**CONEXÃO UNIFAMETRO 2019: DIVERSIDADES TECNOLÓGICAS E SEUS IMPACTOS SUSTENTÁVEIS**

**XV SEMANA ACADÊMICA ISSN: 2357-8645**

**Relato de experiência: Avaliação nutricional na terceira idade**

Francisca Gabrielle Sousa Silva

Larissa Santana Borges

Marina Sendeaux Benevides

**Título da Sessão Temática:** *Alimentos, nutrição e saúde.*

**Evento:** XV Semana acadêmica Unifametro

**RESUMO**

O processo de envelhecimento ocasiona transformações físicas, mentais e sociais, e isso faz com que os idosos sejam um grupo que precisa de bastante atenção do Sistema Único de Saúde, principalmente na questão de prevenção e acompanhamentos nutricionais. Vendo deste ponto de vista, a assistência a este grupo de pessoas se torna um meio de interação entre profissionais e universitários da área da saúde, através de ações educativas. Isto se refere à um relato de experiência a respeito de uma atividade educativa elaborada em um Estágio de Nutrição Social, com o título “Nutrição na Terceira Idade”, desenvolvida pelos estudantes de Nutrição do Centro Universitário Unifametro, na cidade de Fortaleza- CE, no qual teve como objetivo relatar experiência dos estudantes da área de nutrição, com idosos residentes de um condomínio local, no período de setembro de 2019. Neste encontro, participaram 14 idosos, 06 acadêmicos de nutrição e 01 nutricionista. As atividades desenvolvidas incluíram uma avaliação antropométrica, e orientações a respeito da alimentação, doenças crônicas e autocuidado. Foi verificado que a metodologia praticada com os idosos pôde contribuir coma comunicação social e à promoção à saúde, cooperando com um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** envelhecimento; prevenção; atividade educativa; alimentação; promoção à saúde.

**INTRODUÇÃO**

Perante às transformações da velhice, é considerada de extrema importância uma avaliação individualizada de cada idoso, para calcular as necessidades e riscos nutricionais antecipadamente, pois dependendo do estilo de vida do idoso, pode acarretar prematuramente diversos declínios que não afetam somente o fisiológico, mas também o neurológico e psicológico do idoso. Referente o que muda fisiologicamente no idoso, estão entre elas o enfraquecimento do corpo, baixa imunidade e perda da massa muscular, fragilidade do sistema esquelético, já diante

da velhice também existe os problemas neurológicos, como Alzheimer e a doença de Parkinson, e nos problemas psicológicos a depressão e ansiedade (GUEDES, GAMA, TIUSSI; 2008).

O consumo insuficiente ou excesso de nutrientes nos idosos está correlacionado diretamente, não apenas com baixo peso, obesidade, e sim com inúmeras doenças, sendo a mais comum as doenças crônicas não transmissíveis. Entretanto, existem algumas doenças que estão relacionadas à falta de nutrientes, como doenças imuno depressivas, muito comum na velhice.(PITZA, MATSUCHITABC ;2015).

Em relação à saúde oral, alguns estudos mostram que a perda dentária parcial e distúrbios de deglutição (como a disfagia) está relacionada a importantes fatores de risco para a condição nutricional do idoso. Nesse caso, é importância de uma melhor conduta da dieta, conforme a condição individual do idoso, tanto no aspecto da consistência dos alimentos, quanto ao modo de se alimentar e o grau de aceitação é fundamental (DION et al,2017; ALTENHOEVEL et al, 2012).

Em uma comunidade onde há uma grande quande quantidade populacional de idosos, ações educativas de promoção à saúde acaba se tornando um dos principais meios de comunicação entre profissionais e a população, e através desta ferramenta de promoção à saúde, que se adquire estratégias que tem como foco maior o compartilhamento de informações importantes relacionadas à prevenção de doenças, o tratamento das mesmas e meios de se obter uma melhor qualidade de vida ( SICOLI; NASCIMENTO, 2003)

Diante destas circunstâncias, este trabalho teve como objetivo de relatar a experiência de estágiários acadêmicos de nutrição sobre avaliar idosos juntamente com ações educativas sobre alimentação saudável.

**METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por estagiários acadêmicos de nutrição, através de uma ação educativa intitulada de “Nutrição na

Terceira Idade”, realizada por meio do estágio de Nutrição Social do curso de Nutrição do Centro Universitário Unifametro, localizada na cidade de Fortaleza – CE.

Durante a ação realizada foram atendidos 14 idosos, cada um foi atendido de forma individual. Este atendimento foi dividido em duas etapas.

Na primeira etapa o idoso é sumetido a uma avaliação, onde foram medidos peso e altura, por fim de calcular o Índice de Massa Corporal e diagnosticar se o idoso estava desnutrido, eutrófico ou obeso.

