

AÇÃO EDUCATIVA COM IDOSOS

Dheyson Sousa Dutra¹;

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

<http://lattes.cnpq.br/3007205786998617>

Glenda Carvalho Silva²;

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

<http://lattes.cnpq.br/8659455973781832>

Jaderson Dantas Barreto³;

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

Jefferson Portela Rodrigues Bezerra⁴;

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

<http://lattes.cnpq.br/7838127049604267>

Jucilene Soares Pereira Dos Santos⁵;

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

<http://lattes.cnpq.br/5430692751913368>

Laryssa Gabriella de Lima⁶;

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

<http://lattes.cnpq.br/8902092032265521>

Ridiley de Jesus Cavalcante Loiola⁷;

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

<http://lattes.cnpq.br/7943906900697690>

Sergio Rodrigo Camara Paiva Aragão⁸;

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

<http://lattes.cnpq.br/6479953070509929>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁹.

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

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

RESUMO: A alimentação saudável é de fundamental importância para a manutenção da saúde dos seres humanos em todas as fases do seu curso de vida. E algumas fases, como a senescência, merecem atenção especial, pois há alterações cruciais no processo de envelhecimento que modificam a absorção e aproveitamento dos nutrientes, como também há modificações nas demandas nutricionais e há um risco aumentado para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis-DCNT. Também é relevante enfatizar que nos últimos cinquenta anos houve um progresso expressivo na saúde pública por todo mundo, inclusive nos países em desenvolvimento como Brasil, que permitiram que houvesse um aumento nas condições de vida e saúde da população tendo como importante consequência um incremento substancial na expectativa de vida geral. Dessa

forma a promoção da saúde e prevenção de DNCT, por meio da realização de atividades educativas em saúde, particularmente com orientações sobre o manejo adequado da alimentação nesta fase da vida, são de extrema necessidade para atender esta parcela populacional que vem aumentando de forma crescente e garantir sua qualidade de vida e saúde. A ação educativa foi realizada com grupo de Idosos do Serviço de Acolhimento e Fortalecimento de Vínculo do Centro de Referência em Assistência Social de bairro do município de Picos-PI com o objetivo geral de sensibilizar os idosos sobre a importância da alimentação saudável e seus benefícios. Foram utilizadas estratégias variadas para sua execução, que tiveram boa aceitação por parte deste público-alvo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável. Idosos. Qualidade de vida.

EDUCATIONAL ACTION WITH THE ELDERLY

ABSTRACT: Healthy eating is of fundamental importance for maintaining the health of human beings at all stages of their life course. And some phases, such as senescence, deserve special attention, because there are crucial changes in the aging process that modify the absorption and changes in nutritional demands and there is an increased risk for the development of chronic non-communicable diseases-NCDs. It is also relevant to emphasize that in the last fifty years there has been significant progress in public health around the world, including in developing countries such as Brazil, that allowed an increase in living conditions and health of the population with an important consequence a substantial increase in general life expectancy. Thus the promotion of health and prevention of NCD, through the performance of educational activities in health, particularly with guidance on the proper management of food at this stage of life, are extremely necessary to meet this portion of the population that has been increasing increasingly and ensure their quality of life and health. The educational action was carried out with a group of Elderly of the Reception and Strengthening of Bonding Service of the Reference Center in Social Assistance of the IP with the general objective of raising awareness among the elderly about the importance of healthy eating and its benefits. Varied strategies were used for its execution, which had good acceptance by this target audience.

KEY-WORDS: Healthy Eating. Elderly. Quality of life.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira vivencia, nas últimas décadas, modificações na sua estrutura etária, uma vez que a queda da mortalidade e fecundidade, encontram-se atreladas ao processo de crescimento populacional, ocasionando, além de transformações demográficas, as epidemiológicas, sociais e econômicas (Berlezi *et al.*, 2019).

Vale ressaltar que a transição etária da população, atualmente, apresenta um ritmo superior ao do passado. Nessa perspectiva, 2 em cada 10 pessoas terão mais de 60 anos, o que corresponderá a cerca de 2 bilhões da população mundial, até 2050 (OPAS, 2018;

OMS, 2019). O panorama nacional acompanha o envelhecimento global, de acordo com o censo demográfico brasileiro de 2018, a faixa etária de 65 anos ou mais que corresponde, hoje, a 9,83% da população brasileira será equivalente a 25,49% em 2060 (IBGE, 2018).

