

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA UM GRUPO DE ADULTOS E IDOSOS

¹Jeronimo Ferreira, ¹Aline Lemos, ¹Camilla Vieira, ¹Karla Munhos, ²Vera Maria de Souza Bortolini

Estudos mostram que o número de pessoas idosas cresce em ritmo acelerado, ou seja, maior do que o número de pessoas que nascem. No Brasil, esse ritmo tem sido sistemático e consistente, fato este que vai levar o país a ser a sexta população idosa do mundo no ano de 2025. Sendo assim, as atividades de educação nutricional tornam-se importantes para promoverem a saúde através de melhores práticas alimentares e do autocuidado dos indivíduos. Este estudo objetivou conscientizar os adultos e idosos sobre a alimentação saudável e sua influência na saúde. Trata-se de um estudo de descritivo com ênfase na educação alimentar, onde a prática educativa foi a palestra com o tema “Alimentação saudável na promoção da saúde”, sendo a mesma realizada no mês de junho de 2017 por acadêmicos do Curso de Nutrição/ URCAMP para um grupo de adultos e idosos da Unidade Básica de Saúde / CAIC. Foi utilizado um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) para avaliar o consumo alimentar e um questionário com perguntas fechadas e abertas para a identificação do o comportamento alimentar dos pesquisados. O questionário contém questões sobre os hábitos alimentares e as perguntas quantitativas referem-se à frequência de refeições, consumo diário de leite, carne, porções de frutas, verduras/legumes e água, consumo de frituras e o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos. Nas questões abertas, foram discutidas as patologias prevalentes e se praticam atividade física. O grupo apresentou uma idade média de 73 anos, variando entre 54 e 88 anos, sendo 5 participantes do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Analisando a saúde dos participantes, foi observado que todos apresentam pelo menos uma doença crônica não transmissível, sendo hipertensão e dislipidemias as mais frequentes. Quanto ao consumo de água, 5 dos pesquisados bebem menos de 4 copos por dia. Em relação ao consumo de frutas, 4 dos participantes consumiam o recomendado pelo “Guia Alimentar para a População Brasileira” do Ministério da Saúde de 3 ou mais porções de frutas ao dia. O consumo de vegetais apresentou baixa ingesta (menos de duas porções) pois o recomendado é de pelo menos 3 porções ao dia. Sabe-se que o leite e seus derivados são extremamente importantes para o idoso devido ao alto valor de cálcio , ainda assim nem todos relataram seu consumo diário, 2 não bebiam e apenas 1 bebia mais de 3 vezes ou mais ao dia. Em relação às carnes mais da metade (4) consomem carne duas vezes ao dia. Quanto ao tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos, 3 dos participantes utilizam óleo de soja e tem o hábito de fazer fritura. Todos os adultos e idosos entrevistados praticam atividade física frequentemente, o que contribui para uma vida mais saudável e para o fortalecimento muscular. O grupo estudado possui baixo consumo de leite e derivados, legumes, verduras e água. Diante disso, é necessária a aplicação de

¹Discentes do Curso de Nutrição da Urcamp

²Profª Doutora do Curso de Nutrição da Urcamp

orientações nutricionais periódicas, a fim de promover uma melhora na qualidade de vida dos participantes do grupo.

Palavras-chave: educação alimentar, nutrição, unidade básica de saúde.