

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL RESSIGNIFICANDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR BRASILEIRA PARA IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA EM VIÇOSA, MG

Kílyla de Paiva Santos; Camila Stefany Carvalho Ribeiro; Maria Sortênia Alves Guimarães;
Danielly Nogueira Santos; Andréia Queiroz Ribeiro

*Universidade Federal de Viçosa, killyapsantos@gmail.com, cstefany1016@gmail.com,
msortenia12@gmail.com, danielly.santos@ufv.br, andreia.ribeiro@ufv.br*

Introdução:

Na Política Nacional Brasileira de Alimentação e Nutrição está registrado que as condições básicas para a promoção e a proteção da saúde possibilitam a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida (BRASIL, 2013).

Nessa perspectiva, a promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo saúde-doença, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter promocional e preventivo (SANTOS, 2005). Uma das estratégias mais efetivas que contribuem para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas (CANDEIAS, 1997).

Assim, a educação em saúde propõem a prática de hábitos mais saudáveis que propiciem a manutenção da própria saúde com criação de vínculos entre o saber científico e o popular levando à participação ativa da comunidade nos serviços de saúde (MANÇO, 2004).

Diante disso, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode ser considerada um componente decisivo na promoção de saúde (BIZZO; LEDER, 2005; GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008). A educação alimentar e nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012, 2014).

A EAN se configura como uma estratégia que procura compreender a alimentação do indivíduo de forma a intervir nos hábitos alimentares inadequados que propiciam a redução da qualidade de vida, levando em consideração os âmbitos social, cultural e biológico (BRASIL, 2012; KOPS; ZYS; RAMOS, 2013). Como resultado, o emprego de ações de Educação Alimentar e Nutricional oportuniza aos diversos públicos condições para que saibam lidar com as opções ofertadas no decorrer do dia a dia (BRASIL, 2012; KOPS; ZYS; RAMOS, 2013).

Uma das ferramentas promotoras da alimentação saudável é o Guia Alimentar para a População Brasileira cujas orientações contemplam tanto o indivíduo quanto à coletividade na prática de modos de vida mais saudáveis (BRASIL, 2014). Por meio deste documento é possível conhecer a Pirâmide Alimentar Brasileira e compreender a distribuição dos alimentos em grupos, suas funções e benefícios à saúde (BRASIL, 2014).

Diante da importância de trabalhar práticas promotoras de saúde, da alimentação saudável, da acessibilidade ao Guia Alimentar para a População Brasileira que orienta quanto ao uso da Pirâmide Alimentar Brasileira, este trabalho visa relatar a experiência das ações de Educação Alimentar e Nutricional com idosos, direcionadas para o conhecimento e compreensão da pirâmide alimentar brasileira.

Metodologia:

O projeto “Promoção da alimentação saudável à luz do guia alimentar para a população brasileira: uma experiência com idosos” ocorreu no período de 09 de maio a 29 de agosto de 2018 junto ao Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) sediado na Universidade Federal de Viçosa (UFV) em Viçosa - MG.

Inicialmente, foram feitos convites para a participação no projeto durante as demais atividades realizadas pelos idosos no PMTI. Além disso, ligações foram realizadas para convidar os participantes a comparecer nas oficinas.

As oficinas foram baseadas em EAN por intermédio de técnicas de exposição dialogada e atividades lúdicas na abordagem do conteúdo, valorizando recursos da realidade dos idosos para facilitar o aprendizado e a troca de experiências, respeitando os diferentes contextos, aspectos históricos, hábitos, heranças culturais, informações científicas, conhecimentos populares ou tradicionais, para promover práticas alimentares e mudanças no âmbito individual e/ou familiar.

As oficinas ocorreram semanalmente pelo período da manhã com duração de 1 hora seguindo a estrutura: recepção e boas vindas, recapitulação da oficina anterior, explanação e execução da proposta do dia, espaço para dúvidas e discussão. A cada duas oficinas, realizava-se atividade de avaliação, nessa era entregue aos idosos imagens de diversos alimentos. A partir disso, os participantes escolhiam e colavam as imagens dos grupos da pirâmide alimentar apresentados anteriormente em uma pirâmide em branco entregue a cada um dos participantes. Em seguida, havia preenchimento individual de questionário relacionado ao conteúdo trabalhado, com intuito de auxiliar na compreensão, as condutoras das oficinas liam as perguntas junto com os idosos. Ademais, na maioria das oficinas foram entregues aos participantes lembranças relacionadas a atividade realizada no dia.

