

Envelhecimento e cuidado: uma experiência no contexto da nutrição

Danúbia Joanes Rosa Guerra¹, Danielly Nogueira Santos², Jéssica Magalhães Bretas², Bruno Otávio Rodrigues², Maria Sortênia Alves Guimarães³, Andréia Queiroz Ribeiro⁴

Resumo: O aumento da população idosa no Brasil requer a implementação de políticas que promovam um envelhecimento ativo e saudável. Nesse contexto, destacam-se as ações focadas na alimentação saudável, por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como práticas de prevenção e promotoras do autocuidado. O objetivo desse estudo foi relatar a contribuição da Nutrição, por meio da EAN, na promoção do autocuidado para o envelhecimento saudável. O trabalho foi realizado no período de março a dezembro de 2019, com oficinas semanais de EAN, que faziam parte de um programa de atendimento nutricional. Participaram do projeto 13 idosos, com idade média de 69 anos, maioria mulheres. Observaram-se impactos positivos da EAN no cotidiano para além da alimentação saudável, por estimularem o protagonismo e valorizarem a trajetória de vida dos participantes.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Promoção da saúde. Idoso. Autocuidado.

Área Temática: Metodologias em extensão. Educação.

Aging and care: an experience in the context of Nutrition

Abstract: The increase in the aged population in Brazil requires the implementation of policies that promote active and healthy aging. In this context, actions focused on healthy eating are highlighted, through Food and Nutrition Education (FNE) as prevention and self-care practices. The aim of this study was to report the contribution of Nutrition, through the EAN, in promoting self-care for healthy aging. The work was carried out from March to December 2019, with weekly FNE workshops, which were part of a nutritional care program. Thirteen older adults participated in the project, mean age of 69 years, mostly women. FNE's positive impacts on daily life were observed beyond healthy eating, as they encourage protagonism and value the participants' life trajectory.

Keywords: Food and nutrition education. Health promotion. Older adults. Self care.

Envejecimiento y cuidados: una experiencia en el contexto de la nutrición

Resumen: El aumento de la población anciana en Brasil requiere la implementación de políticas que promuevan el envejecimiento activo y saludable. En este contexto, se destacan las acciones enfocadas a la alimentación saludable, a través de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) como prácticas de prevención y autocuidado. El objetivo de este estudio fue reportar la contribución de la Nutrición, a través de la EAN, en la promoción del autocuidado para un envejecimiento saludable. El trabajo se llevó a cabo de marzo a diciembre de 2019, con talleres EAN semanales, los cuales

¹ Discente do curso de Nutrição, Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Nutrição e Saúde. E-mail: danubia.guerra@ufv.br

² Discente do curso de Nutrição, Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Nutrição e Saúde.

³ Docente do curso de Medicina, Universidade Federal do Tocantins, Palmas - TO.

⁴ Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Nutrição e Saúde.

formaron parte de un programa de atención nutricional. En el proyecto participaron trece personas mayores, con una edad promedio de 69 años, en su mayoría mujeres. Los impactos positivos de EAN en la vida diaria se observaron más allá de la alimentación saludable, ya que fomentan el protagonismo y valoran la trayectoria de vida de los participantes.

Palabras clave: *Educación alimentaria y nutricional. Promoción de la salud. Anciano. Autocuidado.*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que teve início em países desenvolvidos e vem se destacando nos países em desenvolvimento. No Brasil, a população idosa tem aumentado consideravelmente, assim como a expectativa de vida ao nascer e após os 60 anos (IBGE, 2019). Esse cenário reflete melhorias em muitas políticas públicas no País, mas ainda requer efetiva implementação de outras que favoreçam as conquistas de se envelhecer e promovam um envelhecimento ativo e saudável.

Por sua vez, o envelhecimento saudável demanda ações de cuidado, incluindo o autocuidado, que favoreçam a longevidade sem doenças crônicas ou, diante da presença, com seu adequado controle, de forma a contribuir para a manutenção da capacidade funcional, favorecendo uma velhice com qualidade de vida (WHO, 2019).

