

Extensão Universitária em Saúde

SABORES DA LONGEVIDADE



GRUPO: Alcía Moraes, Ana Letícia Ferreira, Elly Jessika, José Ralyson, Júlia Uchôa, Maria de Lourdes Socoloski e Maria Isabel Guerra

1º Período do Curso de Medicina

Docente: Mariana Olívia

INTRODUÇÃO

A má alimentação entre idosos é um problema de saúde pública crítico que se manifesta em dois extremos: a desnutrição proteico-calórica e o sobrepeso/obesidade, que pode gerar um ciclo vicioso de fragilidade:

- Sarcopenia: A ingestão insuficiente de proteínas acelera a perda de massa e força muscular, aumentando o risco de quedas e fraturas (BRASIL, 2014).
- Imunossenescência: A deficiência de micronutrientes enfraquece o sistema imunológico, tornando o idoso mais suscetível a infecções e dificultando a cicatrização de feridas (BRASIL, 2014).
- Multimorbidade: A má alimentação potencializa Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão (que afeta a maioria dos idosos brasileiros) e diabetes. (BRASIL, 2014)

JUSTIFICATIVA

O nosso projeto tem por relevância interferir positivamente na rotina alimentar dos idosos, mobilizando-os para conhecer cada tipo de alimento e seus nutrientes e como a boa alimentação beneficiará o seu bem-estar diário, focando assim na promoção de saúde estimulada pelo SUS além de promover a prevenção primária focada em diminuir os riscos para o desenvolvimento de doenças.

Objetivos

O objetivo geral

Orientar a população idosa acerca da importância da alimentação saudável, focando na relação entre alimentos industrializados com as principais doenças que afetam essa população.

Objetivos específicos:

Orientar quanto aos alimentos que fazem mal para a saúde e são muito consumidos. Focar na relação de tais alimentos com os principais problemas de saúde da população idosa. Ensinar de forma lúdica e simples os alimentos essenciais e saudáveis, exemplificando a melhor forma de montar uma refeição.

Comentado [1]: o como que serão 3 estações. vc explica no método

Público e local da intervenção

O público-alvo desta intervenção é composto por idosos, grupo populacional que apresenta necessidades específicas relacionadas à saúde e ao bem-estar, especialmente no que diz respeito à alimentação. O local escolhido para a realização da intervenção é o COMPAZ Pina, espaço comunitário que reúne atividades sociais, educativas e de promoção da saúde, sendo frequentado por um número significativo de idosos da região.

A escolha desse público e local justifica-se pela observação da carência de informações adequadas sobre a influência da alimentação — tanto adequada quanto inadequada — na qualidade de vida do idoso. Nota-se que muitos idosos não possuem orientação clara sobre hábitos alimentares saudáveis, o que pode impactar diretamente no controle de doenças crônicas, na disposição física e no bem-estar geral. Assim, a intervenção nesse contexto busca promover educação em saúde e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dessa população, aproveitando a acessibilidade e o alcance comunitário do espaço selecionado.

Fundamentação teórica

O envelhecimento populacional representa um dos principais desafios contemporâneos para os sistemas de saúde, exigindo a implementação de estratégias que promovam qualidade de vida, autonomia e funcionalidade entre as pessoas idosas. Nesse contexto, a alimentação saudável destaca-se como um dos pilares fundamentais para o envelhecimento ativo, estando diretamente relacionada à prevenção de doenças crônicas e à manutenção da capacidade funcional.

De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, por meio da Caderneta da Pessoa Idosa, o cuidado com a alimentação deve ser contínuo ao longo da vida, sendo essencial na terceira idade devido às alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, como mudanças no metabolismo, redução do apetite e maior vulnerabilidade a deficiências nutricionais. Essas alterações tornam os idosos mais suscetíveis a agravos como desnutrição, perda de massa muscular e doenças crônicas não transmissíveis.

Complementando essa perspectiva, os Cadernos de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa reforçam que o cuidado à saúde desse grupo deve ser integral, incluindo ações de promoção da saúde e educação alimentar. A alimentação adequada é apresentada não apenas como uma necessidade biológica, mas como um componente essencial para o bem-estar físico, mental e social, devendo ser incentivada por meio de estratégias educativas acessíveis e contextualizadas à realidade dos idosos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, também elaborado pelo Ministério da Saúde do Brasil, constitui uma das principais referências nacionais sobre alimentação

saudável. O documento orienta que a base da alimentação deve ser composta por alimentos in natura ou minimamente processados, com limitação de alimentos processados e evitamento dos ultraprocessados. Além disso, o Guia valoriza o ato de comer como prática social, cultural e consciente, aspecto especialmente relevante para a população idosa, na qual fatores como isolamento social podem impactar diretamente os hábitos alimentares.

No âmbito internacional, a World Health Organization, por meio da iniciativa Decade of Healthy Ageing (2021–2030), destaca que o envelhecimento saudável depende de políticas públicas e ações que promovam ambientes favoráveis à saúde, incluindo o acesso a uma alimentação adequada. A organização ressalta que intervenções comunitárias e educativas são fundamentais para apoiar escolhas alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Dessa forma, ações educativas em saúde, como a realização de circuitos dinâmicos voltados à alimentação saudável no contexto comunitário — como no COMPAZ — configuram-se como estratégias eficazes de promoção da saúde. Essas atividades favorecem a participação ativa dos idosos, estimulam a troca de experiências e tornam o aprendizado mais significativo. Além disso, contribuem para o desenvolvimento da autonomia e para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, alinhando-se às diretrizes nacionais e internacionais de cuidado à pessoa idosa.

Metodologia da intervenção

A intervenção será realizada por meio de três estações educativas com pequenos grupos, que busquem informar, de forma lúdica e de fácil acesso, os impactos da má e boa alimentação no bem-estar do idoso. Ao final do projeto, será realizado um sorteio de uma cesta alimentar nutritiva como forma de engajamento do projeto. Não será necessário parcerias. Os recursos utilizados serão a estrutura do COMPAZ e os alimentos adquiridos pelos estudantes.

Cronograma e materiais

Método: O grupo irá se dividir em três estações (2 duplas e 1 trio)

10 minutos por estação

1º estação: apresentação sobre alimentos que fazem mal para saúde e são muito consumidos

Integrantes: Aícia Moraes, Julia uchôa

2º estação: apresentação da relação de alimentos industrializados com os principais problemas de saúde

Integrantes: Isabel Guerra, Lourdes Socoloski, José Ralyson

3º estação: Elaboração de um plano alimentar saudável (uso de alimentos lúdicos para alimentação saudável), além de explicação da importância dos macronutrientes

Integrantes: Elly Jessika e Ana Letícia Ferreira

Materiais:

- alimentos lúdicos providenciados pelos integrantes para elaboração das atividades
- BRINDE: sorteio de cesta alimentar montada pelos integrantes (cerca de 200 reais)

Resultados esperados

Espera-se que a intervenção proporcione a ampliação do acesso à informação sobre a alimentação e saúde, principalmente no que se refere ao reconhecimento de alimentos frequentemente consumidos que podem impactar negativamente na saúde do indivíduo. Além disso, espera-se auxiliar os indivíduos a identificar exemplos práticos de possíveis substituições alimentares mais saudáveis, auxiliando na melhora da qualidade alimentar.

Referências bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Pessoa Idosa. 5ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- World Health Organization. Decade of Healthy Ageing (2021–2030).