

## AÇÃO EDUCATIVA COM ADULTOS E IDOSOS ASSISTIDOS EM CRAS

**Deyslianne Kalynne Batista de Sousa<sup>1</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9307751642444082>

**Elissandra Dias de França<sup>2</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7904741208165493>

**Fabíola Barbosa Dantas<sup>3</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3203178300100266>

**Kélio Moraes dos Reis<sup>4</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0001-9913-6132>

**Luisy Gabrielle de Oliveira Trindade<sup>5</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2651869995622367>

**Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>6</sup>.**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

**RESUMO:** O processo natural de envelhecimento humano é muito complexo e nele ocorrem importantes transformações, como declínio fisiológico, biológico e psicológico, decorrentes da interação de fatores intrínsecos. Nesse contexto é importante destacar que a velocidade com que este processo tem início é variável e sofre grande influência dos hábitos de vida de cada indivíduo durante as outras fases da vida. Muitas das alterações do envelhecimento manifestam-se de forma progressiva, como exemplo a redução da sensibilidade para os gostos primários em virtude de alterações estruturais e funcionais. Além disso os idosos geralmente fazem uso de medicamentos que podem influenciar de maneira significativa na ingestão, digestão, absorção e utilização de muitos nutrientes, o que pode impactar em seu estado de saúde e nas demandas nutricionais. Considerando que uma das principais características da transição demográfica e epidemiológica da população brasileira é o aumento da expectativa de vida, crescimento da população idosa e aumento das doenças crônicas não transmissíveis, se faz de grande relevância a realização de ações educativas em saúde e alimentação para a devida orientação quanto ao importante papel das práticas alimentares saudáveis para oportunizar uma maior qualidade de vida nesta fase da vida. A ação educativa foi realizada com idosos de 50 a 60 anos assistidos em Centro de Referência de Assistência Social do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com uma exposição dialogada com auxílio de cartazes e foi bem

recebida pelo público-alvo que participou ativamente de todas suas etapas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Alimentação Saudável. Qualidade de vida.

## EDUCATIONAL ACTION WITH ADULTS AND ELDERLY ASSISTED IN CRAS

**ABSTRACT:** The natural process of human aging is very complex and there occur important transformations, such as physiological, biological and psychological decline, resulting from the interaction of intrinsic factors. In this context it is important to highlight that the speed with which this process begins is variable and suffers great influence of the life habits of each individual during the other phases of life. Many of the changes in aging are manifested progressively, such as the reduction of sensitivity to primary tastes due to structural and functional changes. In addition, the elderly usually use drugs that can significantly influence the intake, digestion, absorption and use of many nutrients, which can impact their health status and nutritional demands. whereas one of the main characteristics of the demographic and epidemiological transition of the Brazilian population is the increase in life expectancy, the growth of the elderly population and the increase in non-communicable chronic diseases, It is of great importance to carry out educational actions in health and nutrition for proper guidance on the important role of healthy eating practices to provide a better quality of life at this stage of life. The educational action was carried out with elderly people aged 50 to 60 years assisted at a Reference Center for Social Assistance in the municipality of Picos-PI. The execution of the educational intervention was carried out with a dialogue exhibition with the help of posters and was well received by the target audience who actively participated in all its stages.

**KEY-WORDS:** Aging. Healthy Eating. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

Na legislação brasileira considera-se idosa a pessoa que atingiu 60 anos ou mais de idade. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) descreve o envelhecimento como um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico, de declínio de um organismo maduro, inerente a todos os membros de uma espécie, de modo que o tempo o torne menos apto a lidar com o estresse do ambiente e, conseqüentemente, aumente sua probabilidade de morte (Brasil, 2006).

O processo de envelhecimento pode ser interpretado como uma evolução natural, resultando na diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, conhecida como senescência. Em circunstâncias normais, isso geralmente não apresenta problemas. No entanto, em situações de sobrecarga, como doenças, acidentes e estresse emocional, pode levar a uma condição patológica chamada senilidade, exigindo assistência. É importante destacar que algumas modificações decorrentes do processo de senescência podem ter seus impactos reduzidos pela adoção de um estilo de vida mais ativo (Carlos *et al*, 2015).

O crescimento demográfico da população idosa é uma consequência da transformação de diversos indicadores de saúde, notadamente a redução da taxa de natalidade e mortalidade, e o aumento da expectativa de vida. Esse fenômeno não é uniforme para todos os indivíduos, sendo impactado por processos discriminatórios e excludentes relacionados ao gênero, etnia, racismo, condições socioeconômicas, região geográfica de origem e localização residencial (Miranda, 1016).

