



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

JULIANA MORGANA GONZAGA DA SILVA

**AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA IDOSOS
FISICAMENTE ATIVOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

SANTO ANTÔNIO DE JESUS
2013

JULIANA MORGANA GONZAGA DA SILVA

**AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA IDOSOS
FISICAMENTE ATIVOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado sob a forma de artigo científico ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Msc. Clotilde Assis Oliveira

SANTO ANTÔNIO DE JESUS
2013

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SHARES OF EDUCATION FOOD AND NUTRITION FOR PHYSICALLY ACTIVE
ELDERLY: A EXPERIENCE OF REPORT

Juliana Morgana Gonzaga da Silva

Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/Centro de Ciências da Saúde- UFRB/CCS; juliana_morgana@hotmail.com

Resumo

O projeto de extensão universitária “Ações de educação alimentar e nutricional para idosos fisicamente ativos” surgiu da articulação entre a Universidade Federal do Recôncavo da Bahia e a Secretaria Municipal de Saúde de um município. A proposta educativa objetivou subsidiar os idosos por meio de orientações adequadas sobre alimentação, prevenção de problemas nutricionais, redução de agravos oriundos das doenças crônicas não transmissíveis. As ações educativas foram realizadas em três Unidades de Saúde da Família durante seis meses. Nesse período, diversos temas relacionados à alimentação e nutrição foram abordados sob a forma de oficina. Observou-se que os idosos apresentaram facilidade de compreender os temas discutidos sobre alimentação e nutrição com o desenvolvimento de atividades educativas. Ressalta-se que as ações de educação em saúde proporcionaram aos participantes reflexão acerca dos hábitos alimentares. Deste modo, conclui-se que ações de educação nutricional são de grande importância e podem contribuir positivamente para a saúde do indivíduo.

Palavras-chave: Educação nutricional. Idosos. Doenças crônicas não transmissíveis.

Abstract

The extension project “Actions food and nutrition education for the physically active elderly ” arose from the relationship between the Federal University of Bahia Reconcavo and the Municipal Health of a municipality. The educational proposal aimed to subsidize the elderly through appropriate guidance on nutrition, prevention of nutritional problems, reduction of injuries arising from chronic diseases. Educational activities were carried out in three Family Health Units for six months. During this period, various topics related to food and nutrition were addressed in the form of workshop. It was observed that the elderly showed ease of understanding the issues discussed on food and nutrition to the development of educational activities. We emphasize that the actions of health education provided to participants reflect on

eating habits. Thus, it is concluded that nutritional education actions are of great importance and can contribute positively to the health of the individual.

Keywords: Nutrition education. Elderly. Chronic noncommunicable diseases.

INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência está inserido no objeto maior proposto pelo Programa de Promoção da Saúde em Santo Antônio de Jesus – PROSAJ, desenvolvido por um grupo de professores e discentes do Centro de Ciências da Saúde na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), que traz como missão a garantia de atenção à saúde de qualidade à comunidade local, através da produção, apropriação e transmissão do conhecimento em saúde.

O projeto de extensão universitária “Ações de educação alimentar e nutricional para idosos fisicamente ativos” surgiu da articulação entre a Universidade Federal do Recôncavo da Bahia e a Secretaria Municipal de Saúde de Santo Antônio de Jesus, com vistas à construção de estratégias que orientem novas práticas pedagógicas e de saúde, tendo como objetivo principal a integralidade da atenção.

Assim, tendo em vista a importância da educação alimentar e nutricional em todas as fases da vida e conhecendo os principais problemas de saúde que acometem os idosos e sua relação com a nutrição, surgiu o interesse de desenvolver atividades de educação em saúde com esse público, a fim de proporcionar aos participantes uma reflexão acerca de seus hábitos alimentares.

A proposta educativa objetivou subsidiar os idosos por meio de orientações adequadas e consistentes sobre alimentação, prevenção de problemas nutricionais, redução de agravos oriundos das doenças crônicas não transmissíveis, além de auxiliar na tomada de decisões.

BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O aumento da expectativa de vida tem se tornado um desafio para os gestores de saúde, pesquisadores e para a própria população que envelhece em todo o mundo. Viver mais é importante desde que se consiga acrescentar qualidade e sentido aos anos adicionais de vida (LIMA; COSTA, 2005).

