



PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA TERCEIRA IDADE CASA DE APOIO AO IDOSO VOVÓ BIBIA

Flavia Alves Gomes¹
flaviabezerraalves@hotmail.com

Marilia Santana da Silva²
marilia.santanadasilva@gmail.com

RESUMO: A principal alteração no idoso que interfere na alimentação é a redução da sensibilidade por gostos primários como doce, amargo, ácido e salgado; a dificuldade que possui de detectar o sabor doce dos alimentos o predispõe a adoça-los ainda mais, comportamento similar ocorre com o sabor salgado. O comprometimento da sua capacidade mastigatória pelo aparecimento de cáries e doenças periodontais, próteses totais ou parciais inadaptadas ou em péssimo estado e a ausência de dentes. Outros fatores relevantes nos hábitos nutricionais dos idosos são os interditos alimentares apresentados pelos familiares como medidas de controle a alteração nos níveis de colesterol, diabetes e pressão arterial; com a intenção de cuidar da saúde e do bem estar deles. O presente estudo teve como objetivo principal orientar os idosos da Casa de Apoio ao Idoso Vovó Bibi (CAIVOB) a utilização de uma alimentação mais saudável.

Palavras-chave: alimentação saudável; educação nutricional; idoso

ABSTRACT: The main change in the elderly that interferes with food is the reduction of sensitivity to primary tastes such as sweet, bitter, acidic and salty; the difficulty he has in detecting the sweet taste of foods predisposes him to sweeten them even more, similar behavior occurs with the salty taste. The impairment of their masticatory capacity due to the appearance of cavities and periodontal diseases, partial or complete dentures that are unsuitable or in poor condition and the absence of teeth. Other relevant factors in the nutritional habits of the elderly are the food prohibitions presented by family members as measures to control the change in cholesterol levels, diabetes and blood pressure; with the intention of taking care of their health and well-being. The present study had as main objective to guide the elderly people of the Casa de Support to the Elderly Vovó Bibi (CAIVOB) to use a healthier diet.

Keywords: healthy eating; nutritional education; old man.

¹Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Estácio do Recife.

²Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Recife.



1 INTRODUÇÃO

“Educação” pelo dicionário português significa o ato de educar, processo de desenvolvimento da capacidade física, intelectual e moral do ser humano. Educação alimentar e nutricional por sua vez, são ações que se configuram na transmissão de conhecimento e aprendizado para abordagens nutricionais, visando hábitos alimentares saudáveis.

A educação nutricional com idosos visa uma extrema importância a se trabalhar com indivíduos na faixa dos 60 anos. Em cinco anos, a população brasileira com 60 anos ou mais de idade cresceu 18,8% entre 2012 a 2017. O aumento evidencia o envelhecimento gradativo e foi constatado na pesquisa Características Gerais dos Domicílios e dos Moradores 2017, divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Sabemos que na velhice muitas alterações acontecem no organismo, algumas necessidades nutricionais e surgimento de patologias como consequência, envolvendo também fatores psicológicos. A alimentação saudável é indispensável para o bom funcionamento da saúde e prevenção de patologias como, obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Com esta visão, o projeto teve como objetivo aplicar atividades de educação nutricional aos idosos do CAIVOB – Casa de Apoio ao Idoso Vovó Bibi, onde houve recomendações de pratos saudáveis, estimulando consumo de frutas e brincadeiras recreativas envolvendo os alimentos.

2 METODOLOGIA

2.1 Público alvo

O projeto foi realizado com integrantes da ONG (Organização não governamental) CAIVOB, uma associação da Sociedade Civil, sem fins lucrativos, reconhecida como de utilidade pública, onde promove a cidadania da pessoa idosa e família.

A ONG foi fundada por Severina de Araújo Brito, morreu há 11 anos, mas deixou seus oito filhos cuidando da casa como voluntários. Ela se localiza na Rua Frei Teófilo Virgoleta, 134, tem espaço para a prática de artesanato, dança, educação física, e encaminhamento jurídico e de saúde. O espaço sobrevive com doações de pessoas físicas. A casa também tem apoio da prefeitura de Recife e diversos profissionais da área da saúde que sensibilizados, ajudam na promoção da saúde, com consultas gratuitas uma vez ao mês.

A casa recebe cerca de 40 idosos diariamente em suas atividades, para participar basta ser morador do bairro e não tem limite para idade, embora sejam na maioria idosos acima de 58 anos.

Nosso foco principal foi nas oficinas de ginástica e o EJA- Educação de jovens e adultos. O grupo, objeto de estudo, frequenta e faz as atividades de segunda a quinta feira. A ginástica no período de 07:00 às 08:30h e o EJA de 14:30 as 17:00.

Primeiramente foi realizada uma visita ao grupo para explicar o projeto e a aceitação em participar do mesmo e obter informações sobre os dias e horários dos encontros.

