

**AÇÃO EDUCATIVA COM IDOSOS SOBRE OS RISCOS DO USO
EXCESSIVO DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS NA
ALIMENTAÇÃO REALIZADA POR ALUNOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO EM UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORTALEZA-CE:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Valeska Carneiro Walter

ywalter2000@hotmail.com

Emilly Nathália de Oliveira Maia

emillynathaliia@gmail.com

Jeferson Vidal do Nascimento Meneses

jefersonvidal.ce@hotmail.com

Mateus Azevedo Ursulino Melo

meloazevedomateus@gmail.com

Raquel Araújo Sousa

raquelsousa2005@hotmail.com

Karla Pinheiro Cavalcante

karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br

Centro Universitário Fametro - Unifametro

Título da Sessão Temática: Alimentos, nutrição e saúde.

Evento: VII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

RESUMO

Nas próximas duas décadas, haverá um elevado crescimento da população idosa no Brasil, 32,5 milhões de brasileiros terão idade acima de 60 anos. Essa estimativa está associada às medidas preventivas e controle de algumas doenças responsáveis pelo alto índice de mortalidade da população idosa. Atividades voltadas para a educação alimentar e nutricional tem fundamental importância na prevenção e melhoria da qualidade de vida e estado nutricional do idoso. Essa pesquisa tem como objetivo relatar a experiência adquirida por alunos do curso de nutrição em uma ação educativa com idosos, transmitindo informações relacionadas ao risco no consumo exagerado de produtos industrializados, que propicia o surgimento de DCNT como diabetes e doenças cardiovasculares. Os alunos realizaram uma palestra sobre o risco do consumo excessivo de sal, açúcar e óleo presentes nos produtos industrializados. Utilizou-se um painel expositivo com alguns produtos industrializados e ao lado de cada item as quantidades de sal, açúcar e óleo. Houve a distribuição de panfletos com uma receita de sal

de ervas, estimulando o uso de ingredientes naturais para as preparações culinárias. Os idosos interagiram com os alunos realizando perguntas sobre o tema e esclarecendo suas dúvidas. Percebeu-se pelas perguntas, interesse sobre o assunto, despertando a curiosidade, que auxilia o idoso no desenvolvimento do autocuidado e do envelhecimento saudável. Conclui-se que o resultado final da atividade foi satisfatório, uma vez que houve uma boa assimilação do tema, contribuindo para uma mudança nutricional e aumento consequente da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idosos. DCNT. Educação nutricional. Envelhecimento saudável.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados publicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), atualmente a população de idosos, no Brasil, está enquadrada na faixa etária de 60 anos de idade. Segundo dados estatísticos, nas próximas duas décadas, o Brasil será considerado um país velho, quando 32,5 milhões dos mais de 226 milhões de brasileiros atingirão a idade de 65 anos ou mais (WHO, 2019).

Esse crescimento exponencial pode estar associado a uma melhoria na qualidade de vida incluindo mudanças de hábitos alimentares, prática de atividade física e mudanças em seu estilo de vida o que vem proporcionando um envelhecimento de forma mais saudável (DA SILVA; MURA, 2016).

Essa estimativa está associada a um planejamento preventivo e ao controle de algumas doenças responsáveis pelo alto índice de mortalidade entre a população idosa (FREITAS et al., 2016).

Contudo ainda é crescente o número de óbitos em decorrência das DCNT, destacando as principais que são: o diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, responsáveis por mais de 70% das mortes no mundo (WHO, 2019).

O surgimento das DCNT podem estar associadas aos maus hábitos alimentares, ao sedentarismo, obesidade, tabagismo e alcoolismo, que tem interferência direta e negativa sobre os aspectos metabólicos e fisiológicos do idoso, causando o crescimento de doenças como o diabetes e também das doenças cardiovasculares como: hipertensão arterial (HAS), infarto agudo do miocárdio (IAM) e insuficiência cardíaca (IC) (FREITAS et al., 2016).

Desta forma, a prática de abordagens pedagógicas através da educação alimentar e nutricional são de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida e do estado nutricional do idoso (CERVATO et al., 2005).

