

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA ESTRATÉGIA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Fernanda Carla Magalhães¹, Guilherme Figueiredo da Silva², Vitória Adelaide de Sousa Maurício², Camylla Nunes Truta², Géssica Virgínio Fernandes², Rosa Maria Limeira Queiroz³, Cláudia Santos Martiniano³

¹Universidade Estadual da Paraíba

²Universidade Federal de Campina Grande

³Orientadoras do “Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde” do Ministério da Saúde

¹nandamag204@hotmail.com

Resumo- Diante do aumento da população idosa brasileira, torna-se cada vez mais emergente o planejamento e desenvolvimento de atividades que estimulem a adoção de práticas compatíveis com a qualidade de vida na terceira idade. Dentre essas práticas, a alimentação saudável tem sido defendida como condição para o retardo ou a redução das limitações advindas com o envelhecimento. Nesse sentido, este artigo é resultado do relato de duas oficinas realizadas com um grupo de idosos, nas quais foram discutidas alternativas que viabilizassem a ingestão de alimentos saudáveis, além da desmistificação de alguns mitos relacionados às práticas dietéticas. As oficinas faziam parte do módulo de atividades intitulado “Alimentação Saudável na Terceira Idade” que foi desenvolvido, basicamente, em dois momentos: elucidação dos principais conceitos e construção da pirâmide alimentar; e, distribuição e plantação de mudas e sementes a fim de incentivar o cultivo e consumo de alimentos mais saudáveis por um custo menor.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Qualidade de Vida, Idosos.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Introdução

De acordo com Anderson *et al.* (1998), fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais influenciam diretamente a saúde e a qualidade de vida de idosos, o que significa que para avaliar e promover saúde ao idoso diversas variáveis do campo do saber devem ser considerados de maneira interdisciplinar e multidimensional.

Dentre essas variáveis, a alimentação saudável constitui aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade. Dessa forma, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que uma dieta pobre em nutrientes associada a não realização de atividade física contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer e osteoporose, respondendo assim, por grande parte da morbidade, mortalidade e incapacidade da categoria das doenças não-transmissíveis (OMS, 2004).

Ainda nesse sentido, Montovani (2005) defende que a alimentação é inerente à saúde e à qualidade de vida, de tal modo que, o equilíbrio do padrão alimentar propicia melhor condição de saúde e colabora para prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos.

Logo, considerando a importância de uma dieta equilibrada para qualidade de vida, esse artigo objetivou relatar atividades de incentivo à adoção de práticas alimentares mais saudáveis pelos idosos, a partir de informação e busca conjunta de alternativas.

Metodologia

Este relato de experiência é fruto da vivência de estudantes de medicina e enfermagem que participam do Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Saúde), e que vêm desenvolvendo atividades em variados âmbitos (educação, lazer, cultura) com um grupo de idosos. Nesse trabalho será descrito o módulo de ações que trata da “Alimentação saudável na terceira idade” e que é dividido em dois encontros. O número de idosos variou entre 12 e 15 participantes nas oficinas. A enfermeira da Estratégia Saúde da Família a qual o projeto está vinculado foi convidada para participar como facilitadora das atividades.

Os resultados foram avaliados partindo do próprio discurso dos idosos e da observação participante dos alunos envolvidos que de acordo com Queiroz *et al.* (2007) constitui a inserção do pesquisador no grupo observado, buscando

interagir com os sujeitos e partilhando daquela situação como se fizesse parte do seu cotidiano.

A execução das oficinas se deu da seguinte maneira:

1º Encontro: O encontro foi iniciado partindo da percepção dos idosos sobre o significado de uma alimentação saudável. Nesse momento, muitos falaram da importância de comer verduras e frutas, ingerir pouco sal e pouco açúcar, alimentos sem gordura, pouca carne vermelha, beber muito leite, dentre outros.

Após esse levantamento, os idosos foram instigados a refletir sobre algumas questões não expostas por eles, mas necessárias para se manter uma alimentação equilibrada:

- Uma alimentação saudável não se restringe a comer mais de uma coisa e menos de outra, mas comer de tudo de forma balanceada, já que o corpo precisa de variados nutrientes;
- A maior parte dos alimentos *in natura* (legumes, hortaliças, verduras, frutas) comprados em feiras, supermercados, apresenta grande quantidade de agrotóxicos o que interfere na qualidade do alimento e contribui para o surgimento de muitas doenças, dentre elas, o câncer; logo, para diminuir o impacto dos agrotóxicos é importante a higienização correta dos alimentos antes do consumo;
- Foi sugerido que aqueles que tivessem fruteiras, hortaliças em casa compartilhassem com os vizinhos aumentando o acesso destes a alimentos de qualidade e diminuindo assim, a exposição a alimentos contaminados;
- Beber água não foi citado por nenhum dos idosos como importante para se manter uma alimentação saudável; apesar disso, a água está na base da pirâmide, sendo muito importante para uma dieta equilibrada;
- A realização de atividade física foi incentivada para manutenção do peso ideal.

