

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

SAÚDE DO IDOSO. (ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL)

Bruno Igor Lucas Martins (bruninmartins90@gmail.com)

Francisca Adriana Gonçalves Dos Santos (santos.adriana2011@hotmail.com)

Victoria Lara De Sousa Araújo (Victorialara26@icloud.com)

*Cássia Beatriz Vasconcelos De Araújo
(cassiaaraujoesteticaebeleza@gmail.com)*

Maria Roselane De Araújo Neves (roselane.m.araujo@gmail.com)

Leonardo Pereira De Vasconcelos (leo310122@gmail.com)

Vitor Hugo Anastácio De Souza (vitorhugoanastaciodesouza@gmail.com)

Jessica Vieira Martins Moraes (kinhalcdr@hotmail.com)

Marcelo José De Abreu Moraes (Marcelomoraes87sofia@gmail.com)

Yanneli Rabelo Alves (yanneli.bio@gmail.com)

*Alexandre Pinheiro Braga
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

Introdução: A alimentação é fundamental para a saúde e para a prevenção de doenças em diferentes fases da vida. No envelhecimento há alterações que podem acarretar, na pessoa idosa, perdas progressivas da capacidade de adaptação ao meio ambiente e prejuízo na forma de se alimentar, aumentando a vulnerabilidade, da incidência de má nutrição e de processos patológicos

(MELO, R. C. et al). Com isso, neste trabalho desejamos promover a inclusão e a mudança da cultura alimentar.

Objetivos: Analisando a relevância da inclusão de práticas de alimentação saudável no cotidiano de pessoas idosas, motivamos a integração, a busca do autocuidado e do bem-estar. Diante disso, estimulando a participação e a integração social dos idosos por meio de uma atividade prática de degustação, promovemos a educação em saúde abordando os benefícios da alimentação balanceada adaptada para este público específico.

Metodologia: Realizamos esse projeto entre setembro e novembro, o embasamos em artigos atuais do ano de 2021 e realizamos uma ação de degustação de alimentos saudáveis para idosos do Lar Martins. Na ação realizada demos pequenas palestras quanto à alimentação saudável, motivando os ouvintes ao autocuidado enquanto distribuíamos, frutas, sucos e alimentos integrais.

Resultados: Observamos uma grande adesão na participação da atividade. Usamos a degustação como forma de chamar a atenção, o que de fato gerou muito interesse que nos permitia adentrar no conteúdo proposto. Esta interação social acabou sendo, além de conscientizador, um momento que promove o lazer e uma saudável quebra de rotina.

Considerações Finais: Compreende-se que a nutrição é fundamental para a manutenção do estado funcional e da qualidade de vida dos idosos, uma vez que, eles representam o grupo com maior risco de ingestão alimentar inadequada, devido às alterações inerentes ao envelhecimento a nível fisiológico ou psicossocial (IPOCHIMA, M. T e COSTA, L. L).

Referências: IPOCHIMA, M. T e COSTA, L. L. A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, 203101421858, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21858>.

MELO, R. C. et al. Aconselhamento sobre a alimentação saudável para idosos.
Fiocruz Brasília, Instituto de Saúde de São Paulo.

Palavras-chave: universo ateneu.