



EDUCAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL AOS IDOSOS DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO ANDRÉS CHAMORRO (CCI) NO MUNICÍPIO DE DOURADOS, MS

Natália Müller¹; Prof^a. Dr^a Vivian Rahmeier Fietz²

1 – Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Unidade Universitária de Dourados, bolsista da UEMS.

2 – Docente da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Unidade Universitária de Dourados, orientadora.

Rodovia Dourados-Itahum, km 12, s/Nº, Cidade Universitária de Dourados
Dourados – MS

E-mail: nat_muller@hotmail.com; vivian@uems.br.

Área temática: Nutrição e Saúde.

Resumo

Esta pesquisa tem por objetivo realizar educação em saúde e nutricional aos idosos cadastrados no Centro de Convivência do Idoso Andrés Chamorro, Dourados, MS, visto que o envelhecimento é algo irreversível e a expectativa de vida tem crescido muito nos últimos anos. Estão sendo realizadas palestras semanais ou quinzenais de aproximadamente 15 a 20 minutos com linguagem simples e objetiva. A metodologia utilizada é por meio de palestras dialogadas, sendo confeccionados cartazes, figuras ilustrativas, realizados debates, brincadeiras, enfocando maior aprendizagem e integração. Posteriormente tem sido deixado tempo livre para o esclarecimento das dúvidas, debate sobre os assuntos, sugestão de temas e se necessário verificação da pressão arterial. Os temas abordados até o momento foram: a) Obesidade e dados antropométricos; b) Composição dos alimentos e c) principais diretrizes para uma alimentação saudável. Apesar de não terem sido realizadas todas as palestras programadas devido ao grande número de atividades que os idosos realizam no CCI, percebe-se que os mesmos se mostram bem participativos e sempre debatem bastante sobre o assunto dialogado, portanto esses encontros tem sido proveitosos, participativo e de muito aprendizado.

Palavras chave: Idosos. Nutrição. Hábitos Saudáveis.

Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em países em desenvolvimento o idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos. O estatuto do idoso (Lei Nº 10.741), sancionado em outubro de 2003, deseja regularizar os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos e objetiva assegurar-lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), por meio do estudo Tábua de Vida, relatou que a expectativa de vida ao nascer é um fator importante e que atualmente atinge os 72,3 anos de idade. (IBGE, 2006).

Dessa maneira, sabe-se que o processo de envelhecimento é algo irreversível, podendo observar que a população idosa tende a crescer cada vez mais e, portanto a sociedade precisa conhecer as necessidades desse grupo etário, para então proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida e promoção a saúde.

O envelhecimento traz como consequências mais diretas a modificação do perfil epidemiológico brasileiro, com crescimento significativo das doenças denominadas crônicas não transmissíveis, podendo citar a hipertensão arterial sistêmica (HAS). Essa é a doença crônica mais comum entre os idosos e se constitui no principal fator de risco para os acidentes vasculares cerebrais, sendo que pode ser responsável por muitas consequências na vida de um idoso.

Vale ressaltar também que a nutrição é um fator bastante relevante para uma saúde estável, além de favorecer o controle de determinadas patologias, principalmente as crônicas.

Segundo Cervato (2005), no processo de envelhecimento, a importância da alimentação é comprovada por vários estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, entre outros, que têm demonstrado uma ligação consistente entre o tipo de dieta e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa maneira, a educação nutricional é um fator relevante para a melhora no comportamento alimentar e na saúde em geral.

De acordo com Alencar et. al. (2008), a Educação nutricional fundamenta-se como uma ação da nutrição aplicada, que orienta seus recursos em direção à aprendizagem, à adequação e à aceitação de hábitos alimentares saudáveis durante todo o ciclo de vida, incluindo nesse caso o processo de envelhecimento.

Ressalta-se a necessidade de, além de trabalhar com o lazer, trazer aos idosos informações como melhorar com a nutrição e cuidados que os mesmos devem possuir frente as patologias que eles apresentam.

Sabe-se ainda que a educação em saúde tem como objetivo principal desenvolver nas pessoas através de informações o senso de responsabilidade pela sua própria saúde e pela saúde da comunidade .

O projeto de extensão está baseado na pesquisa de “Situação nutricional e dados socioeconômicos de idosos participantes em Centro de Convivência, Dourados, MS.” Tal pesquisa foi realizada no período de junho de 2008 a Junho de 2009, onde foram entrevistados 51 idosos. Ou seja, tal projeto tem por objetivo devolver uma resposta aos resultados encontrados nessa pesquisa. Sabe-se que detectar os problemas não resolve nada, portanto, esse projeto vem ao encontro para tentar levar informações que possam melhorar a qualidade de vida desses idosos, fornecendo dados e orientações que se cumpridas realmente terão efeitos benéficos para todos os participantes.

Dessa maneira, os objetivos desse projeto são realizar orientações sobre a necessidade de uma boa alimentação, de hábitos saudáveis, manejo do peso corporal e de cuidados com a saúde frente às diversas patologias detectadas durante a execução do projeto de pesquisa. Tais ações estão se efetuando através de palestras sobre alimentação saudável, hábitos de vida e cuidados com a saúde; cálculo e informação sobre a importância de manter o peso ideal e, além disso, dinâmicas para melhor aprendizagem e debates sobre as principais dúvidas e os cuidados com saúde.