O envelhecer acarreta inúmeras transformações ao indivíduo, entretanto, o estilo de vida adotado durante toda a vida, pode acelerar de forma precoce o surgimento de declínios fisiológico, biológico e psicológico (Almeida; Reis, 2016).

No que refere-se às alterações fisiológicas, o indivíduo passa a ter restrição física, devido o decaimento de diversos órgãos em alguns sistemas do organismo, com destaque ao sistema musculoesquelético, o qual, apresenta redução na densidade óssea e massa muscular, enrijecimento dos tendões e ligamentos, aumento da viscosidade do líquido sinovial, eventos que comprometem a capacidade funcional do idoso, reduzindo sua habilidade em desenvolver atividades básicas e instrumentais diárias, participar do contexto familiar e social. (Carvalho *et al.*, 2018).

Nessa conjuntura, verifica-se a importância em implementar, neste grupo etário, atividades de educação em saúde que visem proporcionar um envelhecimento saudável e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2018).

A educação em saúde visa a promoção, proteção e, principalmente, a prevenção de agravos. Além disso, estimula as pessoas a refletirem sobre sua condição de vida, saúde e as ações exercidas em relação ao autocuidado, como também, sua interação entre condição de saúde, o meio o qual está inserido e o contexto familiar (Mallmann *et al.*, 2015).

METODOLOGIA

Antes da realização de qualquer intervenção em saúde se faz necessário a elaboração de um planejamento detalhado, requerendo para isto o conhecimento do público-alvo, com o máximo de informações que se puder obter. Para a obtenção destas informações foi feito o diagnóstico situacional como auxílio de um formulário estruturado que abordou questões variadas (socioeconômicas, nutricionais e dúvidas sobre alimentação) que foi aplicado pelos alunos do sétimo período de Nutrição da UFPI/CSHNB. Com base no resultado do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Promovendo Saúde através da Alimentação Saudável
Público-Alvo	Grupo de Idosos
Dinâmica para sensibilização	Bingo dos Alimentos

Objetivos (geral e específicos)	<p>Geral: Conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e seus benefícios.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento sobre alimentação saudável. - Incentivar o consumo de alimentos saudáveis; - Demonstrar os benefícios de uma boa nutrição, sobretudo, nessa fase da vida; - Explorar os hábitos alimentares do público alvo;
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> - O que é alimentação saudável e sua importância para a saúde; - Como ter hábitos alimentares saudáveis; - Visão geral de alimentos que auxiliam na manutenção da saúde; - Dicas de como preparar alimentos em casa e orientações na escolha de alimentos;
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Papel, impressora, multimídia, lápis e caixa de som.
Pessoal necessário para realização da Ação	Todos os integrantes do grupo
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	26.07.2023
Local de realização da atividade	Sala de reuniões do CRAS Morada Nova
Tempo de duração da Atividade	30 minutos
Estratégia(s) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra (exposição dialogada com auxílio de recursos visuais) sobre o que é alimentação saudável e hábitos alimentares. - Distribuição de <i>folders</i> com dicas de como preparar uma alimentação saudável e orientações para a escolha dos alimentos.
Estratégias para Avaliação da Ação	Jogo de mito e verdade; participação ao longo da ação (perguntas e dúvidas) e rodada conversas.
Momento de Descontração	Lanche e dança

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica da ação de sensibilização/motivação

O grupo teve todo o cuidado com o público alvo para fazer com todos se sentissem à vontade para participar das dinâmicas, tirar dúvidas. A todo momento estivemos à disposição para auxiliá-los em quaisquer dificuldades existentes. A dinâmica aplicada foi

Bingo dos alimentos. Inicialmente foi feito um sorteio dos alimentos, para que assim todos se sentissem mais à vontade e para realizar mais entrosamento entre e o público alvo.

Em um segundo momento foi feito uma rodada de perguntas sobre mitos e verdades relacionadas à alimentação saudável e hábitos alimentares com o objetivo principal de conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e dos seus benefícios no processo do envelhecimento, já que o nosso público alvo se tratava de idosos.

A dinâmica foi adequada ao público, pois todos tiraram dúvidas e também compartilharam as experiências vivenciadas na primeira consulta com a nutricionista e com médicos no geral, além de expressarem informações importantes sobre os alimentos. Procurou-se ser o mais claro possível para que o público em questão pudesse desenvolver a atividade da melhor maneira possível. A realização da dinâmica teve participação ativa de todos os envolvidos. Não houve falhas na aplicação da dinâmica, mas como melhoria para projetos futuros podemos fazer demonstração de figuras na hora da realização, visto que em alguns casos os idosos podem não conhecer ou apresentar dificuldade de reconhecimento dos alimentos citados.