Em seguida, foi apresentado um cartaz, o qual mostrava as vitaminas, minerais, carboidratos, lipídeos, proteínas, enfim, os componentes indispensáveis a sobrevivência, em quais alimentos os encontramos e a quantidade necessária que deve ser ingerida.

Ao final desse encontro, foi lançada a proposta de uma horta caseira, a fim de despertar os idosos para a possibilidade de manter em casa, o cultivo de algumas hortaliças, leguminosas, garantindo assim, a ingestão de alimentos mais saudáveis por um custo menor. Para melhor ajustamento dessa atividade à condição física dos idosos sugeriu-se que a horta fosse confeccionada em recipientes individuais, podendo ser colocadas em altura adequada para o manejo. Assim, foi solicitado aos idosos que trouxessem, para o próximo encontro, garrafas pet e terra, que os alunos trariam as

sementes. Para consolidar o aprendizado, foi combinado com o grupo, também, a construção de uma pirâmide alimentar e para isso foi requerido dos idosos recortes de figuras de alimentos para confecção da pirâmide no próximo encontro.

2º Encontro: A segunda oficina foi destinada à plantação de sementes em garrafa PET e partiu da exposição de algumas mudas (cebolinha, coentro, tomate, feijão) já cultivadas pela enfermeira da ESF, e que após alguns dias já estariam prontas para o consumo. O objetivo de iniciar o encontro dessa forma foi mostrar aos idosos que é possível, de modo bem simples, manter o cultivo de hortaliças o que além de garantir o alimento, ajuda na auto-estima daquele que cultiva. Para realizar a oficina foi necessário: garrafas PET vazias, terra para plantio, adubo de sua preferência, sementes variadas ou mudas, água, estilete, tesoura.

Após a junção dos materiais, foi iniciada a preparação para plantação (corte das garrafas pet, colocação de terra), houve resistência em trabalhar com terra, mas a partir do envolvimento dos instrutores com os trabalhos manuais os idosos iam participando aos poucos.

Foram utilizadas variadas sementes: coentro, pimentinha, cebolinha, tomate, quiabo, pimentão. Durante a atividade, algumas orientações eram repassadas para os idosos- quantidade adequada de terra para aquele tipo de semente, como preparar o depósito que iria abrigar a muda, quantidade de dias para aquela muda nascer, etc.

Alguns idosos preferiram não fazer o plantio das sementes naquele momento. Por isso, ao final do encontro foram distribuídas as sementes para que pudessem plantar em suas casas.

O encontro seguiu com a construção da pirâmide alimentar. Foi discutido o que é a pirâmide alimentar, mostrando os tipos de alimentos e as porções que precisam ser consumidas diariamente para uma alimentação saudável e equilibrada: a base larga indica os alimentos mais necessários e que devem ser consumidos mais frequentemente; a medida que a pirâmide vai estreitando, o consumo de determinados alimentos também deve diminuir, chegando até a ponta da pirâmide a qual indica os alimentos que devem ser consumidos em quantidades mínimas.

Após as orientações, foi confeccionado a pirâmide alimentar com os recortes trazidos pelo grupo, partindo do esboço da pirâmide em um cartaz. Cada idoso era convidado a colar a figura no local que achava correto da pirâmide e explicava o porquê. Dessa forma, ocorria uma recapitulação do que havia sido discutido, mas de uma forma mais palpável, usando exemplos de alimentos do dia-a-dia, tornando o encontro mais

proveitoso e contando com a participação de todos os integrantes.

Resultados

Considerando a observação dos alunos foi possível constatar que o grupo de idosos estava bastante engajado e demonstrava interesse pela temática abordada. Apesar do tema já ter sido bastante discutido na mídia, os idosos estavam, durante toda a oficina, fazendo questionamentos e participando das atividades propostas.

A construção da pirâmide mostrou que realmente os conceitos foram apreendidos pelo grupo e, a plantação das sementes e mudas representou um momento de descontração no qual os idosos trocaram experiências e combinaram entre si de compartilhar os alimentos (frutas, hortaliças, leguminosas) que já cultivavam em casa.

Ao final de cada encontro, era realizada uma avaliação geral, na qual os acadêmicos questionavam os idosos acerca de como tinha sido o encontro, se eles haviam gostado e em que precisava melhorar. Nessa avaliação os idosos eram convidados a fazer livremente suas colocações. A maioria deles optou por expor suas impressões e um dos acadêmicos era responsável pelo registro das impressões e opiniões expostas pelos idosos.

