

Ciências da Saúde

SAÚDE E NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Edna Mota Rangel, Rosalee Santos Crespo Isto,

Edna Mota Rangel

Atualmente é crescente a preocupação com as questões sobre a alimentação, as pessoas têm se preocupando com uma boa alimentação para ter uma vida mais saudável. As bases para uma alimentação correta são sempre as mesmas, porém cada fase da vida merece cuidados especiais. A alimentação é fator importante para a saúde, qualidade de vida e bem estar do indivíduo. Na terceira idade a alimentação não difere muito de um adulto normal, mas deve ser direcionada em função da diminuição das atividades do organismo em geral. (NAJAS, Myrian S.; et. al. 2004). Esse trabalho objetiva relatar/expor a experiência em oficina de "Educação Nutricional" no projeto de extensão universitária "Terceira Idade em Ação" da Universidade Estadual do Norte Fluminense – Darcy Ribeiro. A oficina tem como objetivo a formação e aquisição de conhecimentos dos idosos em educação nutricional com orientações sobre: alimentação correta, saudável e adequada; manipulação de alimentos e necessidades orgânicas da pessoa idosa. Um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribui diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos. São realizados quinzenalmente encontros que abordam temas variados como: "introdução a nutrição" e "higiene alimentar". Os materiais utilizados são: apostilas, questionários, dinâmicas de grupo, data show entre outros. A partir desta atividade pretende-se otimizar melhorias na qualidade de consumo, manipulação e conservação dos alimentos pelos idosos, considerando os aspectos sociais, econômicos, culturais e fisiológicos de cada um. Pretende-se com a "Oficina de Educação Nutricional" além de um fortalecimento do convívio social e troca de experiências, ressaltar a idéia de alimentação equilibrada, oportunizando a possibilidade de experimentar um envelhecer mais digno e saudável.

Palavras-chave: saúde, educação, nutrição

Instituição de fomento: UENF