A primeira oficina teve intuito de integração entre os idosos participantes e as condutoras, dentre as quais estavam alunas de graduação e pós graduação da UFV.

Seguindo a sequência da pirâmide alimentar brasileira, cada oficina abordou um dos grupos de alimentos de forma lúdica e empregou ações de Educação Alimentar e Nutricional. Além disso, os grupos da pirâmide foram realocados de acordo sua função em alimentos: energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras.

Sobre os alimentos energéticos, focou-se nas fontes de carboidratos e sua ramificação em simples e complexo. Explicou-se onde e como esse nutriente é absorvido no organismo, as funções das fibras e os alimentos nos quais são encontradas.

Em relação aos alimentos reguladores, abordou-se as hortaliças e frutas das quais foram apresentadas diferenças de algumas qualidades, seus nutrientes e a importância do consumo desses alimentos na regulação do funcionamento do corpo humano.

Os alimentos construtores envolveram os grupos das leguminosas e oleaginosas, carnes vermelhas, peixes, frangos e ovos, leites e derivados. Realizou-se explicação acerca das funções dos alimentos construtores no organismo humano, seus benefícios para a saúde tendo em vista sua composição química; as diferenças relacionados ao teor de gorduras entre os tipos e entre os cortes de carnes existentes; além da importância do consumo do leite como principal fonte de cálcio na dieta.

Quanto aos alimentos energéticos extras, tratou-se de óleos e gorduras, açúcares e doces. Demonstrou-se a quantidade de açúcar em alimentos ultraprocessados, a diferença entre gordura saturada e insaturada e suas ações nos vasos sanguíneos. Ademais foi tratado das consequências do consumo excessivo de lipídeos e açúcares para o organismo.

Na última oficina, abordou-se a água, explicando sua importância e a hidratação para o idoso. Além disso, foram entregues apostilas do ciclo de oficinas bem como certificados aos participantes.

Resultados e Discussões:

Participaram das oficinas cerca de 17 idosos cuja maioria era de mulheres (82,4%) com idade média de 70,2 anos (\pm 6,3 anos) e ensino fundamental incompleto (76,5%).

Inicialmente, percebeu-se a falta de contato e desconhecimento dos idosos em relação à pirâmide alimentar brasileira. A partir disso, as condutoras da oficina alinharam as ações de educação alimentar e nutricional de modo a respeitar o ritmo de aprendizagem dos participantes. Exemplo disso, são perguntas geradas na interação positiva no início de cada oficina: “qual o nome dessa pirâmide e o que ela representa?”; e “qual o nome do grupo da pirâmide trabalhado semana passada?”. A repetição melhorou a assimilação dos conteúdos abordados.

Os idosos sentiram-se valorizados e satisfeitos ao receber as ligações prévias às oficinas lembrando que sua presença era indispensável. Isso refletiu positivamente sobre os parentes uma vez que incentivaram ao comparecimento, seja por meio de acompanhamento de seus pais ou pela transmissão do lembrete caso o participante não estivesse presente no momento da ligação.

Ademais, a escuta, atenção e aproximação das condutoras para com o grupo implicaram no fortalecimento de laços e comparecimento dos idosos na maioria das oficinas. Associadas, as rodas de conversa possibilitaram a proatividade por meio do compartilhamento de experiências pessoais e discussão sobre o que consideravam alimentação saudável. Autores defendem que ao escutar de forma sensível e valorizar o diálogo com os participantes nesse tipo de interação, constrói-se um conhecimento conjunto e se evita a relação sujeito-objeto (SAMPAIO et al., 2014).

Sob essa perspectiva, a EAN valoriza o conhecimento popular como agente agregador do conhecimento científico e promove hábitos mais saudáveis de alimentação de forma permanente e contínua (BRASIL, 2012; KOPS; ZYS; RAMOS, 2013). Observamos isso, claramente, nas oficinas de frutas e hortaliças nas quais os idosos escolheram os alimentos a serem trabalhados o que implicou no esclarecimento de dúvidas sobre seu uso cotidiano e desmistificação de tabus alimentares.

Com esse olhar, abordou-se o conteúdo de forma palpável para que os idosos pudessem relacionar os benefícios do consumo alimentar adequado com o funcionamento do organismo humano: “Assim como o tobogã precisa de água para a pessoa passar escorregando, as fibras usam água para fazer seu papel no intestino”. E esses eram relatados, acertadamente, nas avaliações do grupo alimentar tratado.

