



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: UM ESTUDO DE REVISÃO

¹ Ana Lourdes dos Reis Silva; ² Bruna Rayelle Freitas Lira.

¹ Nutricionista, Pós-graduanda em Docência pelo Instituto Federal de Minas Gerais;

² Nutricionista, Pós-graduanda em Docência pelo Instituto Federal de Minas Gerais.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail dos autores: annalourdes33@outlook.com¹; brunarayellefreitaslira@gmail.com².

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível no qual ocorrem alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais. Essas condições tornam o indivíduo mais vulnerável e aumenta a incidência de má nutrição e instalação de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas, o diabetes, doenças coronarianas e o câncer. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é conceituada como um componente de atuação multiprofissional, que garante o conhecimento e aprendizado permanentes, que propõe os educandos a desenvolver a autonomia e a voluntariedade diante dos hábitos alimentares saudáveis, com a utilização de recursos e abordagens educativas ativas e problematizadoras. **OBJETIVO:** Verificar a importância da EAN em idosos com DCNT. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Os descritores utilizados foram: “Educação Alimentar e Nutricional”, “Idosos” e “Hipertensão Arterial”. As bases de dados utilizadas foram: *SCIELO* e *PUBMED*. Os critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de 2013 até 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Foram encontrados 95 artigos, na fase de leitura de títulos e resumos 90 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram selecionados para análise final. **DISCUSSÃO:** As ações de educação em saúde podem melhorar a qualidade de vida do idoso durante o processo de envelhecimento e, conseqüentemente, a expectativa de vida da população de maneira geral. Estratégias de educação em saúde e nutricional contínuas e participativas, com referência à realidade da população atendida é primordial para a mudança de comportamento alimentar e do estilo de vida. **CONCLUSÃO:** A EAN atua de forma ativa no envelhecimento humano, sendo uma estratégia para ter uma melhor alimentação saudável, qualidade de vida, promovendo a promoção, prevenção e tratamento aos idosos com DCNT.

Palavras-chave: (educação alimentar e nutricional), (doenças crônicas não transmissíveis), (idosos).

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível no qual ocorrem alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais. Em virtude dessas alterações, há progressiva perda da capacidade de adaptação aos diferentes estímulos do ambiente e prejuízo na forma de se alimentar. Essas condições tornam o indivíduo mais vulnerável





e aumenta a incidência de má nutrição e instalação de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas, o diabetes, doenças coronarianas e o câncer (SERGI *et al.*, 2017).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) se caracterizam por um conjunto de patologias de múltiplas causas e fatores de risco, longos períodos de latência e curso prolongado. Além do mais, têm origem não infecciosa e podem resultar em incapacidades funcionais. Dentre as DCNT, as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, câncer e doença respiratória crônica são as que mais contribuem para a carga de morbimortalidade, ocasionando piora da qualidade de vida, complicações clínicas permanentes, perda da autonomia e incapacidade funcional, principalmente na população idosa (HATEFI *et al.*, 2018; EZZATI *et al.*, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é conceituada como um componente de atuação multiprofissional, que garante o conhecimento e aprendizado permanentes, que propõe os educandos a desenvolver a autonomia e a voluntariedade diante dos hábitos alimentares saudáveis, com a utilização de recursos e abordagens educativas ativas e problematizadoras (BRASIL, 2012).

Desse modo, o presente estudo possui como objetivo: verificar a importância da EAN em idosos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

2 MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a referida revisão foram divididas cinco fases, sendo a primeira delas a utilização da estratégia PICO (P= População/Pacientes; I= Intervenção; C= Comparação; O= Desfecho). Dessa forma o P: Idosos; I: Educação Alimentar e Nutricional; C: Doenças Crônicas Não Transmissíveis; O: Os idosos apresentam melhoria nas DCNT através da EAN. Na segunda etapa teve a elaboração da pergunta norteadora: A educação alimentar e nutricional pode melhorar a qualidade de vida de idosos com DCNT?

A terceira fase trata-se do processo de organização das bases de dados. Dessa forma, foi realizada uma busca nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e *National Library of Medicine (PUBMED)*. Para a seleção dos descritores, foi efetuada uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), os descritores utilizados foram: “Educação Alimentar e Nutricional”, “Doenças Crônicas Não Transmissíveis” e “Idosos”, “*Food and Nutrition Education*”, “*Chronic non-communicable diseases*”, “*Elderly*”, alguns descritores foram acompanhados do operador booleano *AND*.