Diante da realidade de que a população idosa é mais vulnerável ao acometimento por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e que essas são passíveis de prevenção e controle, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (BRASIL, 2020) chama a atenção para intervenções pautadas na prevenção, tais como orientações sobre alimentação saudável, prática regular de atividade física e estabelecimento de vínculos afetivos saudáveis, sendo essas importantes para a redução da morbimortalidade na população idosa.

Neste contexto, a Nutrição desempenha papel relevante no cuidado para um envelhecimento saudável e ativo. Dentre suas contribuições, a abordagem de uma alimentação saudável por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é importante prática instrumentalizadora para o autocuidado e promotora de saúde, que privilegia a aprendizagem significativa e autonomia da pessoa idosa (ALMEIDA *et al.*, 2018).

OBJETIVO

O presente trabalho objetiva relatar uma experiência de contribuição da Nutrição, por meio de ações de EAN, na promoção do cuidado para o envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Esse trabalho integra um projeto de extensão intitulado “Educação Alimentar e Nutricional com a população idosa: (re)significando a pirâmide alimentar brasileira” (PRJ-045/2019), realizado de março a dezembro de 2019. O projeto consistiu em oficinas semanais de Educação Alimentar e Nutricional, que faziam parte de um programa de

atendimento nutricional a pessoas idosas realizado no Programa Municipal da Terceira Idade em Viçosa (MG). Um total de 24 oficinas foram realizadas, as quais tinham duração média de uma hora e meia e eram conduzidas por integrantes do Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde (GREENS).

O primeiro encontro referente ao projeto foi destinado à apresentação da equipe e das pessoas idosas participantes. Nesse momento, foram priorizadas perguntas que permitissem identificar quais temas os participantes gostariam de conhecer, discutir, bem como temas que geravam mais dúvidas. As respostas obtidas nortearam a seleção das temáticas para as oficinas.

Para cada tema abordado nas oficinas, foram elaborados roteiros, no intuito de direcionar e embasar as discussões. Para elaboração dos roteiros foi realizada: i. revisão da literatura científica acerca do tema (com enfoque nos aspectos fisiopatológicos das condições, fatores de risco/proteção e estratégias de cuidado e prevenção); ii. pesquisa sobre estratégias pedagógicas para uso gerontológico; iii. definição de recursos audiovisuais e iv. definição de questões chave para avaliação do aprendizado.

Foram realizadas em média duas oficinas para cada tema. A primeira era destinada ao esclarecimento sobre a doença, abordando possíveis mecanismos para o seu surgimento e fatores de riscos associados. No segundo encontro, a exposição era focalizada nos hábitos alimentares e sua influência como fator de risco ou proteção para aquela determinada doença e/ou seus agravos. Optou-se ainda pela modalidade de roda de conversa, o que possibilitou uma maior interação entre os participantes durante as oficinas. Além disso, houve preocupação com o uso de imagens coloridas (as quais eram afixadas no quadro ou projetadas em Datashow) e adaptação da linguagem científica. Outros recursos, como vídeos educativos, modelos anatômicos, alimentos *in natura* e produtos alimentícios foram empregados a fim de facilitar a compreensão, a participação, tornando as atividades mais dinâmicas e atrativas.

A última oficina de cada tema era destinada também à avaliação, que ocorria no formato de roda de conversa. Para tanto, era elaborado um conjunto de oito perguntas, dentre as quais as quatro primeiras eram de caráter geral, com o objetivo de trazer à memória a temática de interesse. As demais referiam-se a questões específicas que abordavam pontos considerados fundamentais pela equipe, para fins de formação para o autocuidado.