Ao final do módulo de oficinas os idosos compartilharam sobre o sentimento de falta dos encontros que iriam sentir; que as condutoras foram bastante atenciosas; e que acharam o todo o conteúdo interessante. Além disso eles se sentiram empoderados ao receber o certificado de conclusão do curso. Uma das idosas relatou que compraria um quadro para colocar o certificado e mostraria para sua família, outros pediram para tirar fotos pois também iriam mostrar para os amigos e a família.

As vivências das oficinas propiciaram um espaço onde os participantes puderam expressar livremente sua opinião. Todos procuraram aprender uns com os outros durante a realização das atividades. A colaboração, o desprendimento, a generosidade possibilitam o diálogo franco, aberto e produtivo (SENGE, 1990; CROSS, 1998). Neste contexto a aprendizagem por todos os envolvidos no processo, aconteceu de forma intensa. Verificou-se ainda, a importância do vínculo durante o processo ensino-aprendizagem, e que a comunicação acessível garante um diálogo efetivo, evitando distorções do entendimento das orientações sobre a pirâmide alimentar.

As oficinas baseadas em EAN contribuíram para a autoestima dos idosos participantes, resgate da cidadania, de suas relações interpessoais e pessoais, bem como para a organização do cotidiano alimentar e, conseqüentemente, para sua qualidade de vida.

Conclusões:

Observou-se que a aproximação das condutoras com os idosos foi essencial para a realização do projeto, visto que ao criar laços com os participantes, eles ficaram mais integrados, pois perderam o receio de expor suas dúvidas e opiniões.

Além disso, as ligações realizadas no dia anterior para lembrá-los das oficinas foi relevante a ponto de ao final das atividades os idosos agradecer e pedir para que as condutoras não esquecessem das ligações na semana seguinte.

A recapitulação de todas as oficinas e a relação da utilização dos nutrientes pelo corpo humano com o dia a dia dos idosos foi fundamental na compreensão dos grupos alimentares e suas interações no organismo humano.

Ademais, a realização de oficinas sobre a pirâmide alimentar brasileira associadas à educação alimentar e nutricional com atividades lúdicas, rodas de conversas, e desmistificação de tabus na alimentação e nutrição, foram ferramentas de intervenção de grande relevância para o fortalecimento das ações de nutrição, auxiliando no empoderamento, na qualidade e expectativa de vida dos idosos participantes.

Visto os benefícios dessas atividades para a saúde física e psicológica dos participantes, ressalta-se a necessidade de incentivar a realização de programas de educação nutricional e alimentar para população idosa, uma vez a promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, componente importante da promoção da saúde, uma das diretrizes da atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Referências:

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutricao**, v. 18, n. 5, p. 661–667, out. 2005.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: DF: Imprensa Oficial, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. **Guia alimentar para a população**. Brasília: 2014.

CANDEIAS, N. M. F. **Conceitos de educação e de promoção em saúde: Mudanças individuais e mudanças organizacionais** *Revista de Saude Publica*, fev. 1997. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000100010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: set. de 2018.

CROSS, K. P. Why learning communities? Why now? **About Campus**, v. July-Augus, n. August, p. 4–11, 1998.

GABRIEL, C. G.; SANTOS, M. V. DOS; VASCONCELOS, F. D. A. G. DE. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 8, n. 3, p. 299–308, set. 2008.

KOPS, N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Ciência & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 135, 5 ago. 2013.

MANÇO, A.M.; COSTA, F.N.A. Educação nutricional: caminhos possíveis. **Alim Nutr** Araraquara, v. 15, n. 2, p. 145-153, 2004.

SAMPAIO, J. et al. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 18, n. suppl 2, p. 1299–1311, dez. 2014.

SANTOS, L. A. DA S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681–692, out. 2005.

SENGE, P.M. **A quinta disciplina**. São Paulo: 10ª ed. - Best Seller, 1990.

Autores: Kílyya de Paiva Santos; Camila Stefany Carvalho Ribeiro; Maria Sortênia Alves Guimarães; Danielly Nogueira Santos; Andréia Queiroz Ribeiro

Universidade Federal de Viçosa, killyapsantos@gmail.com, cstefany1016@gmail.com,
msortenia12@gmail.com, danielly.santos@ufv.br, andreiaribeiro@hotmail.com.