

ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA GRUPO DE IDOSOS EM UM CENTRO DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE SOBRAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PET-SAÚDE

ALINE MARIA BARBOSA LIMA; LEONARDO BRITO CARVALHO DE MELO; MARYA CLARA BARROS MORORÓ; VITÓRIA LORRAINE SANTOS BARROS; ANA JESSYCA CAMPOS SOUSA

INTRODUÇÃO: O PET-Saúde Gestão e Assistência 2022/23 (UFC/UVA/SMS) propõe ações visando a prevenção e a atenção às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), possuindo entre seus eixos, a alimentação saudável. Nesse contexto, uma das atividades elaboradas abordou, de forma interativa, a reeducação alimentar para idosos.

OBJETIVOS: Relatar a experiência da ação desenvolvida pelos integrantes do PET-Saúde sobre alimentação saudável para idosos em um Centro de Saúde da Família(CSF) de Sobral/CE.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: O presente trabalho descreve um relato da atividade desenvolvida pelo PET-Saúde, que discutiu sobre alimentação saudável com idosos do grupo de práticas corporais de um CSF de Sobral/CE. Previamente, foi realizada uma reunião de planejamento entre os bolsistas e a preceptora do território para definir a metodologia a ser utilizada. No espaço direcionado às práticas, foram dispostas mesas e distribuídas imagens de alimentos saudáveis e prejudiciais, presentes na alimentação da população. Os idosos se posicionaram em cadeiras ao redor, facilitando a visualização e o manuseio das ilustrações. Foi iniciado o diálogo com a exposição dos alimentos e a escuta sobre as preferências de cada integrante, seguido de orientações sobre reeducação alimentar. Posteriormente, cada participante foi convidado a montar, utilizando as imagens, um almoço ideal, associando suas preferências às informações adquiridas. Ao final, foi realizada uma avaliação, na qual os idosos expuseram considerações sobre o momento.

DISCUSSÃO: Nesta ação, foi possível observar, de maneira geral, como a população idosa compreende a alimentação e propor novas perspectivas sobre promoção da saúde. O público idoso costuma ser mais acometido pelas DCNT, sendo a alimentação, associada a outros hábitos, um fator de risco relevante. Os idosos demonstraram curiosidade na ação, muitos relataram não consumir alguns alimentos prejudiciais, porém outros mencionaram uma alimentação que ia de acordo com as recomendações, as quais incluíam variedade composta por vegetais e quantidades adequadas de proteínas, carboidratos e fibras.

CONCLUSÃO: Desse modo, é essencial afirmar a importância de uma alimentação equilibrada e adequada para prevenção e controle das DCNT, tendo, através de oficinas para o público idoso, uma possibilidade de informação e incorporação de uma alimentação saudável, demonstrando também o papel primordial do PET-Saúde nesse processo.

Palavras-chave: Pet-saúde, Idosos, Alimentação saudável, Promoção da saúde, Doenças crônicas.