



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM IDOSOS EM UM GRUPO DE HIPERDIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

TAYARA GOMES LIMA; LEIDIANE PEREIRA DA SILVA; VIVIANE RODRIGUES VIEIRA

Introdução: As estratégias de educação alimentar e nutricional com idosos têm sido ferramentas positivas na construção de conhecimento para o autocuidado, tendo como objetivo a promoção do envelhecimento saudável de forma que o comportamento alimentar e os hábitos alimentares contribuam para o envelhecimento saudável e ativo. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) são as principais causas de hospitalização no sistema público de saúde e são relevantes fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Em busca de uma assistência mais eficaz, o ministério da saúde vem desenvolvendo diversas estratégias e ações, dentre elas, destaca-se o Plano de Reorganização da Atenção à HAS e ao DM, conhecido como hiperdia. É de suma importância a realização dessas ações, tendo em vista as diversas problemáticas enfrentadas nessa fase da vida como vulnerabilidades, insegurança alimentar e dificuldade no preparo de refeições. **Objetivo:** Descrever uma ação de educação alimentar e nutricional em um grupo de hiperdia composto por idosos. **Relato de Experiência:** Trata-se de uma ação de educação em saúde realizada em um grupo de hiperdia com idosos durante um percurso de rede na atenção primária à saúde, da residência multiprofissional em saúde da Escola de Saúde Pública do Ceará. A equipe multiprofissional é composta pelos núcleos de (nutrição, enfermagem, psicologia e serviço social). **Discussão:** Foi falado sobre a importância da alimentação saudável no tratamento da Hipertensão Arterial e Diabetes, seguido de montagem de cartazes separados por refeições, onde os idosos descreveram seus hábitos alimentares, logo em seguida, a nutricionista fez a montagem do “Prato Saudável” com figuras fixadas nos cartazes e realizou orientações nutricionais individuais, levando em consideração o poder de compra e hábitos alimentares desses usuários. Por fim, foi feita avaliação nutricional e registro na caderneta do idoso. **Conclusão:** Através da atividade proposta foi possível concluir que essas ações são uma boa estratégia para a criação de vínculo com pacientes idosos. Houve uma excelente interação e satisfação dos pacientes pelo fato de ser levado em consideração a realidade vivida por eles e as adaptações realizadas dentro de suas possibilidades.

Palavras-chave: Educação em saúde, Idosos, Hiperdia, Atenção básica, Grupos.