidos no curso.

Ao final da aula, que teve duração de aproximadamente uma hora, foram apresentados os dez passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas, segundo o manual “Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa”, do Ministério da Saúde. Ao final das atividades, os participantes preencheram uma ficha de avaliação onde deixaram suas impressões sobre as atividades.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Verificamos que 28% dos cuidadores alegaram não possuir conhecimentos sobre alimentação saudável antes do curso e 100% deles gostou da temática abordada. Entre os dez passos para uma alimentação saudável, 58% considerou o 3º passo, que ressalta a inclusão de verduras, legumes e frutas na alimentação, como o mais importante na alimentação do idoso. A média de nota atribuída pelos cuidadores à atividade foi de 9,8. Notou-se que a utilização de imagens ilustrativas e o boneco anatômico possibilitaram uma visão mais clara dos conteúdos apresentados. Do ponto de vista do estudante, aprendizados adquiridos em atividades extracurriculares contribuíram de forma significativa com o desenvolvimento da temática.

### **4. CONCLUSÕES**

A temática abordada no curso teve plena receptividade pelos participantes, e observou-se que os cuidadores necessitam receber informações deste tipo, ainda que simples, para complementar sua atuação profissional.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, F. **O cuidado informal à pessoa idosa dependente em contexto domiciliário: necessidades educativas do cuidador principal.** 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Área de Especialização em Educação para a Saúde, Universidade do Minho.

CRUZ, D. C. M.; LOUREIRO, H. A. M.; SILVA M. A. N. As vivências do cuidador informal do idoso dependente. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, v.3, n.2, p.127-136, 2010.

GARBIN, C.A.S.; SUMIDA D.H.; MOIMAZ S.A.S. et al. O envelhecimento na perspectiva do cuidador. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v.15, n.6, p.2941-2948, 2010.