

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL - CENTRO DE ATENDIMENTO INTERDISCIPLINAR DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

Julia Alves*
Maria Gabriela Honorato*
Eloísa Helena Medeiros Cunha**

Resumo

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que ocorre de forma acelerada, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Possui repercussões sobre a saúde principalmente quando está relacionado às Doenças Crônicas não Transmissíveis, diminuindo a expectativa de vida, além de provocar significativo aumento para os gastos públicos com saúde e previdência. A Educação Alimentar e Nutrição (EAN) constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas, sendo um importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. O presente trabalho buscou descrever as ações realizadas pelo curso de nutrição no projeto de extensão CAIGE. O projeto desenvolveu-se durante o período de fevereiro a novembro de 2019. Participaram 142 idosos em atividades como oficinas de EAN, rodas de conversa, orientação e avaliação do estado nutricional. As atividades foram executadas semanalmente por alunas extensionistas do curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Doce em Governador Valadares/MG. Através das atividades, foram obtidos relatos dos idosos indicando melhoria nos hábitos alimentares, com aumento no consumo de frutas, vegetais e cereais integrais; diminuição da adição de sal, açúcar e óleo nas preparações. Além disso, As rodas de conversa propiciaram um espaço de discussão e de troca de conhecimento importante para a promoção da alimentação saudável. O projeto possibilitou autonomia e empoderamento dos idosos, utilizando a EAN como estratégia para constituir ações que busquem aumentar a qualidade de vida e um envelhecimento saudável. Contribuindo para a construção do conhecimento e autonomia para que os idosos possam fazer escolhas alimentares saudáveis.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Doenças Crônicas não Transmissíveis. Educação Alimentar e Nutricional.

*Alunas extensionistas do CAIGE - Curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE.

**Professora extensionista do CAIGE - Curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que ocorre de forma acelerada, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. É considerado um dos fatos mais importante da sociedade atual, que nos próximos anos trará desafios cada vez maiores (DANTAS et al., 2012; MIRANDA et al., 2016).

O aumento da longevidade é um dos grandes triunfos na história humana. A redução nas taxas de fertilidades e mortalidade, aumento da expectativa de vida e consequente aumento das demandas sociais e econômicas devido ao aumento da proporção de pessoas com mais de 60 anos levantam sérias preocupações sobre as consequências desses fatores nas populações de países ricos e pobres (BLOOM, 2011; BLOOM et al. 2015, WHO, 2020).

Globalmente, a parcela da população com 65 anos ou mais aumentou de 6 por cento em 1990 para 9 por cento em 2019. De acordo com a World Health Organization em 2019, havia 703 milhões de pessoas com 65 anos ou mais na população. Este número está projetado para dobrar para 1,5 bilhão em 2050, quando espera-se que uma em cada seis pessoas em todo o mundo terá idade 65 anos ou mais (WHO, 2020).

Segundo dados estatísticos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística nos próximos 40 anos, um quarto da população brasileira (25,5%) deverá ter mais de 65 anos, sendo que destes, 19 milhões de pessoas terão idade igual ou superior a 80 anos (IBGE, 2018).

O processo de envelhecimento envolve modificações no estado fisiológico e nutricional do idoso e isso pode afetar seu bem-estar. Seja pelos aportes deficitários de calorias e nutrientes (causando a desnutrição proteico-calórica e deficiência de vitaminas e minerais), pelo excesso calórico (provocando obesidade e outras patologias relacionadas à alimentação errônea) ou pela utilização excessiva de substâncias como o álcool ou ainda exacerbar doenças crônicas e agudas, seja de origem física ou mental. Isso resulta em aceleração do desenvolvimento de doenças degenerativas, que dificultam o processo de recuperação das mesmas (KUDLACEK et al., 2000).

Diante desse cenário, o envelhecimento populacional aumenta as doenças associadas à idade, destacando as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como as doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes, enfermidades respiratórias crônicas e doenças neuropsiquiátricas, que além de diminuir a expectativa de vida, ocasionam incapacidades e limitações, além de provocar significativo aumento para os gastos

públicos com saúde e previdência (SCHMIDT et al., 2011; IBGE, 2019).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, as DCNT são a principal causa de morte no mundo, sendo responsável por 71% do total de mortes a cada ano. As quatro principais causas de morte entre as DNTs com maior número de mortes são as doenças cardiovasculares (17,9 milhões de mortes anualmente), câncer (9,0 milhões), doenças respiratórias (3,9 milhões) e diabetes (1,6 milhões) (WHO, 2019).