Estratégia(s) utilizada(s) para execução da ação

Para a execução da ação educativa utilizou-se da combinação de duas estratégias, a primeira uma exposição dialogada com o auxílio de *slides* onde pode-se transmitir informações bem como ouvir o público-alvo. A segunda estratégia foi a exposição de um *folder* educativo. A utilização das estratégias ocorreram como previsto e foram adequadas ao público alvo, apenas houve um erro no conjunto de cores do *folder*. Como falhas pode-se apontar que o *folder* teve um conjunto de cores que pode ser de difícil leitura para algumas pessoas do público-alvo. E ara uma melhor compreensão do público-alvo deverá ser utilizado cores mais fortes, que facilite a leitura.

Avaliação de aprendizagem

Foi utilizado um jogo de mito e verdades além de um momento aberto para tira dúvidas. Foi pensado para que fosse um momento de repassar conhecimentos, mas de fácil entendimento, com momentos de descontração e aprendizagem. Todos os momentos foram aplicados como o planejado, e obtiveram bons resultados. A avaliação foi feita de forma que houvesse aprendizado e descontração, para ser um momento leve e didático. A abordagem, execução e avaliação da ação proposta foram executadas mediante o planejado sem que houvesse intercorrências durante o evento. Para melhora as ações futuras recomenda-se preparar o material didático de modo mais precoce e se possível, um tempo maior para organizar o ambiente da ação.

Dificuldades encontradas

Não foram encontradas dificuldades para realização da ação , desde o começo o grupo teve todo apoio necessário para que fosse realizada da melhor maneira, assim

como conseguiu-se participação ativa de todo o público alvo, fazendo com que a realização da ação tenha tido total existência .

Aprendizado

Com a realização de todas as etapas da ação educativa pode-se visualizar elementos teóricos com a prática, como o planejamento de práticas educacionais efetuadas ao público, além, por exemplo, do processo de comunicação entre o emissor e o receptor. O principal conhecimento adquirido diz respeito à todo o processo de construção de uma ação educativa, indo desde o planejamento até a avaliação dos resultados, que foi possível graças à todos com conteúdos teóricos abordados na disciplinas, que vai desde o entendimento sobre a Alimentação no seu contexto antropológico e sociológico, a formação do universo alimentar, o processo de comunicação que é tão importante, além das práticas educacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, considerando o envelhecimento como um processo inerente à condição de humano, uma ação educativa, sobretudo voltada à informação de modo claro e acessível é essencial para a manutenção da longevidade de um público que soma diversos problemas de saúde em caráter crônico e que necessita de atenção redobrada quando se trata de alimentação . A ação programática foi executada em sua plenitude de modo didático, simplificado e com bons resultados. Entretanto, o acompanhamento dessa população é uma conduta importante já que as transformações fisiológicas e metabólicas expressivas nessa idade são frequentemente relacionadas a uma piora da qualidade de vida desses indivíduos.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

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

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. F.F; REIS, L. A. Análise da produção científica no Brasil sobre envelhecimento e quedas. **RBCEH**, Passo Fundo. 2016. Acesso em: 29 de Jun. 2023; 2(13): 242-253 p. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/viewFile/5948/pdf>
- BERLEZI, E. M; et al. Como está a capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com taxa de envelhecimento populacional acelerado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro 2019. Acesso em: 30 de Jun. 2023; 19(4): 643-652 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4038/403847457009>
- CARVALHO, I.F.C; et al. E. Uso da bandagem infrapatelar no desempenho físico e mobilidade funcional de idosas com história de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro (RJ) 2018. Acesso em: 29 de Jun. 2023; 1(18):119-127 p. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n1/18099823-rbgg-18-01-00119.pdf>

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. 2018. Acesso em: 28 de Jun. 2023. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folhainformativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820.

MALLMANN, D. G.; et al.; Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**. Jun. 2015. Acesso em 28 de Jun. 2023; 6(20): 1763-1772 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/630/63038653012.pdf>

OMS - Organização Mundial da Saúde. OMS lança aplicativo digital para melhorar o cuidado às pessoas idosas. 2019.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informática: Envelhecimento e Saúde. Brasília. 2018.

ANEXO 6

Imagens 6:

