

LEVANDO CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL À VIDA DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ERIKA LEMOS SOARES¹; SIANE COELHO DUARTE²;
LENICE DE CASTRO MUNIZ DE QUADROS³.

¹Universidade Federal de Pelotas – erikalemossoares@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – sianecoelhoduarte@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – lenicemuniz@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O aumento da longevidade é uma realidade no cenário social atual, estando relacionado com o avanço em conhecimentos voltados a aumentar a expectativa de vida. Contudo, nesta fase também houve o aumento das doenças crônicas, como Hipertensão arterial sistêmica (HAS), Diabetes mellitus (DM) e disfunções neurológicas. A maioria dos distúrbios que acometem a terceira idade está relacionado a hábitos inadequados em fases anteriores da vida, os quais se acumulam e acabam provocando situações de saúde que podem se tornar graves e diminuir a qualidade de vida neste grupo da sociedade.

Quando se fala de idosos, a má alimentação está diretamente ligada a grande parte dos problemas de saúde, causando deficiência de nutrientes essenciais, como vitamina D, desta forma, comprometendo a saúde óssea e predispondo a fraturas (COUTINHO; COUTINHO; RIBEIRO. 2024). Além disso, a perda de funcionalidades físicas causadas por fatores fisiológicos, acabam debilitando a qualidade de vida, evidenciando a extrema necessidade de práticas de atividades corporais, aliadas a dietas equilibradas (MARTINEZ; CAMELIER; CAMELIER. 2014).

Junto do envelhecimento, também surgem usos contínuos de medicações voltadas a melhorar sintomas crônicos de disfunções da idade. Diante disso, as alterações metabólicas ocasionadas pelos fármacos afetam os mecanismos naturais do organismo, necessitando ainda mais de uma alimentação balanceada e redução de elementos nocivos à saúde humana, para que assim não impactem negativamente no estado nutricional do indivíduo (PASSOS et al. 2021).

O cuidado à saúde, pode ser considerado simples, no entanto necessita ser repassado como uma prática importante, pois a partir de mudanças sutis na rotina pode-se obter resultados proveitosos a curto, médio e longo prazo. Neste cenário, observa-se a necessidade de construção de mudanças desde cedo, para que assim seja possível envelhecer saudavelmente, com o mínimo de comorbidades.

Em relação às pessoas idosas, deve-se reafirmar que ainda há tempo para cuidar de si próprias, enfatizando a importância de boas condutas para melhores condições de saúde e qualidade de vida. Tendo em vista os tópicos apontados acima, a proposta elaborada teve o intuito de gerar conhecimento, informando e exemplificando sobre os benefícios e importância de bons hábitos alimentares, buscando adaptar as modificações na rotina alimentar dos usuários.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Trata-se de um relato de experiência em campo de estágio da graduação de Enfermagem, realizado no dia 12 de março de 2025. A atividade de educação em

saúde foi exposta para usuários de uma unidade de atenção básica de Pelotas, que estavam sendo acompanhados no domicílio por duas alunas do segundo semestre, com a orientação da facilitadora do cenário de prática.

A familiarização com o casal já estava estabelecida, sendo que as visitas domiciliares aconteciam semanalmente desde o semestre anterior. No decorrer das conversas realizadas junto dos mesmos, pode-se observar a incompatibilidade emocional o lar em que residiam, tanto quanto a falta de cuidado com a alimentação e práticas corporais saudáveis. A partir destes pontos, elaborou-se uma intervenção simples, no entanto eficaz.

Foram construídos dois infográficos, impressos em folha A4. No primeiro, ilustrou-se a divisão adequada de alimentos, ou seja, a quantidade ideal de vegetais, carboidratos e proteínas, organizadas respectivamente em: (50%, 25% e 25%), distribuídas no prato do usuário. A segunda ilustração abordava dez temas principais para alcançar uma boa alimentação e consequentemente um melhor estilo de vida.

