



Alimentação na melhor idade

Andressa Maria Silva Fernandes¹, Cecília Rodrigues de Souza Neta², Erika Layane Souza Dantas³, Ismylla Raquel Alves Araújo⁴, Pedro Augusto Batista de Araújo⁵, João Victor Tavres⁶, Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo⁷, Nilcimelly Rodrigues Donato⁸

marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br e nilcimelly.rodrigues@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto de extensão “alimentação na melhor idade” foi executado na casa vó Filomena, unidade ASILAR que acolhe os indivíduos da terceira idade. Com isso, as atividades educativas em saúde realizadas, visam estimular a autonomia dos idosos além de preveni-los da exclusão social, com práticas de atividade física, cognitiva e interações sensoriais com os mais diversos alimentos, de forma eficaz e lúdica. Nesse sentido, foi notório a evolução de cada um no decorrer das dinâmicas e convivência.

Palavras-chaves: Idosos, Educação em Saúde, Autonomia e Alimentos.

1. Introdução

Os seres humanos passam por vários ciclos de vida, entre eles, o envelhecimento, que segundo a OMS é um processo contínuo de mudança que ocorre ao longo da vida e envolve múltiplas dimensões, incluindo física, psicológica e social. Sendo assim, chegar a esse estágio da vida de forma saudável, é crucial para se ter uma boa qualidade de vida. Por isso, manter um estilo de vida ativo, incluindo exercícios físicos regulares, alimentação balanceada e cuidados preventivos com a saúde. Além disso, também é importante o engajamento social, e o apoio emocional.

O envelhecimento é um processo “sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte” (WHO, 2005).

Um termo que tem sido utilizado para denotar os múltiplos aspectos desta fase da vida é o envelhecimento ativo, um processo que envolve otimizar oportunidades de acesso à saúde, lazer e qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (WHO, 2005).

Uma das formas de interação dos idosos no convívio social são os grupos de convivência, que levam os participantes a compartilhar ideias, experiências e acontecimentos do cotidiano, levando ao encontro de um espaço onde será possível desenvolver diversas atividades (RIZOLLI; SURDI, 2010).

Segundo o Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) é considerado que o indivíduo é uma pessoa idosa quando apresenta uma idade igual ou maior que 60 anos, independentemente de cor, sexo ou raça. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), no ano de 2025 o Brasil ocupará o 6º lugar no ranking mundial em relação ao número de idosos, indicando que a população brasileira vem envelhecendo cada vez mais (BRASIL, 2003; BRASIL, 2012).

O projeto Alimentação na Melhor Idade, visa ampliar a formação dos alunos da UFCG de nutrição, campus Cuité - PB, em prol da interação desses futuros profissionais da saúde em conjunto com os idosos do instituto asilar Casa Vó Filomena, promovendo então saúde e momentos de lazer e bem estar a partir de atividades voltadas à alimentação.

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são políticas que trabalham com estratégias dinâmicas e efetivas para tornar a alimentação da população mais saudável e equilibrada. Devido o acelerado

^{1,2,3,4,5}. Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁶ Orientador/a, <Nutricionista>, Casa Vó Filomena.

⁷ Orientador/a, <Professora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁸ Coordenador/a, <Professora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

envelhecimento populacional, elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, demanda por serviços de saúde, inadequada alimentação dos idosos e alta ocorrência de comorbidades, identificar os aspectos nutricionais e intervir a fim de propor mudanças para a melhoria da qualidade de vida tornam-se ações importantíssimas para promover saúde em idosos (ADAMI, FEIL e DAL BOSCO, 2015; FERREIRA et al, 2016). No processo de envelhecimento e notório as alterações fisiológicas acontecem, desde a perda de água até o desaceleramento metabólico tornando-os mais vulneráveis e frágeis, com isso faz-se necessário uma boa alimentação em função do aporte nutricional em função de repor o que está sendo perdido, ou seja, reposição de água, vitaminas e minerais.

2. Metodologia

Trata-se da aplicação de atividades realizadas em conjunto composta por Nilcimelly Rodrigues Donato como coordenadora do projeto e Marília Ferreira Frazão como orientadora, e o Nutricionista João Victor Tavares, seguida por 5 alunos como extensionistas sendo 1 bolsista, alguns profissionais da saúde do instituto e os idosos institucionalizados na Casa Vó Filomena, Cuité-PB com idade igual ou superior a 60 anos.