As questões foram respondidas livremente por aqueles que tinham maior interesse ou facilidade em se expressar e todos os participantes eram motivados a expressar sua opinião e responder às perguntas. As respostas foram gravadas mediante autorização prévia dos participantes, analisadas após a escuta das gravações para uma posterior transcrição e para a inclusão nos resultados foram considerados os relatos ou termos que mais se repetiam.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do projeto 13 pessoas idosas, com idade média de 69 anos ($dp=4,5$), sendo nove do sexo feminino. As oficinas tiveram número médio de 10 participantes e mínimo de 6 participantes. Durante a vigência

do projeto, foram realizadas oficinas sobre 10 temáticas, em atenção ao interesse das pessoas idosas participantes. Assim, foram trabalhados prevenção e cuidados relacionados à hipertensão arterial, diabetes mellitus, insuficiência renal, osteoporose, dislipidemias, anemia, saúde digestiva (constipação, gastrite e refluxo), câncer, óleos e gorduras.

Na avaliação sobre hipertensão arterial, ao serem perguntados sobre possíveis causas da doença, destacaram-se respostas como: “Consumir sal, gordura, alimentos com conservantes”, “Problemas (diversos), falta de exercícios físicos”. Esses relatos ressaltaram a importância de se conhecer os alimentos e hábitos saudáveis para se evitar doenças crônicas (SOUZA *et al.*, 2018). Durante as oficinas sobre o tema, os mediadores apresentaram os alimentos e suas respectivas quantidades de sal. Na etapa de avaliação foi feita a pergunta: “Na oficina sobre cuidados e prevenção da hipertensão arterial trouxemos alguns alimentos para demonstrar a quantidade de sal. Destes alimentos quais tinham mais sal?” Foram obtidas as seguintes respostas: “Biscoito de polvilho e até o de chocolate”, “Macarrão instantâneo e temperos industrializados”. A partir dessas falas, foi possível verificar o aprendizado e desmistificar a ideia preexistente no grupo de que os alimentos doces não continham quantidades significativas de sódio, um dos componentes do sal. É sabido que esse ingrediente é adicionado como realçador de sabor e conservante de produtos alimentícios industrializados (TINOCO *et al.*, 2013).

Durante a avaliação sobre diabetes, ao serem perguntados: “O que é diabetes?”, os participantes responderam: “Excesso de açúcar no sangue”, “Glicose muito alta”. Essas falas expressam as informações compartilhadas durante a oficina além do conhecimento prévio dos idosos participantes. Ao serem questionados em uma pergunta específica: “Por que a fibra é importante para o controle da Diabetes?” Foram obtidas as seguintes respostas: “O açúcar cai no sangue mais devagar”, “Para ajudar a distribuir o açúcar”. Esses depoimentos ilustraram a relevância do uso de estratégias de adaptação da linguagem científica, favorecendo a compreensão acerca da importância do consumo de fibras na alimentação, tendo em vista o papel das fibras solúveis que se associam com a prevenção da síndrome metabólica e controle dos níveis glicêmicos (MELLO; LAAKSONEN, 2009).

Outro tema de grande interesse do grupo foi a osteoporose. Ao serem perguntados sobre o que é osteoporose, foram obtidas as seguintes respostas: “Falta de cálcio nos ossos”, “Uma doença silenciosa!”, “Tem que estar sempre fazendo exames né?! Pra saber se é osteoporose ou não”, “É um perigo né?!”, “os ossos que seguram o corpo, aí quebra né.”, “Minha mãe tinha.”. De maneira semelhante às demais oficinas, nessa também foi feita uma exposição de alimentos fonte de cálcio. Assim, quando da avaliação, foi feita a pergunta: “Se lembram quais os alimentos que contém cálcio?” Foram obtidas as seguintes respostas: “Brócolis, couve, leite”, “Leites e derivados né?!”, “Verduras verdes escuras”. Esses relatos afirmam a importância de atividades para a pessoa idosa que usem como metodologia a associação, que tem como base os conhecimentos prévios e experiências sobre um tema para construir novas informações. No contexto da educação gerontológica, a valorização do conhecimento prévio por parte dos idosos confere grande significado ao processo formativo. (CACHIONI *et al.*, 2015).

