



ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO EM NUTRIÇÃO PARA PESSOA IDOSA: um relato de experiência



Maisa Neris de Jesus¹; Pâmela da Mata Lima Leal²; Lana Mércia Santiago de Souza³

¹Estagiária de graduação em Nutrição, UNEB, neris.nutmais@gmail.com; ²Nutricionista, CREASI, pamalima@gmail.com; ³Nutricionista, Dra. em Saúde Pública, UNEB

CONTEXTUALIZAÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado por as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como a ocorrência de doenças crônicas, o uso de medicações, dificuldades com a alimentação e alterações da mobilidade exercem grande influência sobre o estado nutricional. Faz-se necessário considerar este conjunto de fatores para uma orientação alimentar mais adequada, na perspectiva de um cuidado integral e da qualidade de vida e autonomia (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional tem papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, que considera as particularidades desta fase da vida (SCHULER; VIEIRA, 2020).

OBJETIVOS

Apresentar a experiência de elaboração e uso de material educativo em nutrição, voltado a pessoa idosa e seus familiares, no Centro de Referência Estadual de Atenção à Saúde do Idoso (CREASI).

MATERIAIS E MÉTODOS

Em virtude da necessidade de melhor entendimento das orientações nutricionais recomendadas no acompanhamento nutricional, foi proposta a elaboração de material com as principais orientações para uma alimentação saudável e equilibrada para a pessoa idosa.

Optou-se pela apresentação em folder, com informações expostas de maneira clara, atrativa e lúdica, visando melhor compreensão dos usuários e seus familiares.

Para elaboração do folder, foi feita uma busca por referencial teórico para um embasamento científico das informações.

Figura 1 – Orientações nutricionais à pessoa idosa



Fonte – Autoria própria

RESULTADOS

Espera-se promover melhor compreensão das orientações nutricionais propostas aos idosos e seus familiares, para promoção de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde.

CONCLUSÃO

A orientação nutricional é essencial, principalmente para a pessoa idosa, visto que a alimentação adequada e saudável favorece a promoção da saúde, controle, prevenção de doenças, com a promoção da qualidade de vida e autonomia. A apresentação dessas orientações de forma lúdica e atrativa, melhora a compreensão, favorecendo o planejamento e a adoção de uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 15 p.: il.

SCHULER, Amanda Caroline. VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação Saudável e Educação Nutricional na Terceira Idade. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.14. n.84. p.105-110. Jan./Fev.2020.