Metodologia

A pesquisa está sendo realizada no Centro de Convivência do Idoso (CCI) Andrés Chamorro, localizado na Rua Cafelândia, 770. Este centro é de responsabilidade da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Dourados.

Cabe destacar que foi solicitada autorização para a coordenadora do Centro de Convivência, sendo que as atividades foram iniciadas após parecer favorável desta, bem como aprovação da Secretaria de Assistência Social. A partir desse momento, os idosos foram comunicados sobre as palestras e datas das mesmas. Neste período, foram feitas adequações e estipulada uma agenda para facilitar a participação dos idosos.

Os assuntos escolhidos foram baseados nos resultados e problemas encontrados quando foi realizada a pesquisa de Iniciação Científica intitulada “Situação nutricional e dados socioeconômicos de idosos participantes em Centro de Convivência, Dourados, MS”.

pesquisa realizada no período de junho de 2008 a Junho de 2009, onde foram entrevistados 51 idosos.

Público Alvo: Idosos que frequentam o CCI do município de Dourados.

Resultados Parciais e Discussão

As atividades no CCI estão sendo desenvolvidas semanalmente ou quinzenalmente de acordo com a necessidade e os temas a serem abordados. Até o presente momento, foram abordados três temas: a) Obesidade e dados antropométricos; b) Composição dos alimentos e c) principais diretrizes para uma alimentação saudável. Os assuntos foram adaptados para a pessoa idosa. A média de frequência foi de 21 idosos.

No primeiro assunto, onde foi abordado o tema de obesidade e dados antropométricos, foram realizadas dinâmicas e percebeu-se que os mesmos são na sua maioria bem ativos e participativos. Os idosos mostram inquietação quando precisam ficar parados para ouvir e por isso ressalta-se que eles se mostraram bem interessados e perguntavam bastante, além de darem sua contribuição, principalmente em relação a assuntos polêmicos e mitos no processo de alimentação. Como exemplo: Uma senhora veio perguntar e solicitou para abordar, se possível, os efeitos do cigarro no corpo humano, além de pedir auxílio para se libertar do vício.

Notou-se que existe uma preocupação por parte da maioria dos idosos em ter qualidade de vida. Cabe destacar que esses assuntos serão abordados nas datas que já haviam sido reservadas para temas que serão de sugestão dos idosos. Percebe-se também que os idosos possuem muitas dúvidas sobre a saúde e alimentação e, portanto, esses momentos têm sido para ajudá-los e esclarecer suas dúvidas, bem como promover melhoria da qualidade de vida através da conscientização.

Devido ao fato de eles possuírem muitas atividades com horários estabelecidos, em vários encontros não puderam ser desenvolvidas as atividades planejadas. Porém, as atividades foram desenvolvidas num tempo mais curto e entre uma programação e outra. Cabe destacar que os idosos participam ativamente de jogos como boche, baralho, vôlei, sinuca entre outros, sendo que assim eles acabam ficando mais afastados do salão. Percebeu-se que os homens foram mais resistentes a ouvirem e deixar de treinar para os campeonatos. Observou-se, portanto maior participação de mulheres nas palestras.

Em função a estes problemas, foi conversado com a coordenadora e fixou-se um horário determinado para as atividades já programadas. Além disso, resolvemos fazer atividades integradas com as que eles já têm, ou seja, como eles têm aulas de teatro e sempre apresentam peças, resolvemos montar uma peça de teatro enfocando o tema de Hipertensão

Arterial Sistêmica (HAS) e suas complicações quando não são tomados os cuidados necessários, o que foi aceito pelo professor. Este fará as alterações necessárias e assim foi estabelecida a parceria. A peça será ensaiada com alguns idosos e apresentada para todos.

Cabe destacar que essas mudanças e adequações em relação à realidade geram necessidade de diálogo com coordenação e público-alvo e assim são estabelecidas parcerias interessantes. Cabe destacar que as atividades a serem realizadas no segundo semestre deverão ser mais ativas e com mais dinâmicas bem como brincadeiras, vídeos e jogos, visto que essa é uma maneira de poder chamar mais a atenção dos idosos e transmitir as informações de maneira mais eficiente.

Contudo, apesar de terem sido realizadas poucas atividades até o momento, notou-se que têm sido muito proveitosas. Cabe ressaltar que os idosos têm muitas dúvidas e acabam esclarecendo as mesmas bem como causando discussões, porque cada um tem sua opinião. Esta característica promove mais aprendizado, porque os encontros não têm sido apenas um monólogo, mas os mesmos têm expressado suas opiniões. Dessa maneira, tem sido uma experiência bem agradável e com bastante aprendizado.

Agradecimentos

A Deus,

Ao órgão financiador da Bolsa,

À minha família,

À Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul,

À coordenadora do CCI,

Aos idosos que participaram das palestras,

À equipe do CCI.

Referências

ALENCAR, M. S. S.; BARROS JUNIOR, F. de O.; CARVALHO, C. M. R. G. de. Os aportes sócio-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.21,n.4,Agu.2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000400001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:10 mar.2010.

CERVATO, A. M. et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 1, fev. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:10 mar.2010.

IBGE. Censo 2007. São Paulo. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2008.
Disponível em: <http://www.anoticiaweb.com.br/?p=285>>. Acesso em: 16 jun. 2008.