Contudo, um envelhecimento pouco saudável associado à DCNT e outras doenças relacionadas à terceira idade podem ser amplamente evitados com a modificação do estilo de vida, incluindo uma alimentação adequada e saudável que fornece os nutrientes essenciais para o crescimento, desenvolvimento e manutenção de um estado saudável ao longo da vida (SHLISKY et al., 2017).

Para o enfrentamento dos desafios relacionados à alimentação e Nutrição, políticas públicas foram criadas como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) que apresenta como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2012).

Como valorização dessas ações de realização do Direito Humano a alimentação adequada e saudável, em 2012, foi publicada pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Tendo como objetivo de promover iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), contemplando os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos (BRASIL, 2012a).

Destacam-se entre as várias diretrizes da EAN a abordagem do sistema alimentar, valorização da cultura alimentar e da culinária como prática emancipatória. Contudo, essas estratégias necessitam de uma ação integrada que reconheça as práticas alimentares como resultantes da disponibilidade e acesso aos alimentos, além dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos (BRASIL, 2012a).

Nesse contexto, ações de promoção da alimentação saudável devem ser desenvolvidas junto a essa população específica, sendo que EAN visa ampliar o conjunto de possibilidades do indivíduo e desenvolver

as habilidades e a capacidade crítica das pessoas para subsidiar as decisões e práticas alimentares (AQUINO et al., 2018).

Diante desses desafios relacionados ao envelhecimento populacional, o Projeto de Extensão no Centro de Atendimento Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia (CAIGE) da Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), foi criado com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos de Governador Valadares/MG, através de um serviço interdisciplinar com ações em níveis primário e secundário de atenção à saúde e assistência à pessoa idosa. Envolve todas as dimensões que interferem de forma direta ou indireta, na conquista de um envelhecimento saudável e com qualidade.

Para atender a demanda em relação à alimentação, nutrição e envelhecimento saudável, em 2019 o Curso de Nutrição da UNIVALE tornou-se integrante do projeto. Por conseguinte, objetiva-se com esse relato de experiência apresentar as estratégias utilizadas pelo curso, para promover a saúde do idoso através de ações de EAN.

Materiais e métodos

O Projeto de extensão CAIGE, desenvolve ações comunitárias e educativas junto ao público idoso, tendo como princípio norteador o Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI-2019/2023). Como entidade filantrópica, sem fins lucrativos cumpri seu papel social em relação à sua contribuição para à inclusão social, desenvolvimento econômico e social, defesa do meio ambiente, da memória cultural, da produção artística e do patrimônio cultural (UNIVALE, 2019).

O CAIGE é um projeto de extensão interdisciplinar que envolve diversos cursos tais como fisioterapia, nutrição, farmácia, enfermagem, agronomia, educação física, estética e cosmética.

As atividades desenvolvidas pelo curso de nutrição ocorreram no período de fevereiro a novembro de 2019, no espaço físico da universidade, e tiveram duração de cerca de três horas. Participaram durante esse período 142 idosos.

As ações de extensão articulam-se às de ensino e pesquisa da instituição e integram quatro objetivos principais de atuação do curso de nutrição (1) orientação nutricional individual e coletiva; (2) avaliação antropométrica e dietética para os idosos com saúde mais debilitada; (3) atividades de EAN; (4) confecção de material lúdico por parte dos alunos: desenvolvi-

mento de estratégias metodológicas.

Foram realizadas atividades práticas de EAN, sendo elas as seguintes:

Oficinas de EAN: Essas oficinas foram desenvolvidas às quintas-feiras, com duração de aproximadamente 50 minutos. Os temas abordados foram baseados nas diretrizes propostas pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas e no Guia Alimentar da População Brasileira. Com o objetivo de incentivar à adoção de práticas alimentares saudáveis contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de doenças relacionadas aos hábitos alimentares (BRASIL, 2012a; 2014).

