

NOÇÕES SOBRE O SISTEMA DIGESTÓRIO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Roberta Kimbelly Farias de Oliveira; Melissa Manuella Moraes Arcoverde e Silva; Liriane Baratella Evêncio; Luiz Lucio Soares da Silva; Paloma Lys de Medeiros; Luciana Maria Silva de Seixas Maia (orientador)

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica cronologicamente como idosos, pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos em países em desenvolvimento. No Brasil, o crescimento da população idosa tem aumentado de forma progressiva. Hoje são 15 milhões de idosos e a estimativa para 2020, poderá exceder 30 milhões, chegando a representar quase 13% do total da população brasileira. Este aumento da expectativa de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida. Doenças crônicas são comuns entre os idosos, porém um tratamento bem-sucedido pode controlar estas enfermidades mantendo a autonomia e a integração social, promovendo boa qualidade de vida (Ramos, 2003). Para a promoção de saúde, educar é contribuir para a autonomia das pessoas; é considerar a afetividade, a capacidade criadora e a busca da felicidade como igualmente relevantes e como indissociáveis das demais discussões da vida humana. Portanto, promover a saúde não pode ser uma ação isolada dos sentidos atribuídos à vida. Tem-se que somar os saberes acumulados, tanto pelas ciências quanto pelas tradições culturais, locais e universais. Para evitar ou retardar o aparecimento de doenças crônicas é fundamental a adoção de uma alimentação equilibrada. A alimentação é um processo voluntário e consciente no qual o indivíduo escolhe os alimentos que vai ingerir. Esta escolha vai nortear a nutrição deste organismo. **Objetivo:** Promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos através de conhecimento sobre alimentação saudável e promover a convivência em grupo e a inclusão da pessoa idosa. **Metodologia:** As atividades para a terceira idade foram realizadas na Universidade Aberta da Terceira Idade (Unati-UFPE). Foi cadastrada uma turma, 20 vagas, para pessoas com idade a partir de 60 anos. Foram ministradas aulas durante o semestre letivo na UFPE sobre alimentação saudável e aparelho digestório. Cada aula tinha duração de duas horas semanais e foram abordados os seguintes temas: Histofisiologia do sistema digestório, Nutrientes, Metabolismo de lipídios e obesidade, Metabolismo de açúcar e diabetes, Alimentação saudável e as Leis da nutrição e Qualidade de vida. Em cada aula foram realizadas dinâmicas de grupo que facilitaram a integração dos mesmos, viabilizando uma melhor compreensão dos conteúdos didáticos. Foi usado como avaliação a frequência e a participação dos idosos nos encontros. **Resultados:** Foram matriculados 16 idosos para participarem das palestras, mas apenas 14 alunos desempenharam as atividades até o final. A turma foi formada por indivíduos com uma faixa etária entre 59 a 80 anos de idade, sendo composta por 13 mulheres e 1 homem. Em geral, os alunos tinham perfis muito semelhantes, muito participativos, gostavam de trazer experiências pessoais para dentro da aula contribuindo para o desenvolvimento das aulas. Dentre as atividades propostas destacaram-se as dinâmicas de grupo relacionadas com: pinturas, montagens de painéis elaboração de pratos saudáveis / pirâmide alimentar entre outros. Ao final do curso, o grupo adquiriu conhecimentos sobre alimentação e qualidade de vida e demonstraram mudança de hábitos. **Conclusão:** As atividades propostas no projeto forneceram informações a respeito dos nutrientes e suas rotas metabólicas dentro do

sistema digestório, promovendo para o público alvo em questão condições para o estabelecimento de uma alimentação saudável e para o controle de algumas doenças e suas complicações, com mais autonomia e autocuidado.

Palavras-chave: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; IDOSO; SISTEMA DIGESTÓRIO

Referências bibliográficas

Escott-Stump, Sylvia Mahan, Kathleen L. Raymond, Janice L. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13.ed. São Paulo: Elsevier Brasil, 2013.

Guia de alimentação saudável. Guia Veja de Medicina e Saúde. Abril coleções, Volume 15. ISBN 978-85-364-0714-2.

IBGE. - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/@@search?Subject%3Alist=OMS>

OMS - Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento Ativo: uma Política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

RAMOS, L.R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: projeto idoso. São Paulo. Cad. Saúde Pública vol.19 n.3 Rio de Janeiro 2003.