

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Elaine Simões Guerra LOPES¹

Jackeline Corrêa de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Graduanda do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), ²Doutora em Saúde Coletiva, Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Introdução: O Processo de envelhecimento fisiológico pode ser definido como um conjunto de alterações que ocorrem no organismo, que implica na perda progressiva da reserva funcional sem que comprometa as necessidades básicas de manutenção de vida (GOMES, 2009). Com isso, a nutrição torna-se especialmente importante, em função das modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas e neurológicas, que interferem no consumo de alimentos (GOMES et al., 2021). **Objetivo:** Realizar educação e saúde sobre a higienização e composição dos alimentos com participantes de um núcleo da Terceira idade. **Materiais e Métodos:** Este trabalho consiste em um relato de experiência com ações educativas. Houve pesquisas em referenciais teóricos com os descritores: envelhecimento, alimentação e idosos, em sites como Pubmed, Scielo, Lilacs, etc., necessário para conhecimento temático. Os participantes frequentavam o NEATI (Núcleo de Estudos e Atividades da Terceira Idade), local anexo a Universidade Federal de Rondonópolis UFR/MT, na cidade de Rondonópolis/MT. Foi realizado um encontro com duração de 2hs30min dividido em 4 momentos: 1. Montagem de pratos das refeições e discussão sobre nutrição saudável: Montagem de pratos por meio de imagens de diversos alimentos em papel cartão e pratos de plástico. Verificação da composição nutricional em alguns alimentos consumidos do cotidiano. 2. Higienização dos alimentos: Imagens projetadas, abordando assuntos como higienização e acondicionamento de alimentos 3. Aplicação de um Quiz: Realização de perguntas, cujas respostas eram por meio de plaquinhas, indicando verdadeiras ou falsas. 4. Preenchimento de formulário de avaliação: Preenchimento de formulário de forma anônima. **Resultados:** Participaram do encontro 15 pessoas, com idades entre 50 a 75 anos, sendo frequentadores do NEATI. Primeiramente, escolheram os alimentos em imagens, que geralmente fazem parte do seu almoço/janta. Após análise, verificou-se que 75% dos alimentos eram compostos por carboidratos e proteínas, e a taxa de consumo de hortaliças, legumes e frutas, era em 25% na composição dos pratos. Alegavam que estes alimentos eram mais onerosos e que não davam saciedade, mesmo sabendo que são mais saudáveis. Ao mostrar tubos representativos contendo quantidades de sal e açúcar presentes em alguns alimentos industrializados, muitos não tinham conhecimento sobre estes valores. Cerca de 90% dos participantes, desconheciam a composição dos produtos. Sobre higienização dos alimentos, após abordagem da escolha do produto de compra e sua higienização, 65% responderam que não tinham o hábito de lavar as mãos corretamente e nem higienizar os alimentos antes de acondicioná-los em geladeira. Após a discussão sobre os assuntos, foi feito um Quiz, com 10 perguntas, sendo utilizadas placas como meio de respostas. Cerca de 98% dos participantes, acertaram todas as questões. O formulário de avaliação do projeto foi aplicado a todos os participantes, para verificar os parâmetros como: Em relação as melhorias promovidas pelo projeto e Em relação as atitudes dos alunos, foi atingido 100% de aproveitamento. Em relação a necessidade atingida, 80% indicaria plenamente e 20% resolveu em parte e Em relação a satisfação do projeto, 90% indicaria e tentaria resolver e 10% Indicaria. **Conclusão:** Observou-se que a maioria dos participantes não tinham noções sobre o que são alimentos saudáveis e sua importância no processo de envelhecimento, pois tiveram dúvidas durante a montagem dos pratos. Além disso, demonstraram não realizar a higienização correta das mãos e dos alimentos antes do acondicionamento em geladeiras. Com as explicações e as dinâmicas, puderam interagir sobre o assunto, e adquiriram conhecimento, sendo comprovado pelo resultado do Quis.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Alimentação; Idosos.