O principal desafio na atenção à pessoa idosa reside em contribuir para que, mesmo diante das limitações progressivas que possam surgir, elas possam explorar novas perspectivas para viver suas vidas com a mais alta qualidade possível. Essa oportunidade é ampliada quando a sociedade leva em consideração o contexto familiar e social, reconhecendo as habilidades e o valor intrínseco das pessoas idosas. Logo, parte das dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas está mais associada a uma cultura que subestima e restringe seu potencial (Miranda, 2016).

As necessidades de energia geralmente diminuem com a idade devido a um declínio na taxa metabólica basal (TMB) e uma redução na atividade física. Em geral, os idosos têm menor massa protéica magra e aumento relativo da gordura corporal. A ingestão energética em idosos deve ser de 30 kcal/kg/dia. Este valor deve ser individualmente ajustado quanto ao estado nutricional, nível de atividade física, estado da doença e tolerância (Volkert *et al*, 2022).

A nutrição desempenha um papel crucial na saúde dos idosos, e a perda do paladar, uma ocorrência comum nesse grupo, pode apresentar desafios significativos. Com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, portanto a tendência da pessoa idosa é adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode acabar representando um abuso na quantidade (Amaral *et al*, 2021).

A orientação para evitar o uso desses alimentos à mesa contribui para o controle do consumo de sal e de açúcar. A adição de outros temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas, pode ajudar a diminuir a utilização de sal no preparo dos alimentos, contribuindo para a redução do seu consumo. As pessoas acabam por se acostumar ao sabor dos alimentos preparados com pouco sal, mas isso leva algum tempo (Lima *et al*, 2014).

Em virtude da diminuição da sensibilidade ao sabor, é recomendável diversificar a textura dos alimentos, incorporando opções crocantes, macias e cremosas para estimular a experiência sensorial. A inclusão de alimentos coloridos e visualmente apelativos não apenas contribui para uma apresentação mais agradável das refeições, mas também assegura uma variedade de nutrientes essenciais. Além disso, a manutenção adequada da hidratação é outra consideração crucial, pois a perda do paladar pode afetar o desejo de consumir líquidos. Oferecer opções como chás aromatizados, água com infusão de frutas e sopas nutritivas pode ser uma estratégia eficaz (Lima *et al*, 2014).

## METODOLOGIA

Para um maior conhecimento do público-alvo com o qual deseja-se trabalhar se faz necessário a realização do diagnóstico situacional. Para esta ação foi utilizado como estratégia para realização do diagnóstico situacional, cartazes com as seguintes classificações: “gosta”; “não gosta”; “mais temperado”; “mais doce”; “mais salgado” e “mais azedo” e imagens ilustrativas, as quais foram distribuídas nos cartazes conforme a escolha dos participantes. Em seguida foram distribuídos impressos com imagens de frutas, que foram coloridas pelos pacientes e recortadas pelos aplicadores da ação educativa, e posteriormente usadas em um jogo da memória, a fim de trabalhar a criatividade e memória dos mesmos. Com os dados obtidos por meio do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação conforme quadro a seguir:

## PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

<b>TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA</b>	Alimentação saudável e alterações de paladar no idoso
Público-Alvo	Idosos
Dinâmica para sensibilização	Roda de conversa e diálogo ilustrado
Objetivo geral	Explicar acerca da alimentação saudável e as alterações no paladar em idosos.
Objetivos específicos	-Elaborar uma apresentação dialogada e ilustrativa sobre alimentação saudável, adaptando a linguagem para facilitar a compreensão; -Desenvolver plaquinhas educativas destacando os riscos do excesso de sal, açúcar e gordura na dieta; -Estimular a interação dos pacientes na atividade avaliativa final, promovendo a montagem de pratos saudáveis.
Conteúdos	-Alimentação saudável; -Perigos do excesso de sal, açúcar e gordura; -Incentivo a criatividade e autonomia.
Materiais Necessários	Cartolina, material impresso, fita adesiva, canetas coloridas e lápis de cor.
Pessoal necessário para realização da Ação	Nutricionista responsável, alunos do curso de nutrição, pacientes do CAPS II
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	16 de janeiro de 2024

Local de realização da atividade	CAPS II
Tempo de duração da Atividade	45 minutos
Estratégia(as) para Execução	Cartaz, exposição dialogada, imagens ilustrativas impressas
Estratégias para Avaliação da Ação	Montagem de um prato saudável

## EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

### Dinâmica de sensibilização/motivação

Inicialmente para “quebrar o gelo” houve um momento para apresentação do grupo e dos assistidos pelo CRAS. Em um segundo momento realizou-se um diálogo com auxílio de imagens ilustrativas de alimentos, a fim de instigar a memória gustativa dos participantes e melhorar a conscientização alimentar.

