



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE IDOSOS: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO EM FEIRA DE SANTANA-BA

CAMILLA DE LIMA ALMEIDA; CAMILA LIMA BARREIROS

Introdução: Com crescimento da população de idosos o avançar do envelhecimento traz consigo a necessidade de implantação de ações e estratégias voltadas a promoção de qualidade de vida à terceira idade. Neste contexto a educação nutricional surge como uns pilares essenciais para a promoção do bem-estar e a qualidade de vida a fim de capacitar os indivíduos a tomarem decisões informadas sobre sua alimentação, prevenindo doenças crônicas, melhorando o estado nutricional e promovendo a longevidade com saúde. Uma pesquisa realizada pelos alunos por meio do (SISVAN), revelou um consumo elevado de alimentos ultraprocessados entre a população idosa. Os dados de 2022 indicam que na cidade de Feira de Santana- BA, 33% dos idosos pesquisados consumiam produtos ultraprocessados. No âmbito nacional, observa-se que 60% dos idosos ainda fazem uso desses alimentos, um índice alarmante que reforça a necessidade de uma atenção específica a este grupo. **Objetivo:** Promover uma ação nutricional com idosos com o objetivo de impulsionar a educação alimentar. **Relato de caso:** A ação foi realizada em uma Unidade Básica de Saúde que contou com a participação de 25 idosas todas do sexo feminino, com média de 60 anos. Na ação foi ministrada uma palestra sobre a importância de uma alimentação saudável, com ênfase no consumo de alimentos in natura, e os riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados para a saúde desta faixa etária. Após a palestra, foram realizadas dinâmicas nutricionais de forma interativa e lúdica, com perguntas de verdadeiro ou falso. Os resultados indicaram que, de um total de 10 perguntas, o grupo acertou apenas 4. Em uma dinâmica complementar, a qual foi apresentado o teor de açúcar e sal presente nos alimentos ultraprocessados, 85% dos participantes revelaram não terem conhecimento acerca das quantidades elevadas de açúcar e sódio presentes nesses produtos. **Conclusão:** Mediante o exposto, torna-se evidente a necessidade de promover de forma expansiva a inclusão dos idosos em programas de educação nutricional, e ter acesso ao nutricionista para garantir uma alimentação mais informada e saudável.

Palavras-chave: **NUTRIÇÃO; INCLUSÃO; TERCEIRA IDADE**