A cada semana havia a realização das ações educativas as quais eram realizadas, bem como avaliação nutricional no início do projeto (IMC), circunferências para ter uma possível noção do estado nutricional desses indivíduos, atividades manuais, colorimetria, montagem de pratos prontos com auxílio de imagens, jogos, produções de saladas de frutas, atividades físicas, mímicas e atividades sensoriais.

Além disso, foi necessário a realização de arrecadações monetárias por meio das redes sociais (doação) para suprir os gastos das festinhas realizadas, bem como as comidas típicas juninas.



Figura 1 – Equipe de apoio e extensionistas



Figura 2 – Execução de atividades em conjunto



Figura 3 – Avaliação nutricional



Figura 4 – Festa Junina dos idosos



Figura 5 – Momento descontração

3. *Resultados e Discussões*

Este projeto foi criado em função de permitir não só o engajamento, mas também ampliar o conhecimento da importância de uma boa alimentação, respeitando os limites e a individualidade de cada um.

Ademais, foram realizadas diversas ações em função de promover bem estar e engajar a prática de educação nutricional no lar dos idosos, onde houve o engajamento destes em atividades manuais, musicais, prosas, atividades físicas e alimentação em conjunto juntamente com os profissionais e funcionários do instituto e em consequência disso, tivemos um retorno positivo nas práticas realizadas além de criamos um laço afetivo, se tornando de suma importância para o nosso crescimento profissional e que além de conseguir abordar o que foi proposto pelo projeto de extensão dentro das habilidades de cada um e obedecendo o intelecto.

Estimular os hábitos alimentares desses idosos foi de extrema importância em diversos aspectos que não envolvem apenas alimentação, mas também pode promover a saúde, a novas possibilidades palatáveis, uma melhor aceitação ao alimento, através de novas texturas, sabores e apresentando em diferentes cores e preparações, tornando-os mais atentos para as escolhas alimentares de melhor aporte nutricional. A política de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) visa exatamente o propósito de dinamizar os bons hábitos alimentares, proporcionar autonomia na escolha de seus próprios alimentos e além disso valorizar a agricultura familiar e local e fazer substituições adequadas e qualitativas.

Além do mais, o engajamento dos idosos foi extremamente positivo apesar de alguns nem sempre participarem das atividades realizadas por indisposição ou demandas fisiológicas. O envolvimento dos idosos ativos fez-se necessário para que pudessem ter responsabilidade e assumir com consciência suas escolhas à alimentação.

4. *Conclusões*

É evidente, portanto, que as práticas de educação nutricional são de extrema importância para garantir a autonomia não só dos idosos, mas de uma população como um todo em função de uma melhoria fisiológica e social. Diante do exposto, o projeto de extensão é de suma importância para falar de alimentação e apresentar novas possibilidades para que assim possamos ter novas possibilidades de aceitação a partir de novas texturas, cores e sabores, além da socialização. Por isso, faz-se necessária a vigência deste projeto em função de assegurar uma melhor qualidade de vida sustentável em conjunto com a comunidade universitária e para que o projeto permaneça ativo e cada vez melhor.

5. *Referências*

LIMA, Amélia Ruth Nascimento et al.. Influência da educação alimentar e nutricional para o grupo de idosas do centro de referência de assistência social (cras) do município de cuité/pb. Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em:

<<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53729>>. Acesso em: 21/02/2024 13:09

MEDEIROS, Marília Rute De Souto et al.. Autonomia e independência: uma visão dos idosos de um grupo de convivência sobre o envelhecimento ativo. Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53286>>. Acesso em: 21/02/2024 13:42

AQUINO, Nathalia Barbosa de *et al.* Educação alimentar e nutricional para população idosa: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde**, v. 11, n. 2, p. 135, 21 ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1983-652x.2018.2.25305>. Acesso em: 21 fev. 2024.

KRAUSE, Marie V. et al. Alimentos, nutrição e dietoterapia. RIO DE JANEIRO: Elsevier, 2013.

Agradecimentos

A casa Vó Filomena, os profissionais, funcionários, idosos e às professoras Dra Nicimelly e Marília coordenadoras do projeto de extensão, toda nossa gratidão por todo aprendizado e confiança em nosso trabalho e também por toda orientação e aportes necessários, aos dirigentes do Campus Cuité, por proporcionar aos idosos o transporte para levá-los para uma tarde incrível na universidade e a UFCG pela concessão de bolsa pelo programa PROBEX/UFCG 2023.