Os pontos elencados foram: 1. Realizar três refeições principais diárias, intercaladas por lanches leves; 2. Inclusão de cereais e tubérculos na dieta; 3. Consumo regular de verduras, legumes e frutas; 4. Redução de ingestão de sal; 5. Consumo de leite e derivados, assim como carne e ovos; 6. Limitação de óleos no preparo das refeições; 7. Evitar refrigerantes e ultraprocessados; 8. Ingerir “feijão e arroz” pelo menos cinco vezes na semana; 9. Aumentar a ingestão de água; 10. Prática de 30 minutos de atividades físicas por dia.

A metodologia de exposição dos materiais elaborados se deu através de um diálogo entre acadêmicos e usuários, onde expôs-se as informações contidas nas pesquisas e infográficos construídos. A linguagem usada foi simples e sucinta, com tópicos resumidos, a fim de facilitar o entendimento e boa adesão à intervenção proposta. Conforme a fluidez da apresentação, usou-se da citação de exemplos relacionados a cada passo elencado, visando incluir tais práticas conforme as possibilidades dos usuários.

O uso de materiais impressos de linguagem simples e resumidos, facilita a compreensão e viabiliza a possibilidade de sanar eventuais dúvidas no dia-a-dia, sendo que os mesmos ficaram sob posse dos idosos em sua residência.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Notou-se interesse contínuo durante o diálogo, com exposições de pensamentos e dúvidas, sentimentos esses que levaram a acreditar em uma boa adesão às intervenções realizadas. Diante disto, é possível compreender que novos hábitos de vida podem tornar a rotina mais leve, auxiliando na harmonia de saúde nos eixos físico, mental e psicológico. As modificações inicialmente tendem a assustar e serem desconfortáveis, visto que a meta é fugir da bolha de conforto e maus costumes existentes. Porém, essas sensações tornam-se passadas quando tem-se em mente os benefícios presentes nas mudanças.

No decorrer do processo de acompanhamento, observação, construção e realização das atividades, pode-se constatar a importância de medidas de educação em saúde com esta parcela populacional. Nesse contexto, grupos de apoio, ministrados pelos profissionais de cada Unidade Básica de Saúde, de forma multidisciplinar e abrangente podem atuar de forma vantajosa, conscientizando, informando e gerando autonomia a esses usuários, para que desta forma possam praticar tais medidas e continuar o cuidado em saúde dentro de seus próprios lares.

Além disso, alternativas digitais podem ser utilizadas, já que a população idosa se encontra cada vez mais adepta as novas tecnologias. Sendo assim, postagens em grupos de “bate-papo”, com inclusão de pessoas da mesma comunidade do indivíduo em questão, tornam-se favoráveis, pois complementam os encontros presenciais. Da mesma forma, possibilitarão esclarecimentos de dúvidas cotidianas na vida dos mesmos, facilitando o contato com profissionais especializados e voltados a esse cuidado.

Tais medidas, igualmente, geram conhecimento aos competentes, sobre a situação alimentar da população adscrita da unidade. Influenciando na construção das intervenções, busca por novos saberes e maneiras de exposição a estes indivíduos. Proporcionando uma área de atuação voltada especificamente aos usuários, consequentemente obtendo resultados amplos e melhorias na saúde dos mesmos.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde, Alimentação saudável, **Biblioteca Virtual da Saúde**. 2010. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/> Acesso em: 17 ago. 2025

BRASIL, Ministério da Saúde, Alimentação Adequada e Saudável faz bem para você, pra sociedade e pro planeta. **Guia alimentar para a população brasileira. 2022.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>. Acesso em: 20 ago. 2025

COUTINHO, L. F. COUTINHO, Larissa Ferreira; RIBEIRO, Adriana Schlecht. Impacto da alimentação na saúde cognitiva e física de idosos: Estratégias que podem prevenir o declínio mental. **Revista Ibero-Americana, Ciências e Educação**. São Paulo, v.10, n.10, p.5531-5551, 2024. DOI: [10.51891/rease.v10i10.16456](https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16456) Acesso em: 17 ago. 2025.

MARTINEZ, B. P.; CAMELIER, F. W. R.; CAMELIER, A. A.. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 62-70, 2014. DOI: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v4i1.349> Acesso em: 17 ago. 2025.

PASSOS, A. C. M. et al. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. v. 42, n.2, p. 167-178, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5433/1679-0367.2021v42n2p167> Acesso em: 18 ago. 2025.