A longevidade pode ter implicações importantes no bem-estar e comprometer vários aspectos dentre eles os psíquicos, físicos e sociais. Com o passar dos anos, ocorrem progressivas mudanças no organismo, conduzindo a efetivas reduções nas funções fisiológicas, tais como: diminuição do metabolismo basal, enfraquecimento do sistema imunológico, alterações do sistema nervoso, digestório, cardiovascular, respiratório, alterações sensoriais, redistribuição da massa corporal, perda óssea, dentre outras (MONTEIRO, 2004).

Além dessas alterações inerentes ao envelhecimento, a saúde do idoso pode ser influenciada por fatores comportamentais como tabagismo, consumo excessivo do álcool, alimentação inadequada e sedentarismo, que podem ser potencializados pelos fatores condicionantes socioeconômicos, culturais e ambientais (BRASIL, 2006). Esses fatores contribuem de maneira negativa para a saúde e predispõem ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras.

Tendo em vista o aumento da expectativa de vida, com conseqüente crescimento no número de idosos em todo país, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações voltadas à promoção da saúde, que qualitativamente venham acrescentar na vida destes indivíduos (SARTORELLI & FRANCO, 2003). Entre as ações preventivas e de promoção, podem-se citar as atividades em educação alimentar e nutricional, manutenção e recuperação do peso ideal, incentivo a prática de atividade física e modificações do estilo de vida com riscos à saúde (JERÔNIMO, 2011).

Nesse contexto, as atividades em educação nutricional podem ser utilizadas como instrumento que oferecem ao educando subsídios para melhorar hábitos alimentares por meio de escolhas conscientes e responsáveis relacionadas à alimentação, estando de acordo com a estratégia educativa do autocuidado (CERVATO et al, 2005).

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência referente ao subprojeto de extensão intitulado: “Ações de educação alimentar e nutricional para idosos participantes dos grupos de atividade física de Santo Antônio de Jesus”.

As atividades de educação alimentar e nutricional ocorreram no período de setembro de 2012 a abril de 2013 em três Unidades de Saúde da Família (USF) do município de Santo Antônio de Jesus Bahia, com grupos de idosos portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que praticavam atividade física sob o acompanhamento do educador físico.

A escolha dos grupos se deu com base na frequência às atividades desenvolvidas pelo educador físico do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), sendo contemplados, os grupos com maior assiduidade. Durante as intervenções estavam presentes profissionais do NASF, tais como: educador físico, nutricionista, fisioterapeuta e psicólogo.

A fim de caracterizar os participantes, foi realizado o diagnóstico situacional que incluiu aspectos socioeconômicos, demográficos e de saúde, o qual contribuiu para que as ações de educação em saúde fossem planejadas pensando na integralidade do indivíduo.

A proposta educativa foi apresentada no primeiro encontro e os idosos puderam participar da escolha dos temas a serem abordados. Desta forma, os temas trabalhados, além de serem sugeridos pelos idosos de cada USF, foram complementados com temas considerados importantes para o grupo com base no diagnóstico situacional.

Foram realizados nove encontros quinzenais com duração de 50 minutos cada. Os encontros ocorreram nas dependências das USF, cada grupo participou das atividades de educação alimentar e nutricional nas unidades localizadas nos bairros em que residiam.

Nos encontros foram abordados os seguintes temas: “Boas práticas de manipulação de alimentos”; “Alimentação adequada para prevenção da osteoporose”; “Cuidados em relação à ingestão de alimentos gordurosos”; “Importância da alimentação no tratamento da gastrite”; “Alimentos - mitos e verdades para os diabéticos”; “Importância das fibras na alimentação e seus benefícios à saúde”; “Anemia ferropriva - como prevenir e tratar com a alimentação”; “Uso de ervas aromáticas em substituição ao sal”; “Alimentos industrializados, rotulagem e saúde”.

Para realização das atividades foi utilizada uma abordagem dialógica, que segundo Silva (2006) “tem o diálogo como eu instrumento essencial, implica o envolvimento dos sujeitos na construção do conhecimento, no desenvolvimento da

autonomia e da corresponsabilização dos indivíduos no cuidado e na promoção de saúde”, considerando que os educandos são agentes indispensáveis no processo de construção das ações educativas em saúde.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

As atividades do projeto foram realizadas por meio da problematização dos temas. Desta forma, no início das atividades ocorria um diálogo com os participantes a fim de estimular o envolvimento dos sujeitos na construção do conhecimento.