Rodas de conversa: Antes de iniciar as oficinas de EAN, foram realizadas as rodas de conversa com dinâmicas de entrosamento entre os idosos e perguntas iniciais para verificar o nível de conhecimento dos indivíduos sobre o tema a ser abordado. Desse modo, foi possível a construção coletiva (idosos e extensionistas) de conhecimento relacionado às percepções sobre a alimentação saudável dentro do contexto cultural de cada indivíduo. A duração da atividade foi de cerca de 30 minutos.

Ao final de cada roda de conversa e oficina eram realizadas pesquisas entre os idosos sobre os temas que os mesmos gostariam que fossem abordados. Alguns exemplos de assuntos que foram trabalhados: envelhecimento; alimentos industrializados; doenças e sua relação com alimentação; “alimentos da moda”; “mitos e verdades sobre alimentação”, rotulagem dos alimentos; benefícios dos chás para a saúde; hábitos alimentares e conceito de alimentação saudável; definição dos grupos de alimentos; compra e armazenamento correto dos alimentos; receitas culinárias saudáveis e de baixo custo.

Durante os encontros os idosos também receberam orientações nutricionais, sendo que para a avaliação antropométrica e dietética foram selecionados os idosos com a situação de saúde mais debilitada.

Todos os materiais lúdicos, assim como a escolha das dinâmicas utilizados nas oficinas foram previamente elaborados pelas alunas extensionistas, sob orientação da professora envolvida no projeto.

Resultados e discussão

A participação dos idosos nas atividades desenvolvidas pelo projeto foi positiva, uma vez que a frequência média de participação era sempre constante, ex-

ceto as faltas devido a condições de saúde debilitantes.

Durante a realização das oficinas de EAN e debates nas rodas de conversas foi observado grande entusiasmo dos idosos em compartilhar as vivências, dúvidas, questionamentos, demonstrando compreensão e senso crítico sobre as temáticas abordadas nas ações. Assim como comparações das suas práticas alimentares anteriores e as mudanças nos hábitos alimentares após a participação no projeto (Figura 1).

Figura 1: Roda de conversas sobre “Alimentação saudável no Envelhecimento: Será importante?”.



Foi possível verificar reação positiva na maioria dos idosos ao degustarem preparações culinárias saudáveis sem adição de açúcar e sal, saborizadas com o açúcar natural das frutas, com aroma e sabor de ervas aromáticas, especiarias e temperos frescos. Assim como os relatos de execução das receitas das oficinas em casa, aumento no consumo de frutas, vegetais e cereais integrais; diminuição da adição de sal, açúcar e óleo nas preparações.

O uso de preparações culinárias teve como objetivo demonstrar que é possível se alimentar de forma saudável e saborosa. As ervas aromáticas e temperos frescos têm por objetivo conferir aroma e sabor agradáveis ao olfato e paladar, sendo possível a redução de consumo de sódio, que é um dos fatores de risco para as DCNT (Figura 2).

Figura 2: “Oficina culinária de lanches saudáveis”.



Além dos relatos relacionados a mudanças de hábitos alimentares, foi possível observar o benefício trazido pelas atividades do projeto na socialização dos idosos. Frases como: “Aqui é bom porque conhece mais gente, podemos conversar, rir um pouco”. O processo de socialização e o vínculo afetivo entre os idosos podem ser vistos como uma forma de apoio social, entendido como aspectos das relações sociais que são capazes de trazer efeitos benéficos à saúde física e mental, uma vez que nessas relações são vivenciados sentimentos recíprocos de afeto, de cuidado e de solidariedade. Através desses resultados foi possível confirmar que as

intervenções voltadas para a EAN são um bom método para gerar mudanças no estilo de vida e no estado de saúde e nutricional com aumento da ingestão de vegetais, fibras e frutas.

Importante considerar que os hábitos alimentares em idosos são influenciados por uma série de fatores que podem afetar a escolha, aquisição e preparação dos alimentos, tais como cultura, nível econômico, atividade física, estrutura familiar, estado civil, conhecimento nutricional e saúde bucal (WHITELOCK e ENSAFF, 2018).

Dessa maneira, desenvolver e trabalhar estratégias de EAN são importantes para promover a adoção voluntária de hábitos alimentares saudáveis que auxiliem no combate às DCNT e às deficiências nutricionais. É uma ferramenta importante na promoção de um estilo de vida saudável e de boa qualidade de vida entre os idosos, por meio de abordagens que consideram seus fatores fisiológicos e sociais relacionados ao consumo alimentar (NEVES et al., 2020).

