

PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS DE VIÇOSA-MG

SANTOS, Danielly Nogueira¹
GUERRA, Danúbia Joanes Rosa²
SANTOS, Kíllya de Paiva³
BRASIL, Maria Letícia Curti⁴
BRETAS, Jéssica Magalhães⁵
RODRIGUES, Bruno Otávio⁶
SANTOS, Carolina Araújo dos⁷
RIBEIRO, Andréia Queiroz⁸

RESUMO

Introdução: Em países em desenvolvimento, como o Brasil, o aumento da população idosa ocorre de forma rápida, sem, necessariamente, melhora nas condições de saúde e no estilo de vida. Neste contexto, as atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são ferramentas importantes no cuidado ao idoso, uma vez que auxiliam na prevenção e no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Objetivo: Relatar a experiência de oficinas de EAN na aquisição de conhecimentos relacionados à prevenção e controle de DCNT em idosos de Viçosa, MG. Metodologia: O projeto consistiu em encontros semanais, com duração de 1h30min, realizados entre agosto e dezembro de 2019, com idosos do Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), sediado na Universidade Federal de Viçosa. Foram utilizados recursos lúdicos, materiais educativos, dinâmicas e exemplos do cotidiano, a fim de facilitar o aprendizado e a troca de experiências entre os participantes. As oficinas trabalharam a fisiopatologia, a prevenção, o controle e o tratamento das DCNT, com ênfase no papel da alimentação na osteoporose, anemia, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e infarto, refluxo, gastrite, constipação intestinal e câncer. Após o término do projeto, foi realizada uma

¹ Graduandos de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; daninogueira3605@hotmail.com

² Graduandos de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; danubia.guerra@gmail.com

³ Mestranda em Ciência da Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; killyapsantos@gmail.com

⁴ Graduandos de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; marialeticiacbrasil@hotmail.com

⁵ Graduandos de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; jessica.bretas@ufv.br

⁶ Graduandos de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa-MG; bruno.o.rodrigues@ufv.br

⁷ Doutora em Ciência da Nutrição. Universidade Federal de Viçosa; carolaraujors@hotmail.com

⁸ Professora Associada do Departamento de Nutrição e Saúde. Universidade Federal de Viçosa-MG; andreia.ribeiro@ufv.br

avaliação global para verificar os conhecimentos adquiridos. Esta consistiu em 21 perguntas fechadas, do tipo "verdadeiro ou falso", sobre as temáticas abordadas. Resultados: Participaram das oficinas cerca de 13 idosos, com idade média de 69 anos (dp=4,5 anos). Destes, a maioria (n=9) possuía apenas o ensino fundamental completo. A avaliação global obteve resultados expressivos, com uma frequência geral de acertos de 85,0%. Em relação aos itens avaliados, destaca-se: sobre osteoporose, 100% assinalaram como verdadeira a sentença "Alimentos como leite e seus derivados e vegetais verdes folhosos, previnem a osteoporose, pois contém cálcio". Para anemia, 100% afirmaram que "carne vermelha e vegetais verdes escuros são alimentos que ajudam a prevenir a anemia". Sobre AVC e infarto, 100% marcaram como verdadeiro a afirmação "Bacon e banha de porco são alimentos ricos em gordura saturada que, em excesso, podem fazer mal à saúde". Sobre refluxo e gastrite, 80% acertaram que "O consumo exagerado de alimentos ácidos, café, bebida alcóolica, além do estresse aumentam a chance da pessoa desenvolver gastrite". Além disso, 100% dos idosos afirmaram que "Os alimentos probióticos, como kefir e Yakult, além de fibra e água, ajudam na saúde do intestino". Sobre câncer, 100% acertaram a sentença "Cultivar horta em casa, consumir alimentos orgânicos e alimentos da safra são boas estratégias para reduzir o consumo de agrotóxicos" e 90% afirmaram que "Consumir alimentos embutidos como salsicha, carnes enlatadas, presunto, aumentam a chance de desenvolver câncer". Conclusão: Os resultados indicam o aprendizado do conteúdo trabalhado. Assim, verifica-se a efetividade de ações de EAN na aquisição de conhecimentos relacionados à prevenção e controle de DCNT, na medida em que empoderam os idosos para a adoção de hábitos alimentares favoráveis à saúde.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Educação Alimentar e Nutricional; Idosos.