

TRABALHANDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR COM OS IDOSOS

KAEZYNSKI, Juliana Rojahan¹; DA CRUZ, Michele Ferreira²; ORLANDI, Silvana Paiva³; CASCAES, Andreia Morales⁴; SILVA, Alexandre Emidio Ribeiro⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas - jrk021@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – michelefcruz@gmail.com

³ Professora da Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas – vanapaiva@yahoo.com.br

⁴ Professor da Faculdade de Odontologia - Universidade Federal de Pelotas – aemidiosilva@gmail.com

⁵ Professora da Faculdade de Odontologia - Universidade Federal de Pelotas – andreiascascaes@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento de uma população, dentre outros fatores, indica melhoria da qualidade de vida e aumento na expectativa de vida. Segundo o IBGE a população com 60 anos ou mais no Brasil corresponde a 8,6% da população total (cerca de 14 milhões, dados do Censo de 2000). Projeções demográficas indicam que este número poderá ultrapassar, nos próximos 25 anos, a marca dos 30 milhões. (MS, 2009)

Entende-se por envelhecimento o processo caracterizado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem no decorrer dos anos vividos. Essas alterações afetam o estado nutricional, que por sua vez se relaciona à saúde. Nesse contexto, uma alimentação saudável e, conseqüentemente, a manutenção do estado nutricional adequado são fatores importantes para a saúde e, portanto, para um envelhecimento bem-sucedido. (FREITAS, 2011)

Dentre os problemas que acometem os idosos, os principais são as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Existem fatores de risco para essas DCNT, dentre eles são o tabagismo, excesso de bebidas alcoólicas, dislipidemias, obesidade, ingestão inadequada de frutas, legumes e verduras e inatividade física. Esses fatores de risco podem levar a doenças como câncer, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e doenças crônicas respiratórias aumentando a chance de morrer. (NOLTE, A. de O, A. POA, 2011).

A educação em saúde visa capacitar as pessoas, bem como, os grupos sociais, para ação consciente a favor da saúde e do bem-estar. Para alguns autores, a proposta educativa em promoção a saúde deve ser informativa e não conducente, como é feito atualmente, já que as pessoas não devem e muitas não querem ser conduzidas, mas querem informações e diálogos para a tomada de decisões. (REZENDE, 2011). Segundo MENEZES et al, é preciso ouvir o indivíduo e ao proceder da forma mais disponível a ouvir e a trocar informações com o profissional possibilitando a fusão entre racionalidade instrumental e perspectivas práticas, num movimento de superação das dificuldades enfrentadas.

Nesse contexto percebe-se a importância de realizar ações de educação nutricional com os idosos, sendo os serviços de saúde um local propício, já que esses serviços são usados com frequência. O presente trabalho relata a experiência de estudantes de nutrição, em uma estratégia de educação nutricional com idosos em quatro unidades básicas de saúde (UBS) de Pelotas-RS, através do projeto de extensão Melhoria da Qualidade do Idoso Vivendo em Comunidade em parceria com o curso de odontologia, ambos da Universidade Federal de Pelotas - UFPel.

2. METODOLOGIA

Os idosos foram selecionados de acordo com a participação em um projeto prévio de pesquisa realizado em 2009/2010. Em 2015, os idosos participantes do estudo de 2009/2010 foram convidados através de ligações telefônicas e pelas agentes comunitárias de saúde das unidades que eles estão cadastrados, a participar do projeto de extensão com a parceria do curso de Nutrição.

A intervenção foi feita em dias da semana no período da manhã ou tarde (dependendo do horário disponível da UBS), em quatro UBS de Pelotas, no primeiro semestre de 2015. Dos 49 idosos que participaram do projeto, compareceram 29 idosos as atividades educativas. Foi reservado um encontro por UBS, com os idosos da área de abrangência. Cada encontro teve duração de aproximadamente uma hora e meia.

