

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NA CIDADE DE VIÇOSA - MG

Thatiane do Vale Coutinho<sup>1</sup>, Eliene da Silva Martins Viana<sup>2</sup>,  
Sarah Rodrigues<sup>3</sup>, Sara Viana Macedo<sup>4</sup>, Claudiane Teixeira Lopes<sup>5</sup>,  
Natâni Sthefani Ferreira Faria<sup>6</sup>

**Resumo:** *A educação nutricional vem como um modo de ajudar os idosos a enxergar a alimentação saudável de uma forma lúdica, mas aproximando da realidade em que vivem, pois nesta fase da vida o autocuidado é uma forma importante de se manter com a mente e o corpo mais saudáveis. Com esta visão, o estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional e aplicar atividades de educação nutricional para idosos institucionalizados na cidade de Viçosa – MG. Os principais aspectos avaliados foram estado nutricional e rotina alimentar dos idosos. Após avaliação antropométrica, foram elaboradas e executadas atividades lúdicas relacionadas a nutrição, como jogos, brincadeiras e vídeos. Participaram 28 institucionalizados, sendo 21 do sexo feminino (75%) e 7 do sexo masculino (25%). Foram abordados os seguintes temas nas atividades educativas: hipertensão arterial e alimentação saudável. Durante os encontros foi notório que as práticas educativas abordadas foram importantes para reforçar o conhecimento prévio dos idosos sobre o que é ter uma boa alimentação, além da promoção de tardes agradáveis e momentos de diversão dentro da instituição. Ao longo de todas as atividades todos os idosos envolvidos participaram, mesmo com algumas limitações, interagiram, além de já possuírem um conhecimento sobre os alimentos. Ficou claro que sabem o que não é bom consumir e o que é mais saudável, mesmo não gostando muito. Ou seja, a necessidade de uma melhor saúde é essencial, sendo importante a educação nutricional para reduzir os riscos de desnutrição e*

---

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: thatiane.coutinho@gmail.com

<sup>2</sup> Professora de Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: elieneavs@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: sarahrdrigues19@gmail.com

<sup>4</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: saraviana\_95@yahoo.com.br

<sup>5</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: claudianeteixeiralopes2@gmail.com

<sup>6</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: natanisthefani12@hotmail.com

*promover um melhor envelhecer para os idosos.*

**Palavras-chave:** *Educação em saúde; Idosos Institucionalizados; Nutrição.*

**Abstract:** *Nutritional education comes to help aged ones consider healthy diet in a healthy ludic manner, however closer to their reality, once in this phase of life self-care is an important way to keep mind and body healthier. In this view, this study aimed to verify nutritional status and apply nutritional education activities for aged ones institutionalized in the city of Viçosa – MG. The main aspects evaluated were nutritional status and diet of the elderly ones. After anthropometric evaluation, ludic activities related to nutrition were elaborated and performed within games, plays and videos. 28 institutionalized ones participated, 21 females (75%) and 7 males (25%). The following themes were approached during the educational activities: high blood pressure and healthy diet. During the meetings it was observed that educational practices approached were important to reinforce prior knowledge of elderly ones about what it means to have a good diet, besides promoting pleasant afternoons and moments of entertainment inside the institution. Along all activities, all elderly ones involved participated, even ones with some limitations interacted, besides already having knowledge about nourishment. It was clear that they do know what is not good to consume and what is healthier, even though they do not like it very much. Or else, the need of a better health is essential, therefore nutritional education is important to reduce malnutrition and promote a better aging to the elderly ones.*

**Keywords:** *Health Education; Institutionalized Elderly ; Nutrition*

## **Introdução**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e no Brasil não é diferente, assim tornando de extrema importância planejar e executar ações com o objetivo da melhoria da qualidade de vida desta população

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). Por isso, é observado a necessidade de se aumentar a atenção com esta população mais vulnerável nas últimas décadas, pois com o envelhecimento ocorre diversas alterações fisiológicas e emocionais que, com frequência os levam a problemas de interação social, o abandono de familiares, problemas financeiros, além da dificuldade de compreender e saber lidar com seu processo de envelhecer. (MARIN M. J. S. et. al., 2012).

Com isso, a busca por Instituições de Longa Permanência (ILP) surge como uma alternativa para os idosos de baixa renda ou mesmo para aqueles que perderam seus vínculos familiares. Porém essa mudança impõe alterações na rotina diária dos idosos, sobretudo na alimentação, podendo acarretar modificações dos seus hábitos alimentares, e assim fragilizando o seu estado nutricional (HENDRICKS J.; CALASANTI, T. M., 1998).

