**OFICINAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL REALIZADAs COM IDOSOS institucionalizados DO MUNICÍPIO DE CUITÉ-PB**

Maria Eugênia de Medeiros Fernandes (1); Fiama Rodrigues Medeiros Cunha (2); Janaina Thais Avelino de Araújo (3); Juliana Késsia Barbosa Soares (4); Marília F. Frazão Tavares de Melo (5)

(1) Estudante; UAS/CES/UFCG; m.eugenia1992@hotmail.com; (2) Estudante; UAS/CES/UFCG; (3) Estudante; UAS/CES/UFCG; (4) Colaboradora; UAS/CES/UFCG; [julianakessia2@gmail.com](mailto:julianakessia2@gmail.com); (5) Coordenadora; UAS/CES/UFCG; mariliafrazao@hotmail.com.

RESUMO - Este estudo busca demonstrar a importância de ações e atividades de educação nutricional vinculadas ao projeto de extensão “Acompanhamento do estado nutricional de idosos institucionalizados no município de Cuité/PB” para idosos residentes em uma instituição de longa permanência. As atividades são realizadas uma vez por semana, durante três semanas do mês, na presença de todas as extensionistas e caracterizam-se como atividades lúdicas com ênfase na nutrição. As atividades proporcionam aos idosos momentos distintos do seu cotidiano além de difundirem a promoção à saúde, na oferta de lanches adequados nutricionalmente e diversificados em sua composição.

Palavras-chave: Educação nutricional; Idosos; Institucionalizados.

Introdução

A população brasileira vem envelhecendo em ritmo crescente, principalmente nas últimas décadas. Estimativas sugerem que em 2025 o contingente de idosos alcance 32 milhões (13% da população) (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2002). Félix et al. (2009), afirma que este envelhecimento populacional acelerado também terá reflexos no aumento do número de idosos institucionalizados. Porém, a mudança para instituição impõe alterações na rotina diária dos idosos, os quais, por modificações inerentes à idade, são considerados vulneráveis nutricionalmente.

Assim, fazem-se necessárias atividades de intervenção nutricional para este grupo etário; nessa perspectiva a educação nutricional surge como importante estratégia de ação. Brandão et al. (2012), afirma que através da educação nutricional, os profissionais de saúde são capazes de transcender seus conhecimentos técnico-científicos para atuarem como educadores em saúde e multiplicadores de conhecimentos.

O projeto “Acompanhamento do estado nutricional de idosos institucionalizados no município de Cuité/PB” emerge como uma alternativa de cuidado e atenção nutricional para os residentes do Asilar Vó Filomena, oferecendo atividades de educação nutricional para os institucionalizados, entre outras ações. Assim, o presente trabalho objetiva demonstrar a importância de atividades de educação nutricional para idosos institucionalizados, que funcionam não apenas como cuidado alimentar, mas também como terapia ocupacional.

Materiais e Métodos

Com a finalidade de difundir conhecimentos básicos de nutrição e criar uma postura humanitária de atenção ao idoso, foram desenvolvidas atividades de educação nutricional para os residentes do Asilar Vó Filomena, Cuité/PB. As atividades caracterizaram-se como lúdicas e foram realizadas uma vez por semana, durante três semanas no mês, na presença de todas as extensionistas do projeto. As atividades foram planejadas através da investigação local para conhecimento das necessidades e de encontros prévios entre as extensionistas e a coordenadora do projeto, tendo como base pesquisas bibliográficas para colher informações sobre as principais temáticas.