No nosso segundo encontro foi entregue uma carta de solicitação (declaração da Estácio) para fazer o projeto ao responsável pela ONG e colhemos informações sobre rotina e alimentação dos idosos.



2.2 Situação alimentar e nutricional

Identificamos que boa parte do grupo se cuida e possui preocupação com o diabetes, problema principal, alguns têm Alzheimer e usam medicamentos para controle da pressão arterial. Há uma deficiência na ingestão de água. A partir das informações iniciamos as atividades propostas pelo nosso grupo, as quais foram divididas em etapas.

2.3 Métodos

ATIVIDADE 1: Foi elaborado um questionário composto por 10 questões objetivas para obtenção de informações pessoais como nome, sexo, idade, frequência de atividades físicas, alguma patologia, restrição alimentar, substituição de refeição por lanches, como é o consumo de frutas e água, e o conhecimento sobre montagem do prato saudável.

ATIVIDADE 2: O Prato saudável foi o primeiro tema abordado, sendo utilizados cartazes com desenhos para explicação do que seria este prato, e os componentes principais, após esta primeira etapa foi colocado um desenho de um prato vazio e pedimos para que eles, em conjunto, montassem o prato com o nosso auxílio. A atividade teve como objetivo mostrar de forma ilustrativa como seria um prato saudável e equilibrado.

ATIVIDADE 3: Nessa atividade abordamos e discutimos os benefícios da água, e associamos com o diabetes, principal patologia do grupo, explicando os ricos e cuidados que se deve ter para o equilíbrio da doença. Realizamos a experimentação da água aromatizada de maçã e distribuimos folders com dicas para o controle e prevenção do diabetes.

ATIVIDADE 4: Propomos uma dinâmica de adivinhações de legumes e verduras, em que consistia em vendar os olhos dos idosos e apenas com o tato e olfato descobrir qual alimentos estavam em suas mãos, sendo o objetivo observar o conhecimento dos idosos correlação a alimentos clássicos que eles consomem.

ATIVIDADE 5: Realizamos um bingo, com o objetivo de promover uma brincadeira entre os idosos, fizemos com um Globo de brinquedo para não ser uma coisa tão séria, pois mesclamos a brincadeira com a importância de alimentos saudáveis, além de relembrar a importância do seu consumo. O brinde ofertado foi uma cesta de café da manhã com frutas, sucos e produtos ricos em fibras e sementes.

Findamos as atividades com um café da manhã composto por café e bolo funcional. O intuito era propor variedade a mesa expondo os benefícios do preparo e ingredientes certos. Propomos a experimentação do café sem açúcar, e explicamos sobre a adequação do paladar a novos sabores.



2.4 Materiais e recursos

- Questionário (impresso)
- Cartolina para ilustração do prato saudável.
- Água, maçã e copos descartáveis.
- Folders ilustrativos com dicas sobre o diabetes.
- Legumes e verduras: pimentão, cenoura, tomate, xuxu, pepino, batata inglesa e batata doce.
- Bingo de brinquedo.
- Cesta de café da manhã.
- Café da manhã composto por bolo funcional e café.
- Guardanapos, copos e garfo.

3 RESULTADOS

A alimentação saudável é a base para uma saúde adequada e a educação nutricional permite que os idosos se mantenham distante dos riscos acarretados por alimentos inadequados. Nessa perspectiva, o objetivo deste projeto foi avaliar e aplicar atividades educacionais para idosos.

Os resultados das questões abordadas de acordo com a atividade 1 (Tabela 1).

Tabela 1: Atividade 1.

Dados coletados	Idade (anos)
10 pessoas	50-76
	Nº de pessoas
>70 anos	2
<70 anos	8
Sexo	
Masculino	2
Feminino	8

Fonte: Próprio Autor (2020).

Na Tabela 1 pode-se identificar que a idade varia de 50 até 76 anos, e com a predominância do sexo feminino. Segundo um levantamento de dados do Ministério da Saúde em 2017, mostram que as mulheres se cuidam muito mais do que os homens.

Na Tabela 2 observa-se que 90% do grupo são ativos em alguma atividade física, porém entre esses, a maioria possui alguma restrição alimentar por consequência do diabetes presente e também para tentar mantê-lo equilibrado, não apenas o diabetes mas o colesterol. Em relação à substituição de refeição por lanches apenas um faz essa prática, o restante não substitui, encaixa-se também a ingestão de frutas diariamente nesse número.



Tabela 1: Questionário da Atividade 1.

Questões abordadas	Nº Pessoas
Frequência de atividades físicas	
Sim	9
Não	1
Restrição alimentar	
Sim	8
Não	2
Substitui ref. por lanches	
Sim	1
Não	9
Conhecimento sobre Prato saudável	
Sim	7
Não	3
Possui alguma doença	
Sim	4
Não	6
Consome frutas diariamente	
Sim	9
Não	1
Bebe dois litros de água diariamente	
Sim	4
Não	6

Fonte: Próprio Autor (2020).