Vários estudos indicam experiências positivas em que se diz respeito à promoção da saúde dos idosos que vivem nestas ILP, sendo fundamental o papel do profissional na área da saúde promover um envelhecer que melhore sua qualidade de vida. (WACHHOLZ P.A.; RODRIGES S.C.; YAMANE R., 2011; MARTINS J.J., et. al., 2007). Com isso, a educação nutricional que é um processo que engloba mudanças de atitudes: maneira de pensar, agir e sentir, sempre estimulando e reforçando os conhecimentos sobre saúde, permitindo assim, que o idoso se mantenha longe do risco de desnutrição ou de outras doenças ligadas ao consumo em excesso de alimentos (CERVATO et al., 2005).

O objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional dos idosos da instituição e aplicar atividades de educação nutricional para idosos do sexo masculino institucionalizados na cidade de Viçosa – MG, sendo os principais aspectos avaliados os dados dietéticos, a elaboração e execução de atividades lúdicas relacionadas a nutrição, além de proporcionar momentos de lazer.

### **Material e Métodos**

Trata-se de um relato de experiência que consiste em um estudo observacional, aplicado em uma instituição de longa permanência. Foram

executadas atividades de educação nutricional na instituição de longa permanência na cidade de Viçosa – MG, durante os meses de fevereiro a junho de 2015.

Respeitaram-se os aspectos éticos em todas as etapas, seguindo as exigências estabelecidas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, em especial, as relativas à preservação dos princípios bioéticos fundamentais do respeito ao indivíduo, da beneficência e da justiça. Este trabalho recebeu aprovação do Comitê de Ética da faculdade Univiçosa, sob o Parecer nº 003/2015-1.

As atividades de educação nutricional foram adaptadas segundo SEGALLA e SPINELLI (2013) de acordo com as observações feitas, sendo aplicadas nas tardes de terças-feiras. O cronograma seguido foi:

•**Atividade 1:** *Nesta atividade foi abordado a Hipertensão, onde foi apresentado um vídeo em desenho sobre o tema e teve como objetivo alertar sobre os riscos da hipertensão e os cuidados que se deve ter.*

•**Atividade 2:** *O “Prato saudável” foi o segundo tema abordado, sendo utilizados cartazes com desenhos para explicação do que seria este prato, após esta primeira etapa foi colocado um desenho de um prato vazio e pedimos para que eles, em conjunto, montassem o prato com o nosso auxílio. A atividade teve como objetivo mostrar de forma ilustrativa como seria um prato saudável e equilibrado.*

•**Atividade 3:** *A “Pirâmide Alimentar” foi o terceiro tema abordado, sendo feito primeiramente, a apresentação e explicação da pirâmide alimentar, em seguida, colocamos sobre a mesa o desenho da pirâmide em TNT e levamos os desenhos dos alimentos confeccionados em E.V.A para que os idosos montassem a pirâmide. Teve como objetivo mostrar as quantidades de cada grupo alimentar que é importante consumir em um dia, além da importância dos alimentos para a saúde.*

•**Atividade 4:** *Neste encontro foi passado para os idosos o vídeo do “Professor cenoura”, explicando sobre a pirâmide alimentar, em seguida, explicamos o benefício da cenoura para a saúde. O encontro teve como objetivo mostra-los a importância de uma boa alimentação.*

•**Atividade 5:** Neste encontro levamos imagens de frutas e legumes para eles colorirem, sendo que o objetivo foi estimular a criatividade dos idosos.

•**Atividade 6:** No sexto encontro falamos sobre o semáforo dos alimentos, explicamos primeiro o porquê de cada cor (Vermelho, amarelo e verde) e depois distribuimos um desenho de semáforo em branco e pedimos para que eles montassem o seu próprio, com o nosso auxílio, sendo o objetivo, mostrar os alimentos mais saudáveis e menos saudáveis.

•**Atividade 7:** A dinâmica feita foi a de adivinhações de legumes e verduras, em que consistia em vendar os olhos dos idosos e apenas com o tato e/ou olfato descobrir qual alimentos estava em suas mãos, sendo o objetivo observar o conhecimento dos idosos dos alimentos que eles consomem.

•**Atividade 8:** No oitavo encontro, os idosos jogaram quebra cabeça, sendo o objetivo estimula-los a pensar e relembrar os benefícios dos alimentos ilustrados nas figuras.

