



TRABALHANDO COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS COM IDOSOS DO MUNICÍPIO DE SERRO - MG

ANA LUÍSA SIMÕES GUEDES; VIVIAN APARECIDA DE AZEVEDO SILVEIRA; DAIANE KELE RODRIGUES PINTO; LETICIA APARECIDA GONÇALVES; ANA CAROLINA BATISTA

Introdução: O envelhecimento populacional já é uma realidade no Brasil e no mundo e, com ela, o aumento da população com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), dentre elas o Diabetes Mellitus. Na população idosa é recorrente a dificuldade na adesão correta ao tratamento, devido a alterações fisiológicas mentais, outras condições de saúde e sociais, e falta de alfabetização. Sendo assim, atividades didáticas lúdicas visuais podem fortalecer a autonomia do paciente e auxiliar na adesão ao tratamento. **Objetivo:** Trabalhar composição alimentar dos alimentos, especialmente sobre carboidratos, em alimentos comumente consumidos. **Metodologia:** Para trabalhar a presença de carboidrato nos alimentos, a nutricionista da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, do município do Serro/MG, conduziu a dinâmica “Visualizando a composição nutricional dos alimentos” no grupo operativo EnvelheSer. Cada idoso recebeu um saquinho de chup chup, uma colher e tinha em sua disposição uma quantidade de açúcar. A cada rodada era apresentada uma embalagem de alimento e eles deveriam colocar dentro do saquinho a quantidade de açúcar que acreditavam ter numa determinada quantidade do alimento. Após, a nutricionista colocava a quantidade real conforme o rótulo, com auxílio de uma balança para uma quantidade mais precisa. Ao final de cada rodada, era discutida a composição geral daquele alimento, seus efeitos na glicemia e sobre os diferentes tipos de carboidratos e estimulada a interação para retirada de dúvidas. **Resultados:** Participaram da dinâmica 12 idosos, a maioria do sexo feminino e portadores de DM2, com variados níveis de escolaridade. Todos os idosos estimavam quantidades de açúcar muito abaixo da quantidade real na maioria dos alimentos apresentados e desconheciam as alterações glicêmicas causadas por eles. Foram realizadas orientações sobre combinações alimentares para diminuir alterações glicêmicas, leitura de rótulos e escolhas alimentares mais saudáveis. **Conclusão:** A informação passada de forma visual e interativa foi capaz de estimular curiosidade sobre os alimentos e melhorar o entendimento sobre suas composições e efeitos no organismo, auxiliando na promoção da autonomia do paciente no cuidado com sua saúde.

Palavras-chave: **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL; IDOSOS; CARBOIDRATOS; AÇÚCAR; EDUCAÇÃO ALIMENTAR;**