A orientação quanto à alimentação adequada, tem como finalidade minimizar problemas relacionados à saúde e melhoria da qualidade de vida. A Educação Nutricional vêm sendo uma forte aliada para alcançar mudanças de hábitos e comportamentos alimentares

(SILVA,2015).

O acesso e o grau de confiabilidade nas informações que orientam sobre uma alimentação adequada e saudável, é fator determinante para que indivíduos ou comunidades, possam ampliar sua autonomia no momento de decidir sobre melhores escolhas alimentares, contribuindo para mudanças de hábitos e desenvolvendo a capacidade de autocuidado (BRASIL,2014).

Essa pesquisa tem como objetivo relatar a experiência adquirida por alunos do curso de nutrição em uma ação educativa com público de idosos em um centro universitário em Fortaleza/CE, transmitindo informações relacionadas ao risco do consumo de produtos industrializados, devido a quantidade excessiva de sal, açúcar e óleo existentes nesses produtos, acarretando através de seu consumo contínuo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes e as doenças cardiovasculares (BRANDÃO, 2010).

METODOLOGIA

A ação foi realizada nas dependências da UNIFAMETRO em 2018 com o intuito de orientar um grupo de idosos atualmente acompanhadas por um projeto de extensão do curso de nutrição (Núcleo de Atendimento e Pesquisa em Nutrição Geriátrica – NUGE) em parceria com o curso de enfermagem da UNIFAMETRO.

O evento contou com uma palestra dos alunos do curso de nutrição falando sobre o consumo excessivo de sal, açúcar e óleo presentes em produtos industrializados e o risco do surgimento de doenças crônicas como diabetes e doenças cardiovasculares, ocasionado pelo uso contínuo.

Utilizou-se um painel expositivo onde foram selecionados alguns produtos industrializados como: biscoitos, sucos de caixa, chocolate, temperos e condimentos, refrigerantes, macarrão instantâneo e ao lado de cada produto foi exposta a quantidade existente de sal, açúcar e óleo. Logo após a palestra, os estudantes de nutrição conduziram uma roda de conversa com os idosos onde foram realizadas perguntas relacionadas ao tema e em seguida avaliaram o nível de conhecimento adquirido com a atividade realizada.

Foram realizadas perguntas referente ao uso de temperos nas preparações, frequência no consumo de produtos industrializados e o grau de conhecimento sobre algumas doenças crônicas como o diabetes e doenças cardiovasculares.

No final, os estudantes de nutrição distribuíram panfletos com uma receita de sal de ervas, estimulando o uso de ingredientes caseiros e naturais para as preparações culinárias, com o intuito de estimular a redução do consumo de sal, aditivos e conservantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades educacionais são ferramentas importantes e essenciais quando aliadas às mudanças de hábitos alimentares, pois favorecem e facilitam a conscientização do público idoso com relação a melhoria da sua qualidade de vida.

Por se tratar de uma ação educacional abordando os riscos envolvidos no consumo excessivo de produtos industrializados, os resultados sobre possíveis mudanças de hábitos e comportamentos alimentares só poderão ser obtidos a longo prazo.

A estratégia utilizada através da ação foi promover a conscientização dos idosos, através do impacto visual, alertando sobre os riscos que os produtos industrializados com alto teor de sal, açúcar e óleo causam à saúde da população.

Durante a ação, os idosos interagiram com o grupo de alunos realizando perguntas sobre o tema proposto, onde puderam esclarecer suas dúvidas sobre os produtos e o uso de alternativas mais saudáveis que pudessem evitar o surgimento das doenças crônicas.

O tema foi bastante debatido, gerando interesse e curiosidade dos participantes, onde percebeu-se através das perguntas formuladas, a existência de uma capacidade crítica discursiva que auxilia o idoso no desenvolvimento do autocuidado e do envelhecimento saudável.

Foi um momento de muito aprendizado, sendo uma prática que possibilitou a troca de experiências e de conhecimento entre os alunos e o grupo de idosos, estimulando a interação entre os integrantes e o acesso à dados e informações que não são comumente acessíveis ao público participante.