### Estratégia (s) utilizadas para execução da ação

A estratégia utilizada foi uma mini exposição dialogada com auxílio de ilustrações a respeito da temática “alimentação saudável”. Foram expostas imagens impressas de alguns alimentos e solicitado aos participantes que identificassem os alimentos saudáveis e não saudáveis. Além disso, também foram expostas figuras ilustrativas de “açúcar”, “sal” e “óleo” para que os participantes apontassem quais alimentos, na concepção deles, apresentavam quantidades excessivas desses ingredientes.

De acordo com o que foi previsto a estratégia teve êxito, ficou adequada para o público que foi muito participativo e interagiu com todas as perguntas realizadas. Entretanto, a mesma poderia ter sido melhorada com o acréscimo de alguma outra estratégia, como o uso de música ou algum trabalho manual, visto que o público- alvo em questão ficaria mais satisfeito ao realizar junto ao diálogo ilustrado. Portanto, este é um detalhe que poderá ser melhorado em futuras ações.

### Avaliação de aprendizagem

Para a avaliação da aprendizagem do público-alvo quanto às informações repassadas na atividade educativa foi solicitado aos pacientes que montassem um prato saudável. Para isso foi utilizado o impresso de um prato e os participantes deveriam escolher, dentre as imagens expostas, os alimentos necessários para compor um prato para uma refeição saudável.

A atividade foi realizada conforme o planejado pelos alunos responsáveis pela ação de acordo com as necessidades do público-alvo que, por ser composto, majoritariamente, por idosos com determinados tipos de transtornos mentais, necessitava de atividades mais simples e chamativas para que pudessem compreender o conteúdo exposto.

## Dificuldades encontradas

Por se tratar de pacientes com transtornos mentais foram encontradas dificuldades quanto à manutenção da atenção dos mesmos ao que estava sendo exposto, já que facilmente alguns se agitavam ou se dispersavam ao longo da atividade. Assim, se fez necessário a execução de atividades interativas e rápidas para capturar a atenção ao longo da explanação, estimulando o diálogo entre eles, dando atenção e lugar de fala a quem desejasse, além da realização de perguntas direcionadas e utilização de assuntos que os mesmos demonstraram interesse como oportunidade para abordar os temas propostos acerca da alimentação saudável e assim incentivar a participação de todos.

## Aprendizado

Com a realização da ação educativa foi possível visualizar melhor elementos vistos na teoria, tornando-os mais palpáveis com a prática. Um elemento-chave foi o diagnóstico, que, quando aplicado na ação educativa, proporcionou uma compreensão aprofundada sobre a realidade do público-alvo. Por exemplo, ao considerar o nível de saúde mental dos participantes durante a prática, pudemos adaptar as abordagens educativas de forma mais precisa, integrando os aspectos teóricos do diagnóstico à realidade prática da ação educativa. Isso fortaleceu a ligação entre a teoria e a aplicação prática, aprimorando assim a eficácia da ação educativa.

Ao implementar a ação educativa, aprimoramos nossa comunicação para transmitir informações nutricionais, aperfeiçoamos o planejamento de atividades educativas e adquirimos a habilidade de avaliar seu impacto. Essa evolução tornou nossa abordagem mais flexível ao lidar com diversas pessoas, reforçando nossa capacidade de induzir mudanças positivas nos hábitos alimentares por meio de estratégias educativas bem fundamentadas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a ação educativa teve resultados positivos, pois apesar das dificuldades de atenção do público-alvo foi possível perceber o seu entendimento a respeito da alimentação saudável, assim como os prejuízos de uma má alimentação, durante a abordagem educativa o público interagiu muito bem, conseguindo atingir os objetivos propostos pela dinâmica de avaliação da aprendizagem com a montagem do prato saudável de forma satisfatória.

## DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, M. P.; et al. ALTERAÇÕES NAS PAPILAS GUSTATIVAS EM IDOSOS. **Revista Multidisciplinar Em Saúde**. v. 2, n. 4, p. 104, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51161/>

[rems/2863](#). Acesso m: 04/12/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p

CARLOS, F.S.A. et al. **Principais doenças crônicas acometidas em idosos**. Anais IV CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2015. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/12711>>. Acesso em: 04/12/2023.

LIMA, B. O.; MARTINS, F. A. V.; SALES, L. T. L.; SILVA, R. C. M. A.; **Alteração gustativa em idosos: alternativas para diminuição do consumo de sal**. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes), São Paulo, 2014.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. .O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro; v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

VOLKERT, D. *et al.* **ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics**. Clinical Nutrition, v. 41, n. 4, p. 958-989, 2022.

## ANEXO 5

### Imagens 5:

