

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: PROMOÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL À POPULAÇÃO IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Kyane Brisa Carvalho Joazeiro

Autores: Karine Chaves Pereira Galvão

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A industrialização e o êxodo rural causaram profundas mudanças nos padrões de vida, incluindo a transição epidemiológica e nutricional. **OBJETIVO:** Relatar uma experiência de educação alimentar e nutricional (EAN) com idosos. **MÉTODO:** Trata-se da vivência de uma graduanda de nutrição em uma atividade EAN, baseada no Guia Alimentar Para a População Brasileira. Utilizou-se a estratégia do semáforo alimentar, com caixas de papelão forradas nas cores verde, amarelo e vermelho, representando alimentos in natura/minimamente processados, processados e ultraprocessados, respectivamente. A atividade incluiu frutas, hortaliças e rótulos de produtos alimentares com marcas ocultadas para demonstrar os diferentes níveis de processamento. A ação ocorreu com idosos associados aos Centro de Referência de Assistência Social. A atividade foi realizada por docentes e discentes de enfermagem, nutrição e medicina, da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, os quais realizaram monitoramento glicêmico, dos níveis de pressão arterial, e teste de acuidade auditiva. Ainda, o público alvo recebeu orientações sobre estratégias para substituição de sal e informações sobre as classificações dos alimentos. **RESULTADOS:** Observou-se resistência de alguns participantes em ouvir e desprover-se de suas crenças sobre o que é saudável. Muitos confundiram rótulos de alimentos processados e ultraprocessados, classificando todos como ultraprocessados. Evidenciou-se dificuldade na leitura e compreensão de rótulos pelos idosos, prejudicando a escolha de alimentos saudáveis. **CONCLUSÃO:** A literatura já esclareceu que o consumo excessivo de ultraprocessados está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, que podem ser evitadas com o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, os quais são fontes de micronutrientes essenciais para o funcionamento adequado do organismo, especialmente em idosos. Além disso, os hábitos alimentares são influenciados por vários fatores, incluindo o cultural, dificultando a compreensão sobre quais alimentos consumir ou evitar. Nesse sentido, as atividades de EAN são cruciais para desenvolver a autonomia dos participantes, contribuindo para hábitos alimentares saudáveis e um envelhecimento sadio. Existe ainda, a necessidade de melhorar a compreensão de rótulos pelos usuários, a fim de reduzir o consumo de ultraprocessados e melhorar o perfil epidemiológico atual.