



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CREATI

AUTOR PRINCIPAL: Michel Pagliarini dos Santos

CO-AUTORES: Elisa Maria Grando Roja, Daniela Bertol, Valeria Hartmann, Nair Luft

ORIENTADOR: Ana Luisa S. Alves

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

Mesmo nas idades mais avançadas estabelecer rotinas saudáveis de vida traz benefícios para a saúde, um dos cuidados diários que podem favorecer um ritmo favorável de envelhecimento é a alimentação saudável (BRASIL, 2010).

A prevalência de ingestão inadequada de nutrientes pela população idosa no Brasil foi observada através da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009). O consumo individual alimentar de 4.322 idosos foi analisado. Os resultados indicam elevada prevalência de inadequado (>50%) para as vitaminas E, D, A, cálcio, magnésio e piridoxina. Os autores ressaltam a importância do consumo destes nutrientes reconhecidos como protetores contra doenças crônicas (Fisberg et al. 2013).

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo realizar oficinas e atividades relacionadas a promoção da saúde e qualidade de vida no Centro de Referência e Atenção ao Idoso (Creati).

DESENVOLVIMENTO:

Foram realizadas oficinas de alimentação saudável com idosos matriculados no Creati no período de abril a junho de 2015. As oficinas abordaram o tema alimentação saudável na terceira idade.

A primeira oficina foi sobre a importância do cálcio para a prevenção da osteoporose. A abordagem do tema foi na forma de palestra. Na segunda foi realizado uma oficina no Laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição da UPF sobre aproveitamento integral dos alimentos.

No primeiro encontro 30 idosas participaram, a palestra abordou a importância do Cálcio, quais são as suas funções e como ocorre a absorção. Também foi explicado a quantidade que uma pessoa idosa deve ingerir por dia, mostramos alimentos fontes de cálcio e vitamina D. Foi uma palestra de forma simples e curta em que as mesmas puderam interagir com o palestrante, esclarecendo suas dúvidas. Posteriormente a palestra, foi entregue uma lista de alimentos fonte de cálcio, bem como sua recomendação, para atender as necessidades diárias.

No segundo momento, participaram 12 idosas. Foi abordado o tema aproveitamento integral dos alimentos, a forma de preparo para que sejam consumidos integralmente, aproveitando todo seu valor nutricional, principalmente as fibras que estão presentes em maior quantidade nas cascas, folhas e talos. Estas partes, comumente são vistas como partes não aproveitáveis para consumo, sendo desperdiçadas. Com o preparo adequado podem se tornar preparações saborosas e com bom valor nutricional. Durante esta oficina foram elaboradas algumas receitas, após foram passadas aos participantes informações e esclarecimentos sobre os nutrientes encontrados em cada ingrediente utilizado nas preparações, e seus benefícios para a saúde. Também foram abordadas algumas informações e instruções sobre a redução e o uso correto de sal e óleo no dia a dia. Após todas as participantes puderam degustar as preparações.

As duas oficinas foram muito elogiadas e aceitas pelas idosas participantes. Espera-se que as informações fornecidas possam ter impacto nas atitudes das idosas frente aos seus hábitos alimentares.

Realizar atividades de educação nutricional visando a melhora da qualidade da dieta de idosos são necessárias, uma vez que, grande parte destes idosos não tem um consumo alimentar adequado. A exemplo disso, estudo transversal realizado no município de Avaré (SP), avaliou a qualidade da alimentação de idosos (n=73) integrados ao Programa Saúde Família e Unidades Básicas de Saúde. Foram observados 32,9% dos idosos com uma dieta de má qualidade e apenas 6,8% com uma dieta de boa qualidade, além dos dados de consumo alimentar, 35,6% apresentavam obesidade. Os autores ressaltam a importância de políticas de incentivo voltado à alimentação saudável na terceira idade (MALTRA, 2013). Outro estudo realizado no município de Vitória de Santo Antão (PE), identificou 60,42% dos idosos com obesidade e associação desta condição com o desempenho com as habilidades motoras (SOARES, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

As presentes oficinas foram importantes, para agregar conhecimentos a respeito do aproveitamento integral dos alimentos, assim como da relevância do cálcio na alimentação. Pequenas mudanças nos hábitos diários possibilitam ter uma melhor nutrição especialmente nessa fase da vida que se apresenta fragilizada devido as mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo na fase de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Alimentação Saudável Para a Pessoa Idosa: Um Manual Para Profissionais de Saúde*. Brasília DF. 2010

FISBERG R.M, et.al. *Ingestão Inadequada de Nutrientes Na População de Idosos Do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009*. Revista de Saúde Pública v. 47, p. 222–230. Fevereiro 2013.

MALTA MB, PAPINI SJ, CORRENTE JE. *Avaliação Da Alimentação de Idosos de Município Paulista: Aplicação Do Índice de Alimentação Saudável*. Ciência & Saúde Coletiva. v.18, n.2, p. 377–384, Fevereiro, 2013.

SOARES. LDA, et. al. *Análise Do Desempenho Motor Associado Ao Estado Nutricional de Idosos Cadastrados No Programa Saúde Da Família, No Município de Vitória de Santo Antão-PE*. Ciência & Saúde Coletiva. v. 17, n. 5, p. 1297–1304. 2012.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.