

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE POR MEIO DA UTILIZAÇÃO DE UM JOGO DE DOMINÓ

Priscyla Souza de Lima<sup>1</sup>; Verena da Silva Medeiros Muniz<sup>1</sup>; Ana Carolina Damasceno Ferreira<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup>Graduação

<sup>1</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA),

<sup>2</sup>Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA)

verenamuniz2809@gmail.com

**Introdução:** O envelhecimento refere-se a um processo natural, contínuo e irreversível, que inicia desde o nascimento e se prolonga por todas as fases da vida, caracterizado pela diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, podendo estar relacionado a doenças, acidentes e estresse emocional, demandando uma assistência específica devido suas condições patológicas<sup>1</sup>. O aumento da expectativa de vida vem ocorrendo de forma acelerada, sendo que terá uma maior intensidade de crescimento a partir de 2020, passando de 28,3 milhões (13,7%) para 52 milhões (23,8%) de idosos em 2040, quase um quarto do total de habitantes do país. No envelhecimento o indivíduo vai sofrendo alterações metabólicas e fisiológicas, tendo dificuldades na absorção, na metabolização dos alimentos ingeridos e na padronização da necessidades nutricionais. Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a alimentação saudável<sup>2</sup>. A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física. Por isso, uma alimentação adequada exerce um papel fundamental para a prevenção, manutenção e recuperação da saúde do idoso. Essa deve ser equilibrada, pobre em gorduras saturadas e trans, frituras, e rica em alimentos naturais, vegetais, frutas e legumes, fibras, vitaminas e minerais. Sabe-se que a educação em saúde contribui para a promoção da saúde, representando, desta forma, um importante instrumento facilitador para a capacitação da comunidade<sup>3</sup>. Assim, os profissionais de saúde e usuários precisam estabelecer uma relação baseada na escuta terapêutica, no respeito e na valorização das experiências, das histórias de vida e da visão do mundo. Para desenvolver tais ações é necessário que o profissional de saúde saiba interagir com o usuário a fim de construir coletivamente saberes e práticas cotidianas. Dessa forma a educação nutricional, como parte da nutrição que orienta seus recursos em direção à aprendizagem e à adequação da aceitação de hábitos alimentares saudáveis, deve ser aplicada para a promoção da saúde do indivíduo e da comunidade. Neste contexto torna-se fundamental elaborar atividades que contemplem ações diversificadas que fomentem o conhecimento de forma estratégica, para os cuidados nesta etapa da vida. Para a terceira idade aprender através de dinâmicas como o jogo do dominó pode se tornar uma prática educativa, que desenvolve no indivíduo o interesse por uma melhora na qualidade de vida através de mudanças nos hábitos alimentares.

**Objetivos:** Relatar a experiência de uma equipe multiprofissional em uma atividade de educação para saúde sobre a alimentação saudável na terceira idade por meio da utilização de um jogo de dominó junto a um grupo de usuários do Programa Hiperdia do Ministério da Saúde em uma Unidade Estratégia Saúde da Família (ESF) da Terra firme

**Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa e descritiva referente a uma atividade alusiva realizado no mês de outubro sobre a alimentação saudável de idosos, realizada por acadêmicos de uma equipe multiprofissional composta por estudantes de enfermagem e nutrição na Estratégia de Saúde da Família da Terra Firme- Belém/PA. Esta foi

desenvolvida na sala de espera da unidade, havendo a participação de De 20 idosos cadastrados na ESF. Para tanto, foi confeccionado um jogo de dominó composto por 10 peças que possuíam duas palavras relacionadas a alimentação saudável , tais como: consumo de frutas, legumes , fibras , água , dentre outras, as quais foram distribuídas aleatoriamente aos participantes. O jogo foi iniciado como uma peça central que possuía o termo “Alimentação saudável”, a partir daí cada pessoa, voluntariamente, deveria associar uma de suas palavras à peça exposta, estabelecendo relações entre elas e explicando sua escolha. A cada relato, os acadêmicos buscavam explorar teoricamente os temas envolvidos. **Resultados:** Participaram dessa ação 20 idosos matriculados na estratégia de saúde da Família. Durante a ação, percebeu-se uma significativa interação, participação e engajamento dos idosos presentes. No decorrer da atividade os idosos demonstraram uma satisfatória assimilação acerca do tema discutido, o que possibilitou abordar aspectos de suma importância para o envelhecimento a partir da construção de ideias e conhecimentos por meio de saberes compartilhados, os quais foram expostos com base nas experiências de cada pessoa sobre o tema abordado. Neste sentido, excedendo as expectativas dos acadêmicos, como desfecho da atividade, os participantes concluíram que todas os alimentos assinalados encontram-se intimamente interligados, como um jogo de dominó, formando um ciclo de características interdependentes. Assim, quando um destes itens encontra-se prejudicado todo o ciclo é comprometido, refletindo na qualidade de vida do idoso. No que se refere aos acadêmicos, percebe-se que a utilização da dinâmica não apenas possibilitou a realização de uma atividade educativa, mas proporcionou o dialogo entre teoria e a realidade vivenciada no cotidiano dos sujeitos, contribuindo para o processo de ensino-aprendizagem, no qual o acadêmico coloca-se no papel de aprendiz, não sendo o detentor do saber, mas tendo uma visão holística do cuidar a partir da percepção dos usuários. **Conclusão/Considerações Finais:** A partir da avaliação da ação, pode-se concluir que um número satisfatório de idosos apresentou uma expressiva sensibilização em relação ao que foi exposto após processo de conscientização por meio do jogo de dominó, tornando a ação bem sucedida tanto para os estudantes como para a população abordada. Dessa forma pode se perceber que essa prática pode tornar-se uma ferramenta para a equipe de saúde da referida estratégia de saúde da família , na construção do conhecimento desta população incentivando-a assim a prática de hábitos alimentares saudáveis .A estratégia adotada favoreceu a transmissão de informações, visto que a dinamicidade facilita a compreensão do assunto tratado. Destaca-se que as atividades de educação em saúde são de extrema relevância para população, tendo em vista à construção da consciência crítica, a transformação de comportamento e desenvolvimento de habilidades para lidar com os problemas de saúde. No entanto, torna-se imprescindível que os profissionais se conscientizem que estas não devem ser restritas apenas a palestras, para tanto, novas metodologias de intervenção devem ser exploradas, uma vez que a sociedade vivência um constante processo de transformação, portanto, é necessário utilizar recursos cada vez mais dinâmicos, como jogos, oficinas, rodas de conversa, entre outros, a fim de facilitar o processo de aprendizagem da população.

### **Referências:**

1. MELO, M. C.; SOUZA, A. L.; LEANDRO, E. L.; MAURÍCIO, H. A.; SILVA, I. D.; OLIVEIRA, J. M. O. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. Ciências Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.14 n.1, Sete/Out. 2009. Disponível em: Acesso em: 24 set. 2016
2. SHILS, M. E.; SHIKE, M.; ROSS, A. C.; CABALLERO, B.; COUSINS, R. J. Nutrição Moderna: Na saúde e na doença. 2ª. Ed. São Paulo: Manole, 2009.

3. MARTINS, J. J.; BARRAI, D. C. C.; SANTOS, T. M.; HINKELL, V.; NASCIMENTO, E. R. P.; ALBUQUERQUE, G. L., ERDMANN, A. L. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. Revista Eletronica de Enfermagem, Goiânia v. 09, n.02, mai/ago. 2007. Disponível em: . Acesso em: 24 set. 2016.