



SEFIC2018
UNILASALLE

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA A
REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

22 A 27
DE OUTUBRO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR AO IDOSO

Autor: Suélen Almeida Pagliarino; Co-autor(es): Ana Paula Rodrigues, Greice Schwalm Rafaeli e Josie Cristina Duarte Schwalm
Orientador(a): Gabriela Koglin
Universidade La Salle - Unilasalle

Área Temática: Ciências Médicas e da Saúde

Resumo: Atualmente, o aumento da expectativa de vida e a diminuição nas taxas de fertilidade têm influenciado para uma mudança demográfica global onde o número de idosos vem aumentando significativamente. Estima-se que em 2050 o número de idosos irá dobrar e, triplicar, em 2100. Isso implica em inúmeros desafios em termos de saúde e qualidade de vida da população idosa. Na terceira idade observa-se uma maior necessidade de cuidado para com a saúde devido o surgimento de algumas doenças características dessa faixa etária, como osteoporose, traumas decorrentes de quedas, câncer, entre outros. Trabalhar e construir a ideia de adquirir uma alimentação de qualidade, respondendo e esclarecendo suas principais dúvidas e curiosidades relacionadas a saúde e alimentação, combinado com os devidos cuidados que a maior idade deve receber é de fundamental importância para melhorar a qualidade de vida e longevidade do idoso. Este foi o objetivo de nosso trabalho desenvolvido como parte da disciplina de Educação Alimentar, realizado em três encontros, no município de Canoas, em um grupo de terceira idade composto por 28 idosos de idade entre 60 e 90 anos, no primeiro semestre deste ano de 2018. Inicialmente, foi realizada coleta de dados e informações como nome, idade, peso, altura, dúvidas por eles relatadas e Índice de Massa Corporal (IMC), calculado e classificado conforme as referências para idosos. Posteriormente, foram abordados assuntos referentes às suas dúvidas como diabetes mellitus, hipertensão, gastrite-refluxo e constipação, bem como uma breve orientação de educação alimentar baseada nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. No último encontro, foi realizada degustação e dinâmica com os idosos, onde a dinâmica elaborada teve como proposta verificar o estilo de vida e hábitos alimentares dos integrantes do grupo, enquanto que a degustação teve como finalidade orientar a preparação de receitas saudáveis que podem auxiliá-los em uma melhor qualidade de vida. A dinâmica resumiu-se em organizar os idosos em um círculo onde um dado corria pelas suas mãos até o enunciador pausar a passagem do mesmo, então, o indivíduo sorteado jogava o dado e a questão era referente ao número exposto. Após, a receita e degustação foi de um bolo de banana com casca e aveia juntamente com um suco verde de couve, limão e maracujá, a fim de promover ideias criativas de alimentação saudável. Foi possível perceber que os assuntos abordados nesse projeto esclareceram as dúvidas e curiosidades do público-alvo. Foi observado também a necessidade dos idosos em receber maiores incentivos à prática de alimentação saudável, sendo que esta é de suma importância para sua longevidade e qualidade de vida. Vale ressaltar que para uma terceira idade ativa e saudável do futuro, deve-se construir, primeiramente, hábitos alimentares saudáveis desde a infância e por toda a vida.

Palavras-Chave: Saúde, idoso, longevidade.