

Avaliação do Programa de Educação Alimentar e Nutricional para pessoas idosas: COMENSAL_IDADE

Ciências Biológicas e da Saúde

Fernanda Luconi Yaryd Perez, Gabrielle Cerqueira da Silva e Rita de Cássia de Aquino

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

Mestrado em Ciências do Envelhecimento

prof.rcaquino@ulife.com.br



INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um dos maiores problemas de saúde pública. Em 2019, no Brasil, as DCNT foram responsáveis por 54,7% do total de óbitos registrados, e os principais fatores de risco são modificáveis: tabagismo, inatividade física, consumo excessivo de bebida alcoólica e inadequado consumo alimentar. De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que incentiva ações que proporcionem práticas alimentares nutricionalmente adequadas, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) compõe um elenco de estratégias fundamentais para a promoção da alimentação adequada e saudável, sendo fundamental no processo de promoção de saúde de pessoas idosas.

Em propostas de EAN deve-se utilizar estratégias e recursos educacionais problematizadores voltados ao público-alvo, considerando as fases da vida de maneira que se consiga abrir um canal de diálogo para que as diretrizes de alimentação adequada e saudável sejam percebidas. A EAN deve atuar de forma intersetorial e multidisciplinar e respeitar a cultura, a regionalidade, a ancestralidade, a situação socioeconômica e a fase da vida de cada público, como recomenda o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. As estratégias da EAN devem ter como referência o Guia Alimentar para População Brasileira e as nove diretrizes são: promoção ao autocuidado; valorização da culinária enquanto prática emancipatória; valorização da cultura alimentar; sistema alimentar e sua integralidade; diversidade de cenários de prática; intersetorialidade; sustentabilidade social, ambiental e econômica; planejamento, avaliação, monitoramento, participação ativa dos sujeitos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

•Avaliar um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para pessoas idosas.

•OBJETIVO ESPECÍFICO

•Incentivar a alimentação e um estilo de vida saudável da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Estudo de intervenção, que inclui qualquer pessoa com interesse em participar, com 60 anos ou mais de idade (critérios de inclusão). O programa faz parte de uma atividade extensionista de um Mestrado grupo Ânima, já foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), número de aprovação 5.265.870. Foi desenvolvido para o formato virtual e composto por encontros, realizados uma vez por semana, com duração de uma hora. Recebeu o nome de **COMENSAL_IDADE** (comensal + idade). Comensalidade é o ato de comer em companhia e no Guia Alimentar para População Brasileira é formada por três orientações básicas: 1) Comer com regularidade e com atenção, 2) Comer em ambiente apropriado e 3) Comer em companhia. O programa **COMENSAL_IDADE** ocorre em reuniões agendadas na ferramenta Google Meet® ou em outra viável para o acesso ao participante, e utiliza recursos visuais e pessoais abordando temas relativos à saúde, bem-estar, alimentação e nutrição. O material de divulgação contém informações do conteúdo do programa, data de início e término e um link para inscrição. No momento da inscrição, responde um questionário sobre conhecimentos e práticas sobre alimentação e nutrição. A estrutura dos encontros segue os conceitos de oficina de Educação Alimentar e Nutricional e os encontros foram divididos nas seguintes atividades: 1) Apresentação de material teórico (Teoria-T); 2) Atividades de Interação com o grupo (I); 3) Prática culinária (Pc); 4) Solicitações de atividades para o próximo encontro (S). A partir do segundo encontro as atividades se iniciavam com resgate (R) do conteúdo do encontro anterior com o objetivo de fixação das mensagens principais. A estrutura das atividades realizadas em cada encontro foi denominada "TIPS".

RESULTADOS ESPERADOS

O programa **COMENSAL_IDADE** está acontecendo e terminará na segunda semana de dezembro de 2024. O tema do ano é sobre a **IMPORATÂNCIA DAS PROTEÍNAS PARA A PESSOA IDOSA**.

COMENSAL_IDADE PROGRAMA VIRTUAL DE EDUCAÇÃO E ESTRATÉGIAS PARA PESSOAS IDOSAS: 60+ ConectiDade

DESCUBRA COMO AS PROTEÍNAS PODEM IMPACTAR SUA SAÚDE!

AÇÕES ONLINE
TODAS AS QUINTAS-FEIRAS, A PARTIR DE 14 DE NOVEMBRO

DAS 14H ÀS 15H

VAGAS LIMITADAS
INSCRIÇÕES PELO LINK:
[HTTPS://FORMS.GLE/CYCH3BYKNZABKKTDA](https://forms.gle/CYCH3BYKNZABKKTDA)

COMENSAL_IDADE Programa Virtual de Educação Alimentar e Nutricional para Pessoas Idosas: 60+ ConectiDade

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NÃO TEM IDADE

Delícia de Fígado

INGREDIENTES:
3 bifes de fígado de boi
1 cenoura
1/2 pimentão amarelo
1/2 pimentão vermelho
1 tomate
1 cenoura
3 dentes de alho
Salsa
Tempero a gosto

PREPARO:
1. Pegue os bifes de fígado limpe-o e corte em tiras pequenas tempere com sal, pimenta do reino e curry deixe descansar por uns 20 minutos.
2. Enquanto isso pique a cenoura e de uma leve ferventada reserve
3. Pique a cebola, tomate, os pimentões e alho em pedaços médio reserve.
4. Em uma frigideira adicione 4 colheres de sopa de óleo deixe esquentar e põe o bife picadinho dentro e não mexer depois de dourado vire o e deixe dourar, dourado os dois lados acrescente os demais ingredientes tempere com sal, orégano, pimenta do reino mais um pouquinho de curry, mexer bem e pronto para se degustar.

CONCLUSÕES

Deverá impactar no conhecimento sobre alimentação e nutrição e atender a população de pessoas idosas abordando aspectos de alimentação saudável e adequada, com o uso de estratégias de comunicação, integração, interação, protagonismo, acolhimento e aprendizagem. O programa é uma ferramenta democrática e acessível por proporcionar que pessoas de localidades, classes sociais e escolaridades distintas possam ter acesso a informação e impactar na sua qualidade de vida. Espera-se que o programa seja adaptado e utilizado em outros contextos e incentive ações com pessoas idosas com a implementação de oficinas de Educação Alimentar e Nutricional.

BIBLIOGRAFIA

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília - DF: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL 2021. – Brasil-Brasília: Ministério da Saúde, 2021. ISBN 978-65-5993-195-8.

Brasil. Ministério da Saúde. Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à saúde no Brasil (2021).

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios e Práticas para Educação Alimentar Nutricional. Brasília - DF, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization. – Brasília: Organização PanAmericana da Saúde, 2005. 60p.