O conhecimento sobre o prato saudável foi satisfatório, pois apenas três não conhecem, porém nenhum soube identificar quais alimentos seriam fontes de lipídeos, carboidratos, proteínas e verduras, por não possuir conhecimento. A dificuldade encontrada foi na ingestão de água diariamente, apenas 4 fazem corretamente.

Com base no questionário realizamos a montagem do prato saudável dando dicas e explicamos de forma lúdica os componentes do prato. Eles demonstraram não saber o que significava cada componente. Após uma breve explicação sobre proteínas, carboidratos, lipídeos e verduras, e qual seria o modelo de prato ideal, observamos que a maioria faz atividades físicas associadas a uma boa alimentação. Outro ponto positivo foi o conhecimento deles em relação a alimentos que são bons e ruins para sua saúde.

A atividade de identificação dos legumes e verduras foi muito satisfatória, pois todos acertaram, todos sabem da importância do seu consumo.

O conhecimento é a preocupação com o diabetes está presente no dia a dia dos idosos, focamos no consumo de água, pois apenas 4 dizem ingerir dois litros por dia. Associamos a preocupação do grupo com a necessidade de ingerir mais água, através dos benefícios que proporcionará, e tentamos facilitar através do ensino da água aromatizada, alguns não conheciam o método, após a explicação muitos se propuseram a experimentar, também ensinamos fracionar o volume ideal ao decorrer do dia.

Finalizamos nosso encontro com um bingo, que concorreria uma cesta de café da manhã, com produtos saudáveis, para incentivar o consumo. Todos ficaram entusiasmados, aproveitamos para ressaltar a importância do café da manhã para o decorrer do dia, e incentivamos a não trocar refeições por lanches.

Todos admiraram a organização e a apresentação que ocorreu de forma simples e objetiva esclarecendo a dúvida de todos. Concluímos as atividades com um café da manhã simples e nutritivo.



A CAIVOB é muito carente, e as pessoas que a frequentam também. Recepcionaram-nos com muita curiosidade e foram muito carinhosos. Apesar dos poucos recursos utilizados no projeto, conseguimos deixar uma semente de aprendizado em cada um.

O projeto foi realizado no período de março a junho de 2018, seguindo as etapas:

- Escolha do público alvo: 30 de março/2018.
- Diagnóstico: Dia 03 de abril/18. Realizamos o primeiro encontro ao local escolhido para colhermos dados, explicar o projeto e a aceitação da instituição em participar.
- Construção do projeto: Dia 09 de abril/2018. Nosso segundo encontro foi realizado para tirarmos as dúvidas referente a alimentação dos idosos e colhermos dados para elaboração das atividades. No mesmo dia entregamos a declaração da faculdade para o responsável da ONG.
- Execução das atividades: Dia 17 de abril/2018 realizamos as atividades com os idosos, na qual ocorreu em toda a manhã da terça-feira.
- Formação do trabalho digitado: 24,25 e 26 de abril/2018.
- Apresentação em sala: 28 de maio e 04 de junho/2018.

4 CONCLUSÕES

Mesmo com um conhecimento limitado, os idosos participaram e interagiram. Contudo, ficou claro que é importante ter uma dieta balanceada e procurar sempre opções mais saudáveis para compor o prato, sabendo a necessidade de certos alimentos para promoção da saúde.

5 REFERÊNCIAS

COUTINHO, T. Educação nutricional para idosos institucionalizados na cidade de Viçosa -MG. **Revista Científica Univiçosa**, Viçosa -MG, Volume 8, n. 1 - Jan. - dez. 2016- p. 319-326.

LEITE, C. **Casa saudável**. Revista uol. Disponível em <<http://m.blogs.ne10.uol.com.br/casasaudavel/2018/04/26/populacao-de-idosos-cresce-quase-19-em-cinco-anos-revela-ibge/>> Acesso em: 24/04/2018.

MATIAS, M. **Programa de educação nutricional para terceira idade**. Disponível em: <<https://www.webartigos.com/artigos/programa-de-educacao-nutricional-para-terceira-idade/135561>> . Acesso em: 31/03/2018.

TEIXEIRA, M. **Diário de Pernambuco impresso**. Disponível em.<http://www.impresso.diariodepernambuco.com.br/app/noticia/cadernos/vida-urbana/2016/07/17/interna_vidaurbana,149768/um-espaco-para-aprender-e-renascer.shtml>. Acesso em: 03/04/2018.

TEIXEIRA, L. **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**. N 17º. Texto de apoio ao curso de especialização Atividade física Adaptada e saúde, UnATI-UERJ, 2004.

SEGALLA, R.; SPINELLI, R. B. Avaliação e educação nutricional para idosos institucionalizados no município de Erechim, Rs. **Rev. Vivencias**. Vol.9, N.16: p. 77-88, 2013.