Alguns autores através de suas pesquisas, tornam evidentes a importância e a necessidade de ações que orientem grupos e comunidades sobre a mudança de hábitos através de recomendações assertivas sobre alimentação e práticas saudáveis, assegurando principalmente ao idoso, longevidade e plenitude.

Flor *et al* (2018), realizou um trabalho utilizando o mesmo princípio do estudo em questão e obteve resultado semelhante quando, durante a atividade em grupo, os idosos trocaram informações sobre o tema, vivenciando a experiência de forma abrangente e gerando conhecimento para todos os envolvidos.

De Sousa; Da Silva (2017), aponta que o grupo de idosos avaliados em sua pesquisa, não se alimenta de forma saudável e que o consumo de produtos com excesso de sódio é elevado, sendo necessário orientações sobre alimentação e práticas saudáveis, para que se evite o surgimento de doenças crônicas como a hipertensão arterial.

De acordo Trombeta *et al.* (2018), as práticas de educação em saúde, contribuem para a melhoria da qualidade de vida, mudança de hábitos, além de ser um momento de compartilhamento de saberes entre os acadêmicos e o público idoso, desmistificando as falsas notícias sobre alimentação saudável e sanando possíveis dúvidas sobre o assunto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inclusão de idosos em projetos que estimulem o desenvolvimento, gerando autonomia e integração em grupos, assegura uma melhoria na sua saúde física, no bem estar e na qualidade de vida. Atividades desta natureza, promove além da inclusão social do idoso, mudanças de hábitos que favorecem um envelhecimento saudável.

Observa-se com essa ação, a importância da participação de idosos em atividades educativas, estimulando a busca pelo conhecimento, o desenvolvimento de um senso crítico entre o que deve e não deve ser consumido, relacionando a importância da substituição de produtos industrializados por preparações mais saudáveis que evitem o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis-DCNT.

Conclui-se que o resultado final da ação realizada pelos estudantes de nutrição junto ao grupo de idosos foi satisfatório e eficaz, pois através das perguntas realizadas ou mesmo pelo relato das experiências vividas relacionado ao consumo dos produtos expostos, houve uma troca de conhecimento entre os grupos e o acesso à informação, gerando um debate positivo sobre a temática e onde os idosos passaram a ter mais esclarecimento sobre alimentação saudável, consumo dos produtos industrializados e os malefícios que estes causam quando utilizados em excesso, favorecendo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Aline Ferreira et al. **Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da educação em saúde**. VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde, v. 22, n. 1, p. 27-38, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed., 1 Reimpr. – Brasília-DF, 2014.

CERVATO, Ana Maria et al. **Educação nutricional para adultos e idosos: uma**

experiência positiva em Universidade Aberta à Terceira Idade. Revista de Nutrição, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.

DA SILVA, Sandra M. Chemin S., MURA, Joana D'Arc Pereira. **Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia.** Editora: Payá. 3ª edição, SP, 2016.

DE SOUZA, Juliana Câmara; DA SILVA, Danielle Cristina Guimarães. Hipertensão arterial auto-referida, estado nutricional e consumo alimentar de idosos participantes de um grupo da terceira idade do município de Espera Feliz/MG. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 1, p. 19-28, 2017.

FLOR, Gabriele Lopes Forte et al. OFICINA SOBRE MANEJO DE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR PARA UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE. In: **Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre.** 2018.

FREITAS, Elizabete Viana de et al. Tratado de geriatria e gerontologia. In: **Tratado de geriatria e gerontologia.** Ed: Guanabara Kogan. 4 edição, RJ, 2016.

SILVA, J. V.; Baratto, I. **Nutrição: avaliação do conhecimento e sua influência em universidade aberta a terceira idade.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 9. Núm. 53. p. 176-187. 2015.

TROMBETA, Fernanda Cruz et al. **Alimentos processados e ultraprocessados: educação alimentar e nutricional com população idosa.** IN: Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre. 2018.

World Health Organization (WHO). **World reporto on ageing and health Geneva:** WHO 2019.