

A UTILIZAÇÃO DO LÚDICO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADA PARA ESTIMULAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Otávio Pinheiro Borges¹; Jéssica Samara Coelho de Almeida¹; Ewerton Beckman dos Reis¹; Antônio Corrêa Marques Neto¹; Daiane de Souza Fernandes²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
joaootavio.pinheiro@gmail.com

Introdução: Com o aumento no ritmo do envelhecimento da população brasileira, tornou-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros. Dentre essas ações, estão as medidas relacionadas a uma alimentação saudável, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação saudável deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, variada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente. Para tanto, o profissional de saúde deve identificar as mudanças presentes no corpo com o avançar da idade e o ambiente onde o idoso vive¹. Uma alimentação adequada é um dos pilares para a melhora na qualidade de vida da pessoa idosa, pois através dela evitam-se problemas como a obesidade, considerada uma doença crônica e inter-relacionada com algumas outras situações patológicas contribuintes da morbimortalidade como as doenças cardiovasculares, osteomusculares e neoplásicas². A obesidade leva a distúrbios das condições de saúde do organismo. Essas alterações podem ser representadas por distúrbios psicológicos, sociais, aumento do risco de morte prematura e o aumento de risco de doenças de grande morbi-mortalidade como diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças cardiovasculares e câncer². Desta maneira, utilizar-se do lúdico como uma dessas estratégias para o despertar da conscientização do idoso acerca da importância de se manter uma alimentação saudável, funciona como uma medida eficaz para o sucesso do que se objetiva alcançar, haja vista que facilita a compreensão do mesmo e torna a atividade educativa mais agradável. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem durante realização de uma atividade educativa lúdica voltada para estimulação da alimentação saudável de idosos integrantes do projeto idoso saudável. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo produzido por acadêmicos do 3º semestre da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará, referente à atividade curricular Atenção Integral à Saúde do Adulto e do Idoso, realizado com os idosos do Projeto Idoso Saudável da Unidade Municipal de Saúde (UMS) do bairro do Guamá, localizado em Belém-PA. Os sujeitos envolvidos na atividade foram acadêmicos de enfermagem, professores da atividade curricular, idosos usuários da UMS, integrantes e voluntários do Projeto Idosos Saudável. Para a realização da dinâmica foi utilizado um modelo metodológico participativo, utilizando uma pedagogia chamada por Paulo Freire de problematizadora e libertadora. Incentivando, em nível grupal, o aumento da capacidade de identificação de problemas na busca de uma solução original e criativa. Nesse momento, os pontos a serem valorizados são: a observação grupal da própria realidade, o diálogo e a participação na ação transformadora das condições de vida. Tais fatores são desencadeados através de situações propostas pelo “educador/técnico”, onde é estimulado o pensamento crítico e o diálogo entre todos os presentes através de problemas concretos e objetivos. O conhecimento é socializado e desmitificado, a cultura não é reflexa, mas criativa e autônoma⁴. Então há o levantamento dos pontos-chaves do(s) problema(s) a partir de

relações concretas e a questionamento sobre a causa do(s) problema(s), onde é necessário o conhecimento científico para a compreensão da(s) causa(s) e consequência(s) do problema. Além do mais, a atividade deve promover reflexão sobre a viabilidade das ações propostas. Os participantes compreendem e praticam as soluções que o grupo considerou viáveis e aplicáveis à realidade, preocupando-se em mudar sua forma de agir, individual e/ou coletiva, contribuindo para solução do problema⁴. Na ação foram utilizadas fotos contendo tipos de alimentos, que variavam entre três categorias: os saudáveis, os que devem ser consumidos com mais cautela e/ou em porções reduzidas e alimentos que devemos evitar. Para aumentar a interatividade da atividade, utilizamos a réplica de um semáforo feito de papelão, que possuía as cores verde, amarela e vermelha. Em seguida, explicamos como a atividade funcionaria. Esta então, se dividiu em três momentos. No primeiro momento foi feita a distribuição das imagens entre os idosos para que conversassem entre si a respeito. No segundo, os idosos foram convidados a colar as imagens no semáforo, utilizando-se das cores para destacar os alimentos escolhidos para cada categoria, evidenciando assim quais alimentos poderiam ser consumidos sem restrições (verde), os que deveriam ser consumidos com mais cautela (amarelo) e os que deveriam ser evitados (vermelho). No terceiro momento, os acadêmicos dialogaram com os idosos sobre a colagem das figuras dos alimentos, estimulando a participação dos mesmos de maneira que expusessem algo sobre o alimento que pegaram e o por quê do local onde haviam colado, de maneira que as correções fossem realizadas aos poucos e quando necessárias, alocando-as em seus respectivos lugares de acordo com a literatura nutricional. Tudo foi esclarecido e exemplificado, de sorte que os idosos compreendessem o motivo dos alimentos terem sido trocados de lugar no semáforo quando a correção se fazia necessária. **Resultados:** Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois os idosos foram participativos, curiosos e questionadores e demonstraram-se surpresos para alguns resultados, como no caso da farinha de mandioca que foi colocada por eles na cor verde como alimento que pode ser consumido à vontade, porém a literatura nos mostra que esta deve ser regulada e utilizada em pequenas porções. Assim, a mesma foi colocada na cor amarela, devido à necessidade de cautela em seu consumo. Os idosos compreenderam as explicações e ficaram surpresos com a informação repassada, principalmente para com os alimentos presentes no cardápio regional, consumidos sem prudência devido ao hábito alimentar comum. Ademais, reforçamos a necessidade da redução continuada de determinado alimento de modo que sua retirada não fosse brusca e nem cause dificuldade por parte do idoso em aceitar tal hábito. Esclarecemos que este tipo de atitude pessoal é uma das primeiras decisões que precisamos tomar para garantir a melhoria de nossa qualidade de vida. Comprovamos ainda maior interação e assimilação das informações devido à utilização da tecnologia educativa com a utilização de instrumentos lúdicos. **Conclusão/Considerações Finais:** A ação atingiu seus objetivos e foi bem aceita pelos idosos, pois estes participaram ativamente das atividades desenvolvidas e sanaram muitas de suas dúvidas. Percebemos, então, a importância de realizar ações de educação em saúde com o suporte do lúdico que abordem o tema alimentação saudável de forma dinâmica, tendo em vista o problema que é a má alimentação no Brasil e todas as comorbidades que a mesma pode trazer consigo, como a obesidade. Esta experiência foi válida não somente para os idosos, mas também para os acadêmicos de enfermagem, pois aprendemos a utilizar o lúdico através de ações educativas como ferramenta importante para empoderar a população de conhecimento e trocar experiências com os mesmos, contribuindo diretamente para a melhoria de sua melhor qualidade de vida e fortalecendo habilidades.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. Manual para operacionalização das ações Educativas no SUS. Educação em saúde: planejando as ações educativas-Teoria e prática. São Paulo (SP): Governo do estado de SP, 2001.