Estudo de Franzoni e cols. (2013), com objetivo de avaliar a efetividade de uma intervenção nutricional em grupo, observou que o objetivo do estudo foi atingido, uma vez que o grupo apresentou melhora dos hábitos alimentares. Enfatizando a importância das intervenções realizadas em grupo, com ênfase na alimentação e nutrição.

De acordo com Aquino e cols. (2018), a EAN pode contribuir para muito além da alimentação saudável, colaborando inclusive, para o melhoramento da saúde mental e da socialização da pessoa idosa, gerando um prolongamento de uma velhice com autonomia e independência.

Considerações finais

Dos resultados obtidos pela atuação do curso de nutrição no projeto de extensão CAIGE, demonstra a importância desse espaço de atendimento da população idosa, sendo referência no apoio e atendimento a esses indivíduos, com trocas de experiências, cuidado e fortalecimento das relações sociais. Para apoiar o envelhecimento saudável e atender as necessidades dos idosos, é necessário não apenas políticas públicas, mas sim um olhar diferenciado para essa população.

A promoção da EAN é uma importante estratégia para constituir ações que busquem aumentar a qualidade de vida e um envelhecimento saudável. Contribuindo para a construção do conhecimento e

autonomia para que os idosos possam fazer escolhas alimentares saudáveis.

Essas ações devem ser aplicadas de forma dinâmica, com linguagem de fácil entendimento, estimulando a participação dos indivíduos na compreensão da importância de serem autores na promoção da sua saúde.

Referências

AQUINO, N. B. et al. Educação alimentar e nutricional para população idosa: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde** v. 11, n. 2, p: 135-141, Recife, 2018.

BLOOM, D.E. 7 billion and counting. **Science** 333, 562-569, 2011.

BLOOM, D.E., et al. Macroeconomic implications of population ageing and selected policy responses. **Lancet** 385, 649-657, 2015.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica. Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação: revisão 2018. 40(2). Rio de Janeiro – RJ, 2018. 56p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101597.pdf>>. Acesso em: 04 de fevereiro de 2021.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões / **IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento**. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020.113p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: O Ministério, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; **Secretaria Nacional de Segurança**

Alimentar e Nutricional, 2012a. 68 p.

DANTAS, E., BRITO, G. & LOBATO, I. Prevalência de quedas em idosos adscritos à estratégia de saúde da família do município de João Pessoa, Paraíba. **Revista APS** 15, 3 2012.

FRANZONI, B.; LIMA, L.A.de.; CASTOLDI, L.; LABRÊA, M.G.A Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Vol. 18. Num. 12, p. 3751-3758.2013.

KUDLACEK, S., WILLVONSEDER, R., STOHLAWETZ, P., HAHN, P. & PIETSCHMANN, P. Immunology and aging. The aging male: the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male 3, 137-142. 2000.

MIRANDA, G.M.D., MENDES, A.D.C.G. & SILVA, A.L.A.D. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol** 19, 14. 2016.

NEVES, F.J.; TOMITA, L.Y.; LIU, A.S.L.W.; ANDREONI, S.; RAMOS, L.R. Educational interventions on nutrition among older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. **Maturitas**. Volume 136, 13-21 p. 2020.

SCHMIDT, M. I. et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. *The Lancet*, London: The Lancet Publications; **Oxford: Elsevier**, v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, June 4, 2011. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60135-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60135-9/fulltext)>. Acesso em: 04 de fevereiro de 2021.

SHLISKY J, et.al. Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. **Adv Nutr**. 2017 Jan 17; 8(1): 17-26. 2017.

UNIVALE. Universidade Vale do Rio Doce. **Plano de Desenvolvimento Institucional**. 2019.

WHITELOCK E, ENSAFF H. On Your Own: Older Adults' Food Choice and Dietary Habits. **Nutrients**. 10(4): 413.2018.

WHO. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020). **World Population Ageing** 2019. Disponível em: <<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>>.

Acesso em: 04 de fevereiro de 2021.

WHO. **World Health Organization Noncommunicable Diseases** (NCD). (2019). Disponível em: <https://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/>. Acesso em 05 de fevereiro de 2021.