Para a quarta fase adotaram-se como critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de 2013 até 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol. Os critérios de exclusão foram artigos que não tinham o tema principal do estudo, artigos duplicados e artigos de revisão.

Na quinta fase, efetuou-se uma pré-seleção mais específica dos estudos, a partir da leitura dos autores, ano de publicação, títulos e resumos simples. Após esse processo, realizou-se uma leitura na íntegra de todos os artigos pré-selecionados. Logo após foram escolhidos os estudos principais que respondiam adequadamente a pergunta norteadora.

3 RESULTADOS

Diante desse processo metodológico foram encontrados 95 artigos. Na fase de leitura de títulos e resumos 90 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram incluídos na fase de elegibilidade à leitura completa e os mesmos foram incluídos nos resultados deste estudo. No Quadro 1 pode-se observar a distribuição dos artigos.

Quadro 1. Distribuição das produções científicas sobre a importância da educação alimentar e nutricional em idosos com DCNT:

<u>AUTOR/ ANO</u>	<u>TÍTULO</u>	<u>CONCLUSÃO</u>
CASAGRANDE <i>et al.</i> , 2018	Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos	Após as oficinas, observou-se um aumento do conhecimento acerca do assunto e uma provável intenção de mudança, demonstrando que ações educativas podem trazer benefícios para a saúde dessa população.
JOSÉ <i>et al.</i> , 2020	Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos	A partir das aulas e convivência com os idosos participantes houve o aprimoramento dos conhecimentos sobre nutrição, observou-se mudanças nos hábitos alimentares, estilo de vida e maior conscientização, partindo dos princípios do que foi abordado nas aulas.
MARIANO <i>et al.</i> , 2022	Educação alimentar e nutricional aplicada à um grupo de idosos participantes de um programa social, por meio de atividades lúdicas e palestras	Todas as dinâmicas aplicadas, tiveram a intenção de informar e educar de acordo com as boas práticas da alimentação saudável, ilustrando com as atividades lúdicas, para que o conhecimento fosse melhor compreendido e colocado em prática pelos idosos em suas rotinas alimentares. Foram apresentados aos alimentos saudáveis e funcionais, orientados a escolher opções de boa qualidade para ajudar na redução dos



		diversos problemas de saúde. Ressaltamos a importância do consumo de alimentos ricos em fibras e principalmente a ingestão de água.
WHITE; LEÓN, 2014	Orientações nutricionais em serviços de saúde: a percepção de idosos portadores de hipertensão e diabetes	A baixa adoção das recomendações nutricionais aponta a necessidade de melhorar a capacitação dos profissionais de saúde, para que possam orientar de forma eficiente os pacientes quanto ao consumo alimentar. Esta constatação reforça a importância da atuação de uma equipe de saúde multiprofissional que motive os idosos a aderirem ao tratamento, viabilizando melhor controle das doenças crônicas e prevenção de complicações secundárias.
MARTINS <i>et al.</i> , 2021	Intervenção educativa para idosos hipertensos: um relato de experiência	As estratégias de educação em saúde e nutricional contínuas e participativas, com referência a realidade da população atendida é primordial para a mudança de comportamento alimentar e do estilo de vida.

4 DISCUSSÃO

Casagrande *et al.*, (2018) realizaram um estudo de natureza quantitativa, caráter transversal e descritivo, com intervenção educativa nutricional. Participaram das oficinas em média 60 idosos. Destes, 37 aceitaram participar da pesquisa e tiveram 100% de presença nas quatro atividades de educação alimentar e nutricional. Dos 37 participantes, 95% (n=35) eram do sexo feminino e 5% (n=2) do sexo masculino. Desta forma, é possível perceber que as ações de educação em saúde podem melhorar a qualidade de vida do idoso durante o processo de envelhecimento e, conseqüentemente, a expectativa de vida da população de maneira geral.

José *et al.*, (2020) conduziram um relato de experiência sobre as atividades de educação alimentar e nutricional desenvolvidas, contribuindo desta forma na melhoria da qualidade de vida, prevenção, tratamento e controle de doenças comuns a essa população. Participaram da avaliação antropométrica 4 idosos do gênero feminino. A média de idade entre os participantes foi de 62 anos. A partir das aulas e convivência com os idosos participantes houve o aprimoramento dos conhecimentos sobre nutrição, observou-se mudanças nos hábitos alimentares, estilo de vida e maior conscientização, partindo dos princípios do que foi abordado nas aulas.