•**Atividade 9:** Neste encontro levamos dois jogos, o da memória e o domino, separando os idosos em dois pequenos grupos e cada um executou um dos jogos, sendo o objetivo a interação dos idosos.

•**Atividade 10:** Neste encontro levamos novamente o jogo da memória. Com o objetivo do trabalho em grupo e sempre reforçando a importância do consumo de frutas.

•**Atividade 11:** Neste encontro, foi feito um bingo das frutas, com o objetivo de promover uma brincadeira entre os idosos, com as cartelas ilustrativas com frutas e um dado com as respectivas imagens, além de relembrar a importância do seu consumo.

## Resultados e Discussão

Nas duas atividades que foram passados vídeos sobre hipertensão e do Professor Cenoura como uma forma de apresentar o tema proposto, percebemos que todos os idosos mostraram interesse em assistir as animações e ao final das atividades alguns foram capazes de nos dizer do que se tratava os vídeos e os que não compreenderam ou não escutaram, explicamos do que

se tratava.

Nas atividades da pirâmide alimentar, prato saudável e o semáforo dos alimentos, percebeu-se que eles já possuíam um conhecimento prévio sobre os alimentos, além de alguns já saberem o que faz mal consumir alimentos industrializados, alimentos ricos em açúcar, óleos e sal em excesso e o que faz bem para saúde consumir em maior quantidade como frutas e verduras. Por termos esta percepção, investimos nas atividades mais voltadas para estes alimentos citados por último, que são importantes fontes de vitaminas e minerais. Pois como descrito na cartilha do Ministério da Saúde (2009), o envelhecimento é parte natural da vida e promover uma rotina saudável proporciona diversos benefícios para a saúde e uma das ações que contribuem para este processo são as práticas para adquirir uma alimentação saudável, sendo equilibrada em quantidade e qualidade, com diversidade de cores e texturas, além de adequada em questões higiênicas. Com isso, todos estes fatores irão contribuir para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde da pessoa idosa.

Nos jogos de memória, dominó, sete erros, bingo e no jogo de descobrir os alimentos, notou-se que estes momentos de descontração foram importantes para os institucionalizados, uma vez que estas atividades animaram o ambiente e percebemos que muitas coisas que foi transmitida no decorrer do projeto, foram na maioria entendidas.

Com as atividades realizadas foi perceptível que apesar de uma certa dificuldade em algumas atividades de uma minoria dos idosos que participaram do projeto, foi proveitoso o tempo em que as atividades foram realizadas por todos mostrarem interesse. Conforme descreve Segalla e Spinelli (2013), a educação nutricional proporciona ao idoso maior conhecimento sobre a nutrição e alimentação, pois as atividades permitem o idoso o autocuidado e os afastam do risco de desenvolver doenças causadas pelo consumo exagerado de alimentos. Neste sentido, o estudo teve como um dos princípios incentivar os idosos a terem hábitos mais saudáveis de acordo com a refeição que é feita em cada dia.

### **Conclusões (ou considerações Finais)**

Ao longo de todas as atividades todos os idosos envolvidos participaram, mesmo com algumas limitações, interagiram, além de já possuírem um conhecimento sobre os alimentos. Ficou claro que sabem o que não é bom consumir e o que é mais saudável, mesmo não gostando muito. Ou seja, foi muito proveitoso todas atividades de educação nutricional empregada sendo em forma de vídeo, dinâmicas, desenhos, figuras ou colagens. Além dos encontros trazerem aos institucionalizados um pouco de diversão e atividades lúdicas para quebrar uma rotina.

### **Referências Bibliográficas**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

CERVATO A. M. et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. Rev. Nutr., Campinas, 18(1):41-52, jan. /fev., 2005.

MARIN, Maria José Sanches et al . Compreendendo a história de vida de idosos institucionalizados. Rev. bras. geriatr. gerontol. , Rio de Janeiro , v. 15, n. 1, p. 147-154, 2012 .

SEGALLA, R.; SPINELLI, R. B. Avaliação e educação nutricional para idosos institucionalizados no município de Erechim, Rs. Rev. Vivências. Vol.9, N.16: p. 77-88, 2013

OLIVEIRA, R. G.; FROTA, N. M.; MAGALHÃES, S. R.; BARROS, L. M. Oficinas educativas para promoção da saúde de idosas institucionalizadas. *Rev. Bras. Promoc. Saúde, Fortaleza*, 26(4): 595-600, out. /dez, 2013.

SANTELE, O.; LEFEVRE, A. M. C.; CERVATO, A. M. Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, v. 23, n. 12, p. 3061-3065, Dec. 2007.