

**ÁREA TEMÁTICA:** 6. Saúde: atenção integral à terceira idade

## **UTILIZAÇÃO DE MATERIAIS LÚDICOS NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS**

Jackeline Sales da SILVA<sup>1</sup>; Larissa Raquel Gonzaga da SILVA<sup>2</sup>; Laine de Carvalho Guerra Pessoa MAMEDE<sup>3</sup>; Pamela Rodrigues Martins LINS<sup>4</sup>; Jailane de Souza AQUINO<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Bolsista do PROBEX 2014 e Discente do Curso de Graduação em Nutrição da UFPB; <sup>2</sup> Voluntária do PROBEX 2014 e Discente do Curso de Graduação em Nutrição da UFPB; <sup>3</sup> Professora Orientadora e Colaboradora do Projeto de Extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade” – Departamento de Nutrição/CCS/UFPB; <sup>4</sup> Professora Colaboradora do Projeto de Extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade” – Departamento de Nutrição/CCS/UFPB; <sup>5</sup> Professora Coordenadora do Projeto de Extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade” - Departamento de Nutrição/CCS/UFPB.

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional vem ocorrendo de forma acentuada, ocasionando um maior número de pessoas idosas em todo mundo. O envelhecimento está atrelado a várias modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas as quais causam alterações no funcionamento dos órgãos, na composição corporal, bem como a capacidade cognitiva neste grupo de indivíduos. Durante este processo o ato de alimenta-se interfere de forma direta no surgimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis sendo as mais recorrentes: diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e o acidente vascular cerebral. Em decorrência das modificações na estrutura familiar e na configuração da sociedade de modo geral, muitas famílias optam por abrigarem seus idosos em Instituição de Longa Permanência (ILP), como forma de garantir uma vida adequada. Nesta perspectiva, o objetivo deste estudo foi promover uma intervenção nutricional educativa voltada para a melhoria dos hábitos alimentares dos idosos institucionalizados, no município de João Pessoa – PB. Inicialmente foi efetuada uma exposição dialogada enfatizando a importância de uma alimentação equilibrada para terceira idade contando com a participação plena dos idosos na temática. Em seguida para aprimorar o conhecimento e estimular o consumo de alguns alimentos essenciais para funcionamento do organismo, foram repassadas as instruções de um bingo e dominó educativo contendo alimentos como frutas, leite, queijos, verduras, dentre outros alimentos primordiais para reparar as perdas nutricionais e também atuar para regressão dos sintomas de algumas patologias. A atividade foi desenvolvida com 23 idosos de ambos os sexos em uma ILP participante do Projeto de extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade” e consistiu em sortear a imagem do alimento e o participante da atividade marcar na sua cartela, se o alimento sorteado estava presente. O jogo foi efetuado até o primeiro participante

completar sua cartela, marcando todos os alimentos, o vencedor foi contemplado com um prêmio para valorizar e agradecer sua participação. Após o término do sorteio foi enfatizado as propriedades de cada alimento que compôs a cartela e estimulação de seu consumo. Diante da anamnese durante a atividade foi constatada a baixa ingestão de frutas, fibras e elevada ingestão de carboidratos simples tendo em vista que a instituição recebe doações de alimentos e em sua maioria são: bolachas, biscoitos doces, bolos dentre outros alimentos que favorecem o surgimento e agravamento de algumas patologias. Na atividade de promoção de hábitos saudável percebeu-se a participação dos idosos e a demonstração de interesse pela maioria em obter conhecimentos sobre os alimentos e suas propriedades para o funcionamento do organismo de forma adequada. E quando questionados sobre o conteúdo enfatizado, ressaltaram que foi de extrema importância para o aprendizado e reflexão sobre as escolhas alimentares. Diversas atividades lúdicas ainda serão realizadas em todas as ILPs participantes, sendo importante salientar a troca de experiências entre os idosos e os discentes, aperfeiçoando os conhecimentos enquanto acadêmicos.

**Palavras-chave:** Alimentação. Envelhecimento. Nutrição.