Nas oficinas sobre doença renal, ao serem questionados: “Qual a principal função dos rins?” foi possível obter como resposta: “Filtrar”, sendo um consenso entre os participantes, o que também ilustra a importância da estratégia adotada pelos mediadores de demonstração do funcionamento renal, sendo este comparado a de um filtro responsável por separar as impurezas do sangue.

Durante a oficina de gastrite e refluxo foi possível notar novamente a importância de se relacionar o tema discutido com assuntos cotidianos. Ao serem questionados: “O que vocês acham que é gastrite?” foi obtido o relato: “Na boca do estômago a gente tem uma válvula que abre e fecha aí às vezes quando ela volta e não fecha direito tem um refluxo, aí volta líquido que protege estômago” que reflete parte do mecanismo apresentado sobre o funcionamento do estômago. Em outra pergunta: “Quais alimentos e hábitos vocês acham importante pra prevenir gastrite e refluxo?” As respostas foram: “Uai, alimentação saudável e a noite alimentação mais leve, acho que a prevenção é essa, cada um tem um hábito alimentar”, “Temos que mastigar direito, facilitar o trabalho do estômago”.

Assim, ao serem indagados sobre o que as oficinas tinham trazido de novidade para a vida e para as aplicações no cotidiano, foram obtidas as respostas: “A má alimentação, excesso de açúcar e sal é o que causa as doenças, a hipertensão, diabetes, essas doenças” “A gente aprendeu muita coisa com vocês”, “Eu adorei as receitas”, “Eu comecei a comer aveia todos os dias”, “Diminui o açúcar”, “Comecei a comer mais vezes e em menor quantidade, acrescentei mais verduras.”, “Eu fiz muita mudança na minha alimentação, morando sozinho eu fiz muita bagunça na alimentação, agora tô sabendo controlar o que deve e o que não devem, e as quantidades também”. Em experiências semelhantes às do presente estudo, Criscuolo *et al.* (2015) e Almeida *et al.* (2018), também observaram o reflexo das atividades de EAN e seus impactos positivos na manutenção e adoção de novos hábitos, o que reforça a importância da utilização dessas atividades no processo de atendimento nutricional para a obtenção de melhores resultados no processo de cuidado.

Diante desses relatos, depreende-se que a EAN é uma prática fundamental capaz de instrumentalizar os indivíduos e colaborar para a autonomia no cuidado em saúde (SCHULER *et al.*, 2020). Quanto aos benefícios e impactos dessas atividades no cotidiano, estes não se limitam a questões relacionadas à alimentação saudável. A interação promovida pelo convívio em grupo e estímulo ao aprendizado coletivo contribuem para a socialização, a solidariedade intergeracional, melhorias da saúde mental, resultando em trajetórias positivas de envelhecimento (ALENCAR *et al.*, 2008).

Durante as oficinas, as dinâmicas para a interação do grupo proporcionaram adesão, o que pode ser confirmado pelo número médio de participantes, os quais eram, na grande maioria das vezes, os mesmos. Além disso, favoreceram que os idosos contassem experiências relacionadas ao tema, compartilhando o conhecimento prévio e adquirido ao longo das oficinas com o grupo. Ademais, preocupou-se em problematizar discussões de interesse do grupo, não julgar os hábitos, mas buscar instrumentalizar os participantes para uma autorreflexão acerca dos pontos positivos e negativos relacionados aos seus hábitos alimentares e ao estilo de vida.

