

## ATUAÇÃO DE ENFERMAGEM SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Aryelle Christie Gomes Leston<sup>1</sup>; Alexandre Aguiar Pereira<sup>2</sup>

**Objetivo:** Relatar a experiência acadêmica que buscou verificar a alimentação de idosos durante o atendimento de enfermagem. **Método:** Relato de experiência realizado com 10 idosos na Casa do Pão de Santo Antônio, em Belém do Pará, com idades entre 65 e 87 anos, no mês de agosto de 2018. Aplicou-se um questionário, elaborado pelos pesquisadores, contendo perguntas com relação à alimentação saudável, associada à prática de atividades físicas e estilo de vida diário. **Resultados:** Os idosos pesquisados consideraram-se saudáveis, visto que a maioria afirmou ingerir bastante líquido e realizar de 3 a 4 refeições diárias, normalmente hipossódicas, hipoglicídicas, ricas em frutas, legumes e alimentos menos gordurosos. A Casa do Pão, por meio de danças e ginástica em grupo, proporciona a prática regular de atividade física para todos os idosos, favorecendo para um estilo de vida saudável. No entanto, alguns relataram possuir hábitos inadequados, como tabagismo, etilismo e alimentação inapropriada, mesmo possuindo doenças crônicas. Ao final, os idosos foram orientados individualmente quanto à aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis com base no “Manual para Profissionais de Saúde: Alimentação Saudável para a pessoa idosa”, do Ministério da Saúde. **Conclusão:** O estudo permitiu entender a importância da alimentação saudável de idosos no acompanhamento de enfermagem e da promoção à saúde desse público para a prevenção de doenças, por meio da realização de orientações e esclarecimento de dúvidas durante as consultas, favorecendo assim o autocuidado e o envelhecer de forma mais saudável. **Contribuições e implicações para a Enfermagem:** Uma alimentação adequada para a pessoa idosa torna-se de suma relevância para sua saúde e deve ser um fator a ser considerado na consulta de enfermagem, à medida que pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas e para o envelhecimento saudável. **Descritores:** Dieta Saudável, Idosos, Enfermagem.

1. Acadêmica de Bacharelado em Enfermagem, 9º semestre. Faculdade Integrada Brasil Amazônia – FIBRA. E-mail: aryelleston@gmail.com
2. Enfermeiro graduado pela Escola de Enfermagem "Magalhães Barata", da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Mestrando do Curso de Mestrado Acadêmico em Enfermagem – Associado UEPA/UFAM.