Na Segunda etapa o idoso era apresentado à algumas informações sobre cuidados com a alimentação, alertas sobre doenças crônicas Não Transmissíveis e a importância do autocuidado. Simultaneamente com estas informações lhes foi servido em um copo descartável de 50ml uma bebida que é a mistura do suco natural da melancia sem açúcar ou adoçante com chá de hibisco. Essa bebida foi apresentada como “suchá” justamente pela mistura das duas bebidas e juntamente com esta degustação foi entregue a cada idoso um folder com a receita do “suchá” e informações sobre benefícios para a saúde.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com os idosos avaliados, foi verificado que a maioria era do sexo feminino, porém as mulheres apresentavam mais dificuldade cognitiva que os homens. Todos alfabetizados e com grande parte contendo alguma doença crônica, como diabetes e hipertensão, alguns idosos também tinham dificuldade de locomoção e sobrepeso, porém todos tinham boa dicção e boa audição, no que facilitava a comunicação com os estudantes que estavam os avaliando (TAVARES, et al, 2006).

Também foi perceptível o interesse dos participantes sobre o assunto, pois muitos tiraram suas dúvidas. Foi possível verificar que os participantes se surpreenderam positivamente ao degustarem preparações culinárias saudáveis, como a degustação do suchá, sem adição de açúcar. Como a preparação do suchá contia melancia e ela contém alto índice glicêmico, explicamos para os idosos diabéticos que poderia utilizar outras opções de frutas (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

Foi deduzido que através das informações educativas que todos os idosos

tinham muitas dúvidas a respeito de alimentos com alto índice glicêmico ou alimentos que ajudavam a ter uma velhice mais saudável, como alimentos que fazem bem para os ossos e pele. Também foi confirmado que estas ações contribuíram de alguma forma no conhecimento pessoal de cada idoso apresentado e que este tipo de atividades voltadas para a promoção da saúde sempre causam grande impacto na população idosa, pois os mesmos carecem muito de atenção e cuidados, não somente cuidados nutricionais, mas também cuidados psicológicos ( MOLARI *et. al*, 2011).

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os idosos são mais suscetíveis a terem problemas de saúde, principalmente doenças crônicas e isso acaba resultando em uma população doente não só na questão nutricional, mas também no que se refere a conhecimento sobre alimentos in natura, processados e o impacto que esses alimentos podem causar no corpo, principalmente na velhice e o quanto a participação dos profissionais da saúde é necessária nesse âmbito nas comunidades e a diferença que ações educativas fazem na vida dele (TOLDRÁ et al, 2014).

Ao concluir a atividade percebemos que ao passar as informações para os idosos, eles podem adquirir conhecimento de uma alimentação mais saudável e que ações voltadas a educação em nutrição e hábitos alimentares podem estimular um envelhecimento ativo, trazendo benefícios como: a melhora da qualidade de vida, o aumento da longevidade e atuação na prevenção e tratamento de doenças e além do que foi aprendido através da ação, podemos aplicar de forma prática nossos conhecimentos, e principalmente, ouvir as principais dificuldades, angústias, e questionamento destes indivíduos, que nos mostram bastante gratificação e alegria por participar( MENDOZA-SASSI; LINDERMANN, 2016).

**REFERÊNCIAS**

1. AZEVEDO MM, MELO APR, CABRAL PC. Avaliação nutricional do idoso. **Rev Bas Nutr Clin**.; 24(4): 230-5, 2009.
2. Dion N, Cotart JL, Rabilloud M. Correction of nutrition test errors for more accurate quantification of the link between dental health and malnutrition. **Nutrition**;23(4):301-7.2007
3. Guedes ACB, Gama CR, Tiussi ACR. Avaliação nutricional subjetiva do idoso: Avaliação Subjetiva Global (ASG) versus Mini Avaliação Nutricional (MAN). **Com Ciências Saúde**; 19(4): 377-84. 2008.
4. Pitza AF, Matsuchitabc HLP. Importância da Educação em Saúde na Terceira Idade. **UNICIÊNCIAS**. Dez; 19( 2): 161-168.2015
5. Mallman DG, Neto NMG, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**. Jun. 2015. Acesso em 10 de Ago. 2017; 6(20): 1763-1772
6. Tavares DMS, Pereira GA, Iwamoto HH, Miranzzi SSC, Rodrigues LR, Machado ARM. Incapacidade funcional entre idosos residentes em um município do interior de Minas Gerais. **Rev Texto Contexto Enferm**. 2007;16(1):32-9.
7. Januário RSB, Serassuelo Jr H, Liutti MC, Decker D, Molari M. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **Conscientiae Saúde.** 2011; 10(1):112- 21.
8. Toldrá RC, Cordone RG, Arruda BA, Souto ACF. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **Mundo da saúde**: subtítulo da revista, São Paulo, v.38, n.2, p. 159-167, fev./2014.
9. Sicoli LJ, Nascimento RP. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. **Mundo da saúde**: Comunic, Saúde, Educ,, São Paulo, v. 7, n. 12, p. 101-122, fev./2003.
10. Campos MTFS, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Rev. Nutr.**: Campinas, v. 13, n. 3, p. 157-165, dez./2000
11. Mendoza-Sassi RA, Lindermann IL. Orientação para alimentação saudável e fatores associados entre usuários da atenção primária à saúde no sul do Brasil. **Rev.Bras. Promoç. Saúde,** Fortaleza, v.29, n.1, p. 34-42, jan/mar.2016.