

A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO DE PROTEÍNAS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS

Amanda Gomes Moreira Lourenço¹

Hellen Thayna da Silva Desbessel¹

Isabelle Costa Marques Hoffman¹

Kenia dos Santos Oliveira¹

Michele Caroline da Costa¹

Natália de Miranda Luciano Rabelo¹

Marisa Luzia Hackenhaar²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG),

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG.

Introdução: No Brasil, é considerado idoso quem tem 60 anos ou mais de idade. Essa definição está prevista na Lei nº 10.741, de 2003, que instituiu o Estatuto do Idoso. Embora muitos idosos tenham doenças crônicas ou disfunções orgânicas, cabe destacar que essas condições nem sempre limitam suas atividades diárias, participação social ou capacidade de desempenhar seu papel na sociedade. Dentre os problemas de saúde, destaca-se a sarcopenia. A sarcopenia no idoso é uma síndrome caracterizada pela perda de massa e força muscular, que pode levar a dificuldades na funcionalidade do idoso e aumentar o risco de quedas e outras complicações. **Objetivos:** Conscientizar idosos sobre a importância das proteínas e mostrar opções alternativas de fácil digestão, mastigação e aceitação. **Materiais e Métodos:** Realizou-se a aplicação de três ações integradas para 20 idosos, onde 5 idosos dessa instituição são lúcidos e os demais tem Alzheimer do grau 1 ao 3: Palestra Integrativa, em forma de roda de conversa, com exposição didática com recursos visuais, explicando o conceito e benefícios das proteínas. Feira de Degustação, ofertando preparações líquidas, cremosas, a base de proteínas, como Mousse Proteico de maracujá e Iogurte com sementes de chia e frutas diversas. Atividade Lúdica (QUIZ), com jogo de perguntas para sinalizarem com as mãos se SIM ou NÃO, como forma de checagem rápida de entendimento sobre o tema abordado. **Resultados:** Os idosos interagiram de forma positiva durante a roda de conversa. Todos os 20 idosos participantes degustaram as receitas proteicas que ofertamos. Na atividade lúdica, alguns idosos mostraram bom entendimento sobre o tema abordado, com participação ativa. Os responsáveis pela cozinha demonstraram interesse em incluir novas opções proteicas no cardápio diário. O formulário de avaliação do projeto foi respondido pela responsável técnica do local, atingindo 100% de satisfação. **Conclusão:** A ação extensionista contribuiu significativamente para ampliar o conhecimento dos idosos sobre a importância das proteínas, reforçando práticas alimentares mais equilibradas e adaptadas a realidade da ILPI. Observou-se que a interação entre alunos, cuidadores e idosos, foram fundamentais para que houvesse uma boa interação social. E as receitas proteicas serviram de sugestão, para que os responsáveis pela alimentação do local, passem a incluí-las no cardápio diário, como complemento do café da manhã e lanches, e servirão para o aumento do aporte proteico na dieta dos idosos a longo prazo, prevenindo o risco de sarcopenia.

Palavras-chaves: Proteínas, Idosos, Sarcopenia.