

## CONSCIENTIZAÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS À MANUTENÇÃO CORPORAL E GASTROINTESTINAL: UMA AÇÃO EDUCATIVA À TERCEIRA IDADE

Stephany Siqueira Braga<sup>1</sup>; Bianca Leão Pimentel<sup>1</sup>; Bruna Fonseca Rezende<sup>1</sup>; Ivanete Miranda Castro de Oliveira<sup>1</sup>; Mattheus Lucas Neves de Carvalho<sup>1</sup>; Kátia Regina Bezerra<sup>2</sup>.

**INTRODUÇÃO:** Alimentação adequada constitui fator primordial à manutenção do bem-estar e ao envelhecimento saudável, pois previne doenças, agressões celulares e teciduais. Assim, é necessário que o idoso tenha alimentação completa, variada e balanceada, consonante às necessidades fisiológicas, de modo a incluir vários grupos de nutrientes, para manutenção corporal e das funções gastrointestinais<sup>1,2</sup>. **OBJETIVO:** Relatar vivência de acadêmicos de Enfermagem durante ação educativa a um grupo de idosos atendidos em serviço de saúde de Belém/Pará. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:** Trata-se de estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, desenvolvido por estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (UEPA), com 16 idosos usuários do Laboratório de Exercício Resistido e Saúde (LERES) – Campus III/UEPA. Realizou-se palestra educativa sobre alterações gastrointestinais fisiológicas do envelhecimento e a importância de práticas alimentares adequadas a essa fase da vida. Simultaneamente, serviram-se alimentos saudáveis para degustação e conhecimento do público. Por fim, utilizou-se uma pirâmide alimentar na qual os idosos foram orientados a inserir alimentos equivalentes a cada nível. **RESULTADOS:** Percebeu-se, a partir de relatos verbais informais, que os participantes assimilaram satisfatoriamente as informações compartilhadas, e muitos demonstraram interesse em adotar práticas saudáveis de alimentação. **CONCLUSÃO:** Ações educativas contribuem significativamente à promoção da saúde individual e coletiva, por meio do aperfeiçoamento e compartilhamento de saberes. **CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** É necessário que o enfermeiro esteja atento às alterações fisiológicas do envelhecimento e suas repercussões no trato digestivo, para que a assistência faça-se satisfatória e resolutiva.

**DESCRITORES:** Hábitos alimentares. Envelhecimento. Educação em saúde.

### REFERÊNCIAS:

1- Boog MCF. Dificuldades encontradas por médicos e enfermeiros na abordagem de problemas alimentares. Rev Nutr. 1999 set/dez;12(3):261-272.

2- Czeresnia D, Freitas CM. Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências. 2ª ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2009.

**EIXO TEMÁTICO:** Competências da Enfermagem para o Cuidado na Atenção Básica em Saúde nas diferentes fases do ciclo da vida.

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus IV, Belém/Pará. E-mail para contato: stephany\_siqueira26@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Biomédica. Especialista em Psicomotricidade pela UEPA. Mestre em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Docente do componente curricular “Histologia Humana” do Curso de Graduação em Enfermagem da UEPA, Campus IV, Belém/Pará.