As oficinas descritas a seguir foram criadas com base na metodologia lúdica como estratégia facilitadora do aprendizado. Assim, os materiais educativos foram construídos de forma que favorecessem o entendimento e a participação dos grupos.

Boas práticas de manipulação de alimentos

A atividade teve como objetivo nortear sobre a importância da higienização adequada para o consumo do alimento seguro. Para tal, foram utilizados os seguintes materiais: cartilha sobre boas práticas de manipulação e hipoclorito de sódio. Durante a mesma foram abordados alguns conteúdos, tais como: contaminantes alimentares, doenças transmitidas por alimentos, manipulação higiênica dos alimentos e boas práticas. Posteriormente foi ensinado aos grupos como converter o álcool 96% em 70% e como utilizar o hipoclorito de sódio para higienização de utensílios, pisos e alimentos. Para realização desta etapa foi feito um convite aos participantes para que pudessem colocar em prática o que foi discutido teoricamente. Ao final da atividade foi distribuída uma cartilha sobre boas práticas de manipulação e um hipoclorito para cada participante.

Alimentação adequada para prevenção da osteoporose

A temática abordada objetivou destacar os benefícios da alimentação adequada que pode prevenir e auxiliar no tratamento da osteoporose. Foram utilizados os seguintes materiais: folhas de papel ofício e figuras de alimentos. Assim, foi trabalhado a definição, causas e sintomas da osteoporose e a importância dos alimentos na prevenção e tratamento da doença. Após discussão, os

participantes receberam uma atividade impressa, a qual consistiu de uma questão onde foi pedido para que identificassem os alimentos que poderiam ajudar na prevenção e/ou tratamento da osteoporose. Ao término da atividade, as escolhas alimentares feitas por cada grupo durante a atividade foi discutida entre todos. Foi uma discussão rica, visto que todos demonstraram entendimento identificando corretamente os alimentos.

Cuidados em relação à ingestão de alimentos gordurosos

A atividade teve como objetivo sensibilizar os grupos a escolherem métodos de preparações dos alimentos que proporcionem uma alimentação com reduzido teor de gorduras. Para desenvolvimento da atividade foi realizada a dinâmica “Boliche dos lipídeos”, na qual foi utilizado o boliche contendo em cada pino o nome de cada tipo de gorduras (saturadas, insaturadas e trans). No boliche dos lipídeos cada pino esteve representando um tipo de gordura, sendo assim, os idosos foram convidados para jogar boliche. Foi dado a cada participante o direito de jogar e tentar acertar o pino três vezes. À medida que os pinos com o nome das gorduras eram derrubados, era feita uma explicação acerca do tipo de gordura (definição, fontes, recomendação). Ao final, foram feitas orientações nutricionais.

Importância da alimentação no tratamento da gastrite

Objetivou-se promover discussão acerca dos cuidados que se deve ter na escolha dos alimentos e como estes podem ajudar na melhora ou provocar o agravamento da doença. Para realização da atividade foram utilizados: caixinha de papelão, aparelho de som, perguntas e figuras de alimentos. A atividade teve início com uma conversa sobre a gastrite (definição, causa e sintomas), sendo posteriormente discutida a importância da alimentação para prevenção e tratamento da doença. Além disso, foi abordado sobre quais alimentos devem ser evitados na fase aguda da doença; a temperatura em que os alimentos devem ser consumidos e sobre a importância do fracionamento das refeições para evitar possíveis desconfortos. Após a conversa foi realizada a seguinte dinâmica: “Caixinha passa-passa”. Em uma caixinha foi colocada figuras de alimentos que podem ser consumidos e alimentos a serem evitados na presença da gastrite, além de perguntas sobre o fracionamento das refeições e a temperatura ideal para o consumo. Colocou-se uma música para

tocar e a caixinha foi passada de mão em mão até o momento em que a música fosse interrompida, cabendo ao participante que estivesse com a caixinha em mãos nesse momento retirar uma pergunta e responder, sendo então discutido com todo o grupo. O mesmo procedimento foi repetido até que todas as perguntas fossem respondidas.