Resultados e Discussão

O conceito de educação em saúde adotado por Camossa et al. (2005), pode ser definido como um processo que promove intercâmbio de informações, onde cada indivíduo é considerado um ser autêntico, dotado de necessidades, valores próprios, origem e condições sociais especificas de vida. Seguindo essa perspectiva educativa, algumas das atividades de educação nutricional realizadas no decorrer do projeto foram:

* Dinâmica “Oficina de elaboração da Horta Vertical”: objetivou-se nesta atividade o contato dos idosos com a plantação, resgatando a memória da agricultura vivida pela maioria. Foram confeccionadas, junto aos idosos, recortes em garrafas tipo pet para plantio de sementes. As garrafas foram identificadas pelos nomes de cada um e as hortaliças plantadas serviram para o consumo dos idosos.
* Dinâmica “Um belo dia de piquenique”: atividade realizada no espaço da praça do Asilar, onde foi servido um leve lanche com frutas, sucos de frutas e bolachas integrais, bem como foram criada rodas de conversas e caminhadas objetivando o bem estar dos idosos.
* Dinâmica “Desvendando o mistério dos legumes”: utilizou-se nesta atividade uma caixa secreta com um furo para identificação manual dos vegetais que estavam no interior da mesma. A dinâmica objetivou estimular a sensibilidade tátil, a memória e o diálogo sobre a opinião dos idosos quanto aos determinados legumes.
* Dinâmica “Montando meu suco saudável”: nessa atividade foram ofertas frutas cortadas, onde o idoso escolheria as que compusera o seu suco, assim proporcionou ao residente a escolha e a preferência das frutas, respeitando o seu paladar e a sua criatividade, além de poder ser oferecido como seu lanche vespertino.

As atividades proporcionaram aos idosos momentos diferentes do seu cotidiano, retirando-os da inércia que muitas vezes é encontrada nas instituições de longa permanência para idosos, além de despertarem a valorização de suas habilidades individuais e da sua importância na sociedade.

Estas também lançaram promoção de saúde, com incentivo à adoção de hábitos alimentares saudáveis como a oferta de lanches adequados e diversificados nutricionalmente, que serviram como alerta à instituição da importância de uma boa alimentação, mostrando que a adoção de tais práticas não é inalcançável nem impossível, pois, como sugere Cervato et al. (2005), toda e qualquer intervenção nutricional educativa estando incluída em programas habituais que promovam pequenas e confortáveis, mas importantes mudanças, por um longo período de tempo, certamente terá sucesso.

As extensionistas também foram presenteadas com amplo conhecimento, podendo vivenciar a humanização e interiorizar o conhecimento transpassado pelos idosos, que servirão para torna-las ainda mais humanas. Esta maneira de abordar a educação em saúde, segundo Camossa et al. (2005), identifica-se com a pedagogia de Paulo Freire:*“*educação baseada no diálogo, ou seja, na troca de saberes. Um intercâmbio entre o saber cientifico e o popular em que cada um deles tem muito a ensinar e a aprender*.”*

Conclusões

A vivência do projeto de extensão trouxe benefícios não só para os idosos, como também para as extensionistas, certos da sua contribuição para a melhoria, momentânea e constante dos mesmos. Ao final, veio à tona a mensagem de que a ampliação e efetivação de ações de promoção à alimentação saudável são indispensáveis e essenciais aos residentes, fazendo-se necessária a presença de um profissional nutricionista na instituição, para modificar atitudes como monotonia no cardápio e excitação à consciência da importância dos funcionários na saúde dos idosos, visto que a mudança alimentar desse grupo institucionalizado é dependente destes.

Referências Bibliográficas

BRANDÃO, ALINE FERREIRA et al. Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da Educação em Saúde. *VITTALLE*, Rio Grande, vol. 22, n. 1, p. 27-37, 2010.

CAMOSSA, ANA CRISTINA DO AMARAL et al. Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento.   
*Alim. Nutr*., Araraquara, vol. 16, n. 4, p.349-354, 2005.

CERVATO, ANA MARIA et al. Educação nutricional para adultos e idosos:uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Rev. Nutr.*, Campinas,  vol.18,  n.1, p. 41-52, 2005.

FÉLIX, LUCIANA NABUCO et al. Avaliação nutricional de idosos em uma instituição por diferentes instrumento. *Rev. Nutr.*, Campinas, vol.22, n.4,  p. 571 – 580, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Departamento de População e Indicadores Sociais. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Rio de Janeiro; 2002.