Na apresentação da pirâmide alimentar, confeccionada com E.V.A e TNT, os idosos eram convidados a participar na composição da pirâmide com as estudantes de nutrição. Os alimentos em formas e em cores originais, foram feitos de E.V.A e colados em seus respectivos grupos alimentares. A cada grupo de idosos, as estudantes, explicavam a importância dos alimentos, classificação, nutrientes, funções no organismo e porções recomendadas. Após essa atividade foi realizado um bingo da saúde, para cada número que era sorteado, um tema era abordado, em data show, dividido em seis assuntos: 1. Tópicos de alimentação saudável pertinentes ao dia a dia; 2. pirâmide alimentar; 3. atividade física; 4. importância da ingestão da água; 5. alimentos naturais e 6. alimentos industrializados.

Para cada tema abordado, havia estímulo aos idosos que participassem da dinâmica, buscando o diálogo entre todos os participantes e as estudantes. Após as atividades os idosos receberam material educativo, um folheto explicativo sobre a pirâmide alimentar, dicas de alimentação, baseado nos 10 passos de uma alimentação saudável e uma atividade para exercitar em casa, elaboração de um cardápio de acordo com o que foi visto na dinâmica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a intervenção algumas idosas aceitaram compor a pirâmide alimentar com as estudantes de nutrição, os outros idosos assistiram atentos a composição e a explicação sobre a pirâmide. A maioria dos idosos não conheciam a pirâmide alimentar ou nem haviam escutado sobre o assunto. Por isso a importância de estratégias educativas, com esse grupo, que abordem alimentação e práticas saudáveis, em serviços de saúde.

No momento da composição, foi observado as principais dúvidas em relação a pirâmide e a alimentação, que foram em relação aos grupos e quais alimentos compunham, qual o grupo de alimentos que mais deve ser consumido e quais as funções de cada grupo/alimento. Com relação aos tópicos do bingo, as questões que foram levantadas durante a dinâmica, a maioria eram sobre as doenças DCNT como hipertensão arterial, diabetes mellitus, hipercolesterolemias, doenças cardiovasculares, e quais alimentos poderiam ser consumidos e quais não, qual a frequência e as quantidades das refeições. É notável maior frequência de dúvidas em relação a assuntos sobre a alimentação no cuidado e tratamento de doenças ao invés dessa preocupação, surgir antes do problema, como modo de prevenção.

4. CONCLUSÕES

Fundamentado na experiência vivida durante a atividade de intervenção, acredita-se que muitos idosos poderão modificar seus comportamentos aderindo a práticas mais saudáveis, visto que muitos idosos participavam levantando questões e trocando experiências, relatando que a falta de conhecimento, é um dos fatores que mais os prejudicavam em melhores escolhas de uma vida mais equilibrada e saudável.

O desenvolvimento de atividades que promovam mudanças nos hábitos de vida, modificações de alguns fatores de risco como sedentarismo, alimentação inadequada, entre outros, podem ser estimuladas no âmbito de atenção básica de saúde. Num processo que envolva participação e diálogo entre os usuários e os profissionais de saúde é possível maior efetividade em atividades de educação nutricional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FREITAS, A.M.P.; PHILIPPI, S.T.; RIBEIRO, S.M.L.; *Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas*, Rev Bras Epidemiol, SP,14(1):161-77, 2011.

Alimentação saudável para a pessoa idosa, um manual para profissionais de saúde, Ministério da saúde, DF, 2010.

Estatuto do idoso, 2.^a edição 3.^a reimpressão Série E. Legislação de Saúde, Ministerio da saúde, DF, 2010.

NOLTE, A. de O. A.; *Associação entre hábitos saudáveis de alimentação, estado nutricional e percepção de saúde dos idosos*, 2011, POA. Dissertação de Mestrado- Programa de Pós Graduação em Gerontologia Medica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

REZENDE, A. M.B.; *Ação educativa na atenção básica de saúde com pessoas com diabetes mellitus e hipertensão arterial: avaliação e qualificação de estratégias com ênfase na educação nutricional*, 2011, SP. Dissertação de Doutorado – Programa de Pós Graduação em Nutrição em Saúde Publica.