Alimentos - mitos e verdades para os diabéticos

Objetivou-se promover discussão acerca dos alimentos recomendados para portadores de diabetes. Para a realização da atividade foi utilizado um pôster com a ilustração da pirâmide alimentar. A atividade foi iniciada com uma conversa sobre o diabetes (definição, causas e sintomas). Além disso, foi perguntado aos participantes se haviam excluído algum alimento da dieta devido à doença. Posteriormente foi discutido sobre alimentação saudável (quantidade e qualidade) e utilizada a pirâmide alimentar, a fim de facilitar a compreensão dos participantes acerca da discussão. Durante a realização das atividades foram feitas algumas perguntas para nortear a discussão, tais como: Todo indivíduo portador de diabetes deve seguir o mesmo plano alimentar? As carnes, ovos e queijos não contêm açúcar. Podem, então, ser consumidos à vontade? Quais as frutas os indivíduos com diabetes podem consumir?

Importância das fibras na alimentação e seus benefícios à saúde

A atividade teve como objetivo auxiliar no conhecimento sobre a fibra alimentar e incentivar o consumo de alimentos fontes. Para elucidar a atividade utilizaram-se os seguintes materiais: figuras de alimentos e papel ofício. Inicialmente, foi promovido um momento de descontração. Para isso, foi utilizada uma música educativa, que estimulava a atenção e o movimento do corpo, proporcionando um momento lúdico e prazeroso. Nesta atividade foi abordada a definição de fibra, os tipos, funções, fontes, recomendações nutricionais e sua relação com a obstipação e diarreia. Ao final da atividade foi realizada uma atividade de fixação sobre o tema, desde modo foi distribuído para os participantes figuras de alimentos e uma folha de ofício para que montassem um cardápio de um dia e que este fornecesse uma boa quantidade de fibras.

Anemia ferropriva - como prevenir e tratar com a alimentação

A atividade buscou auxiliar no conhecimento sobre anemia ferropriva e incentivar o uso de alimentos fontes de ferro. Sendo assim, foi realizada uma roda de conversa com os participantes, onde se abordou a definição, causas, sinais e sintomas da anemia ferropriva, além disso, foi abordado sobre os alimentos que quando consumidos na mesma refeição podem interferir na absorção do ferro e sobre a importância dos alimentos na prevenção e tratamento da doença.

Uso de ervas aromáticas em substituição ao sal

A atividade teve como objetivos orientar o grupo a preparar alimentos reduzindo ou substituindo o uso do sal por ervas aromáticas, discutir os benefícios dessas mudanças e chamar atenção para os riscos que o consumo do sódio em excesso pode trazer para saúde. Para realização da atividade, foi utilizado: sal; recipientes; ervas aromática (alecrim, manjeriço, salsa, orégano); liquidificador; panfletos. Foi realizada uma atividade prática, com orientações quanto à importância de preparações com baixo teor de sódio para controle da hipertensão arterial, sendo ensinado aos grupos como preparar o “sal de ervas”. Assim, foi feito um convite aos participantes para que preparassem o “sal de ervas”. Ao término cada participante recebeu uma amostra e um panfleto com imagens ilustrativas da preparação realizada contendo os ingredientes e a forma de preparação do mesmo.

Alimentos industrializados, rotulagem e saúde

A atividade teve como objetivo sensibilizar os idosos quanto à importância de consultar a rotulagem nutricional contida nos alimentos industrializados. Para realização da atividade foi utilizado embalagens de alimentos. Assim, foi realizada a exposição de alimentos industrializados, além de comparações acerca da quantidade de sódio, gordura, carboidrato e cálcio entre as diversas marcas presentes no mercado. Por fim, foi incentivado o consumo de alimentos naturais com maior frequência, com vistas aos benefícios que estes proporcionam à saúde.

Na realização das primeiras atividades educativas, houve dificuldade em adequar a linguagem técnico-científica para a comunidade, sendo esta, superada com a prática e a experiência adquirida no decorrer do projeto.

Durante a execução das oficinas notou-se que muitos participantes possuíam hábitos alimentares inadequados, tais como: consumo habitual e excessivo de embutidos, frituras, refrigerantes, consumo de café associado às refeições principais, além de reduzido consumo de frutas, hortaliças, leite e derivados.

Ao final das atividades os participantes demonstraram entendimento sobre os temas abordados. Quando perguntado algo sobre os temas, notou-se que as respostas apresentavam grande número de acertos nos três grupos trabalhados. Além disso, houve relatos que apontavam uma possível reeducação alimentar, como por exemplo, controle no consumo de sódio, açúcares e gorduras.