Segundo Cachioni *et al.* (2015), estudos sobre metodologias para as atividades de ensino e aprendizagem voltadas para a pessoa idosa ainda são escassos. No entanto, devem ser valorizados métodos que permitam a participação ativa como as dinâmicas de grupo, integração de teoria e prática. Quanto ao papel do mediador (estudantes responsáveis pela condução da oficina) é importante que este tenha empatia, paciência e atenção com o grupo, o que favorece a formação de vínculos afetivos, que influenciam positivamente no processo de aprendizado. Além disso, devem ser realizadas exposições claras e objetivas sobre os temas, atentando-se para a linguagem, a fim de facilitar o entendimento e a interação. Esses apontamentos falam em favor das estratégias adotadas no presente projeto, que contribuirão para a boa adesão dos participantes.

CONCLUSÕES

As atividades coletivas de EAN, como parte do acompanhamento nutricional, mostraram-se um importante instrumento de formação para o autocuidado da pessoa idosa, na medida em que favorece o aprendizado significativo, contribuindo para que o indivíduo seja capaz de tomar decisões seguras sobre sua saúde e alimentação. Ademais, conforme evidenciado nessa experiência, para que as atividades de EAN tenham relevância para os indivíduos, são necessárias estratégias de ensino-aprendizagem que considerem o processo de envelhecimento e as particularidades das pessoas idosas, de forma a estimularem seu protagonismo, valorizarem sua trajetória de vida, experiências prévias, interesses e demandas, como parte do processo de aprendizado.

AGRADECIMENTOS

Os autores do trabalho agradecem à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Viçosa pelo apoio financeiro mediante a concessão de bolsas de extensão em graduação. Agradecem também aos idosos participantes pelo carinho e envolvimento no projeto.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Maria do Socorro da Silva; BARROS JÚNIOR, Francisco de Oliveira; CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves de. Os aportes sócio-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável. *Revista de Nutrição*, v. 21, p. 369-381, 2008.

ALMEIDA, Luciene Fátima Fernandes; SOUZA, Glória Maria Moraes; RIBEIRO, Andréia Queiroz. Promoção da alimentação saudável entre idosos: experiência extensionista na cidade de Viçosa-MG. *Revista ELO – Diálogos em Extensão*, v. 7, n. 1, p.65-69, 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ANÁLISE DE SITUAÇÃO DE SAÚDE. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis (DANT) no Brasil 2020-2030. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. 122p.

CACHIONI, Meire; ORDONEZ, Tiago Nascimento; BATISTONI, Samila Sathler Tavares; LIMA-SILVA, Thaís. Bento. Metodologias e estratégias pedagógicas utilizadas por educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Educação & Realidade*, v. 40, n. 1, p. 81-103, 2015.

CRISCUOLO, Carolina; MONTEIRO, Maria Iolanda; TELAROLLI JÚNIOR, Rodolpho. Contribuições da Educação Alimentar e Nutricional junto a um grupo de idosos * Food and nutrition education contributions among an elderly group. *Alimentos e Nutrição Araraquara*, v. 23, n. 3, p. 406, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro (RJ): Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2019.

MELLO, Vanessa D. de.; LAAKSONEN, David. E. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v. 53, p. 509-518, 2009.

SCHULER, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020.

SOUZA, Bruno Eduardo da Silva; CUNHA, Jerry Rosse de Medeiros da; OLIVEIRA, Maria Lucia de Azevedo; SILVEIRA, Ana Cristiana Martins; VIEIRA, Vanessa Bordin. Inportante Papel das Fribras Alimentares no Tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. *International Journal of Nutrology*, v. 11, n. S 01, p. 492, 2018.

TINOCO, Layla; GONÇALVES, Ana Paula; CARDOSO, Fabiane Toste; SOUZA, Gisele Gonçalves de; NASCIMENTO, Kamila de Oliveira do; SILVA, Elga Batista da. Teores de sódio descritos na informação nutricional de produtos alimentícios de sabor doce. *Corpus et Scientia*, v. 9, n. 2, p. 56-68, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra: WHO; 2019. 260p.

Submetido em: 15/11/2021 Aceito em: 08/02/2022.