Mariano *et al.*, (2022) exerceram um estudo transversal com aplicação de questionários, com 16 idosos, sendo 10 mulheres e 6 homens na faixa etária entre 60 e 80 anos. As dinâmicas aplicadas tiveram a intenção de informar e educar de acordo com as boas práticas da alimentação saudável, ilustrando com as atividades lúdicas, para que o conhecimento fosse melhor compreendido e colocado em prática pelos idosos em suas rotinas alimentares. Eles foram apresentados aos alimentos saudáveis e funcionais e orientados a escolher opções de boa qualidade para ajudar na redução dos diversos problemas de saúde.

White e León, (2014) executaram uma pesquisa transversal com idosos de ambos os sexos utilizando questionário e as variáveis demográficas e socioeconômicas, atendimento nutricional, avaliação da qualidade das orientações nutricionais recebidas, consumo alimentar. Participaram 150 idosos, sendo 66,7% do sexo feminino, com média de idade de 69,9 anos. Os homens, mais do que as mulheres, estiveram em acompanhamento nutricional regular nos últimos 12 meses. Apesar da grande maioria dos entrevistados relatar recebimento de orientações nutricionais, o consumo diário recomendado não era atendido para alimentos integrais (88%), verduras (71%), frutas (27%); não restringiam sal (67%) e gordura animal (65%) e ainda 65% não cumpriam horário de refeições. Disseram ter recebido material educativo contendo orientações nutricionais, 80% dos homens e 64% das mulheres, no entanto, 50% das mulheres e 62% dos homens relataram ter dúvidas sobre as orientações recebidas.

Martins *et al.*, (2021) realizaram um estudo descritivo, tipo relato de experiência, de ações de intervenção educativas desenvolvidas com um grupo de idosos hipertensos, foram realizados 8 encontros com o grupo de idosos, distribuídos da seguinte forma: 3 palestras dinâmicas e dialogadas sobre os benefícios dos hábitos alimentares saudáveis no controle dos níveis pressóricos; 3 atendimentos nutricionais com o seu respectivo acompanhamento e retorno e 2 oficinas educativas “Sal de Ervas”. Houve prevalência do sexo feminino, de baixa escolaridade, baixa renda e casadas. As estratégias de educação em saúde e nutricional contínuas e participativas, com referência à realidade da população atendida é primordial para a mudança de comportamento alimentar e do estilo de vida.

5 CONCLUSÃO

De acordo com os artigos analisados a EAN atua de forma ativa no envelhecimento humano, sendo uma estratégia para ter uma melhor alimentação saudável, qualidade de vida, promovendo a





promoção, prevenção e tratamento aos idosos com DCNT. Dessa forma, os idosos obtêm melhor percepção de saúde e mudanças pontuais no consumo alimentar melhorando sua relação com a comida, modificando seus hábitos através de pequenas alterações no seu dia a dia, consumindo mais alimentos *in natura* como: frutas, verduras, legumes, introduzindo cereais integrais, alimentos com baixo teor de sódio, evitando alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e menos prejudiciais à saúde.

REFERÊNCIAS

CASAGRANDE K *et al*, Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12. n.73. p.591-597, 2018.

JOSÉ D. K. B *et al*, Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos: um relato experiência. **Rev. Ciênc. Ext.**v.16, p.443-455, 2020.

MARIANO. L. P. T. S *et al*, Educação alimentar e nutricional aplicada à um grupo de idosos participantes de um programa social, por meio de atividades lúdicas e palestras. **Revista Saúde UniToledo** – Araçatuba - SP, v. 5, n. 1, p. 83-91, jan. 2022.

MARTINS.F.M.S *et al*, Intervenção educativa para idosos hipertensos: um relato de experiência. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 67, p. 6667–6676, 2021.

WHITE. H. J; LEÓN. L. M, Orientações nutricionais em serviços de saúde: a percepção de idosos portadores de hipertensão e diabetes, **DEMETRA: alimentação, Nutrição e Saúde**, v.9, n.4, 2014.

SERGI, G. *et al*. Taste loss in the elderly: possible implications for dietary habits. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 17, p. 3.684-3.689, 2017.

Ezzati M, Pearson-Stuttard J, Bennett JE, Mathers CD. Acting on non-communicable diseases in low- and middle-income tropical countries. **Nature**. 2018 Jul; v. 559, n. 7715, p. 507-516.