Observou-se que os idosos sentiam-se motivados com a atenção que lhes era direcionada, atribuíam valor positivo às atividades, eram assíduos, interagem, contribuíam nas discussões compartilhando experiências, além de tirarem dúvidas relacionadas ao tema e/ou a saúde.

No encerramento do projeto foi realizado um momento de confraternização nas três Unidades de Saúde da Família onde os idosos espontaneamente levaram alimentos considerados saudáveis como, por exemplo, frutas, sucos e pãezinhos.

Ao final, as extensionistas agradeceram a equipe do NASF pela receptividade e também aos participantes, sem os quais não seria possível por em prática a proposta do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada contribuiu para o aprimoramento de habilidades e competências necessárias na atuação profissional, onde foi possível fazer um elo entre a teoria e a prática. A realização do projeto proporcionou um momento de aprendizagem, descobertas, reflexões e autônoma. Além disso, a efetivação das ações educativas trouxe bastante satisfação, pois pôde contribuir para a promoção da saúde dos indivíduos envolvidos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Manual Técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/mp3/diretrizes_recomendacoes_dcnt.pdf>. Acesso em: 22 de março de 2012.

CERVATO, A. M. et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.

COSTA, G. A. Tríplice Visão do Envelhecimento: Longevidade, qualidade de vida e aspectos biopsicossociais da velhice. 2003. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física – FAEFI, Uberlândia, 2003.

JERÔNIMO, S. M. A pessoa idosa com doença crônica não transmissível atendida em serviços de média complexidade na cidade de Natal/ RN. 2011. 119p. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal/RN, 2011.

LIMA, K. A.; COSTA, F. N. A. Educação em saúde pesquisa qualitativa: Relações possíveis. *Revista Alimentos e Nutrição*, v. 16, n. 1, p.33-38, 2005.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L., COSTA, R. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 251-258, 2000.

SARTORELLI, D. S; FRANCO L. J. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19 p. 29-36, 2003.

SILVA, M.A., et al. Enfermeiros e grupos em PSF: possibilidade para participação social. *Cogitare Enferm*, v. 2, n.11, p. 143-149, 2006.

Normas de Submissão- Revista de Extensão da UFRB

Folha de Rosto

Deve conter os seguintes elementos, nesta ordem:

I. Categoria do trabalho: Artigo, relato de experiência ou resenha,

II. Área temática: escolher uma entre as 09 atendidas pela revista.

III. O Título: na língua do artigo, centralizado, em negrito, Arial, tamanho 12 e com espaçamento simples. O título em língua estrangeira deve estar logo abaixo do título em português, (fonte Arial, letra normal, tamanho 12). Em caso de financiamento da pesquisa, a instituição financiadora deverá ser mencionada em nota de rodapé.

IV. Nome (s) do (s) autor (res) deve estar alinhado na margem esquerda abaixo do título (fonte Arial, tamanho 12). Abaixo do nome especificar: titulação máxima, filiação institucional e endereço eletrônico (fonte Arial, tamanho 10)

V. Resumo, Palavras-Chave. O Resumo deve ter no máximo 200 palavras em um único parágrafo, sem recuo na primeira linha, com espaçamento simples e ser seguido de 3 a 5 palavras-chave para fins de indexação do trabalho, as quais deverão ser separadas por um ponto.

VI. Resumos em Inglês. Os resumos e palavras-chave em língua estrangeira devem ser a versão exata do resumo e palavras-chave em português.

Texto

I. Tamanho do Texto - Os artigos deverão ter entre 12 e 20 laudas, incluídos todos os seus elementos (imagens, notas, referências, tabelas etc.). Os relatos de experiência deverão ter entre 5 e 10 laudas, com todos os seus elementos incluídos (folha de rosto, imagens, notas, referências, tabelas etc.). As resenhas deverão ter no máximo 3 laudas.

II. Fonte: Arial, tamanho 12, espaçamento 1,5 das entrelinhas. Configurações das margens em 2,5 cm para direita, esquerda, superior e inferior em papel A4.

III. Referências - Serão apresentadas ao final do texto

Normas ABNT

A Revista de Extensão adota as seguintes Normas ABNT: NBR 6022:2003 (Artigo); NBR 6023:2002 (Referências); NBR 6028:2003 (Resumos); NBR 10520:2002 (Citações).