O grupo afirmou que a condução do encontro e as ações propostas facilitaram a troca de experiências e avaliou como positiva as informações e questionamentos discutidos nos encontros, já que, a alimentação saudável, ao contrário do que eles imaginavam, passou a ser compreendida como um hábito fácil e de baixo custo totalmente acessível para aqueles que realmente quisessem adotá-lo.

Discussão

De acordo com Rizzolli e Surdi (2010), o envelhecimento no Brasil não se restringe apenas ao aumento de idade, mas a maior consciência e participação desse grupo que emerge e que está preocupado com a saúde, com a cultura, além de exigir mais espaço na sociedade.

Decorrente dessa maior consciência do indivíduo idoso para com sua saúde, a discussão sobre qualidade de vida e as alternativas para uma sobrevida saudável vem ganhando espaço, em especial, nos grupos de convivência.

A formação de grupos de convivência é uma alternativa para inserir esses sujeitos na sociedade e garantir um espaço onde eles possam desenvolver variadas atividades (RIZZOLLI, SURDI, 2010).

Nesse sentido, considerando as discussões acerca de hábitos saudáveis, entende-se que fatores extrínsecos, quais sejam: dieta, sedentarismo, causas psicossociais, acentuam os problemas advindos com o envelhecimento comum, e que, em contrapartida, no envelhecimento saudável estes problemas não existiriam ou se existissem não teriam importância (MONTOVANNI apud PAPALÉO NETTO, BRITO, 2001)

Logo, percebe-se que a alimentação saudável faz parte dos fatores que determinam a qualidade de vida, principalmente, na terceira idade.

Foi pensando na importância de abordar essa temática através de uma metodologia adequada que valorizasse o idoso e que considerasse o conhecimento que o mesmo já possuía, que fez-se uso das oficinas pedagógicas.

As oficinas pedagógicas segundo Nascimento et al (2007), é uma estratégia que busca otimizar a formação de conhecimentos de maneira participativa e questionadora, levando-se em conta a realidade das situações, fatos e histórias de vida.

Assim sendo, a utilização desse tipo de oficina, composta por ações teóricas e práticas, potencializou o envolvimento dos idosos e, consequentemente, o alcance do objetivo proposto.

Conclusão

Através das atividades que constituíram o módulo "Alimentação Saudável na Terceira Idade", desenvolvidas com o grupo de idosos, foi possível perceber o entendimento do grupo em relação à importância de estar valorizando hábitos simples, mas que contribuem para a qualidade de vida.

Além disso, o trabalho com esses grupos, favorece a valorização do idoso, na medida em que o faz agente do processo de construção do aprendizado, e que implicará no indivíduo como multiplicador de saber.

Referências

ANDERSON, Maria Inez Padula; ASSIS, Mônica de; PACHECO, Liliane Carvalho; SILVA, Efigenia Aparecida da; MENEZES, Isis Simões; DUARTE, Therezinha; STORINO, Flávio; MOTTA, Luciana. SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE. **Textos Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, nov. 1998. Disponível em <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59281998000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 agos. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

LOURES, Marta Carvalho; MOURA, Gabriella dos Santos; MODESTO, Danielle Jaques; PINTO, Divina Paiva. Qualidade de vida em um grupo de idosos participantes da UNATI-UCG. **Fragments de Cultura**, Goiânia, v. 17, n. 3/4, p. 349-365, mar./abr. 2007.

MONTOVANI, Efigênia Passarelli. **O processo de envelhecimento e a sua relação com a nutrição e a atividade física**. Brasil: Campinas, São Paulo, 2005.

NASCIMENTO, Maristella Santos; SANTOS, Flávia Pedro dos Anjos; RODRIGUES, Vanda Palmarella; NERY, Valéria Alves da Silva. Oficinas pedagógicas: construindo estratégias para a ação-relato de experiência. **Rev. Saúde. Com** 2007; 3(1): 85-95.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**. Ginebra: OMS; 2004. Disponível em http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf. Acesso em 02 agos. 2011.

QUEIROZ, Danielle Teixeira.; VALL, Janaina; SOUSA, Ângela Maria Alves e; VIEIRA, Neiva Francenely Cunha. Observação participante na pesquisa qualitativa: Conceitos e aplicações na área da saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, p.276-283, 2007.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, ago. 2010 . Disponível em <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000200007&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 02 agos. 2011.

SOUZA, Emiliane Nogueira de; LAGO, Salete Bagiotto. Educação para a saúde na terceira idade: relato de experiência. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, v. 4, p. 125-133, 2002.

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ, Tania; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. bras. epidemiol.**, São

Paulo, v. 8, n. 3, set. 2005 . Disponível em <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2005000300006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 agos. 2011.

YOKOYAMA, Cláudia Emi; CARVALHO, Renata Soares de; VIZZOTO, Marília Martins. Qualidade de vida na velhice segundo a percepção de idosos freqüentadores de um centro de referência. **Psicólogo inFormação**, São Paulo, v. 10, n. 10, 2006.