01 a 03 de Novembro de 2021

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

BARBOSA; Barbara Postal [1], SIMÕES; Maristela Fátima Postal [2]

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento esta diretamente ligado ao surgimento de diferentes doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiopatias, doenças cérebro-vasculares, diabetes, hipertensão, além de variados tipos de câncer. Nesse contexto, é enaltecido a importância do cuidado com a alimentação, tanto para evitar essas patologias, como para controlar seus níveis e sintomas caso já tenham sido diagnosticadas. A educação alimentar e nutricional se mostra um meio eficiente quando bem aplicada, afim de incentivar e ensinar o hábito alimentar saudável de maneira simples, para que possa ser colocado em pratica na rotina dos idosos. Para que essas ações de educação nutricional sejam eficientes, é necessário que tenham adaptações orais, visuais e intelectuais, levando em consideração as particularidades vivenciadas por esse público, buscando ajustes a suas dificuldades quando se trata do hábito de alimentar-se. **Objetivos:** Esse trabalho apresenta como objetivo realizar uma vasta revisão bibliográfica acerca de como moldar estratégias que possam ser aplicadas e que demonstrem efetividade, para realização de atividades de educação alimentar e nutricional com idosos. Com isso, busca-se a contribuição ao profissional nutricionista, manejos que lhes auxiliem durante a orientação pela busca á hábitos alimentares saudáveis, aplicado a indivíduos de idade avançada. **Metodologia:** O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados sites de busca, como Google Acadêmico e SCIELO, através das palavras-chave: educação alimentar e nutricional, estratégias, nutrição, idosos. Assim, foram analisados diversos artigos e monografias com estudos e relatos de experiência que envolvessem o assunto buscado. **Resultados:** Como resultado da pesquisa, comprovou-se que para ter sucesso na realização de educação nutricional com idosos, é necessário atentar-se a aspectos como condições financeiras, comportamento alimentar, local em que os indivíduos se alimentam, ambiente familiar, condições físicas e fisiológicas que interfiram na alimentação, além do nível de motivação em que o público se encontra em aceitar mudanças de hábitos. Além disso, é importante destacar ao público alvo em questão, a importância do autocuidado com a alimentação, e como ela pode auxiliar na melhora da qualidade de vida, afim de moldar a motivação dos indivíduos, buscando abordar também o intelectual cognitivo, válido para trabalhar o desempenho visual dos alimentos, garantindo maior vislumbre aquilo que lhes são ofertados. **Conclusão:** Conclui-se então que, para realização de ações de educação alimentar e nutricional com idosos, são necessárias

[1] UNIC - Universidade de Cuiabá, barbarapostal_barbosa@hotmail.com
[2] UFMT - Universidade Federal do Mato Grosso/Campus Araguaia, postal.maristela@gmail.com

estratégias para uma atenção individualizada ás especificidades desse publico. Com isso, é importante levar aos mesmos, meios práticos e simples, que se encaixem em sua rotina, para que possam ter uma melhor qualidade de vida, por meio de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Educação Alimentar Nutricional, Idosos.

[1] UNIC - Universidade de Cuiabá, barbarapostal_barbosa@hotmail.com
[2] UFMT - Universidade Federal do Mato Grosso/Campus Araguaia, postal.maristela@gmail.com