



9º Seminário de Extensão

CUIDADOR DE IDOSOS: NUTRIÇÃO NO ENVELHECER

Autor(es)

LAIS FERREIRA DE LIMA

Orientador(es)

Maria Angelica R. G. de Oliveira

Apoio Financeiro

FAE

1. Introdução

Uma das únicas certezas da vida é que todo ser envelhece. Entender o envelhecimento com toda a sua complexidade fisiológica não é fácil. O Brasil conta hoje com 14,5 milhões de idosos, representando 8,6% da população total do País, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2000). E esse índice tende a crescer. De acordo com a Fundação Seade (Sistema Estadual de Análise de Dados) A população idosa, a partir dos 60 anos, aumentará mais ainda, 123,1%, passando dos 25 milhões de pessoas. Enquanto isso, a parcela de jovens e adultos encolherá. A atenção ao idoso demandará profissionais preparados e uma rede ampla de centros de saúde especializados, de lazer e de unidades de cuidados diários, além de oferta garantida de remédios de uso contínuo. O treinamento de pessoas para o cuidado faz-se necessário, devido à situação de desamparo em que se encontram os idosos, necessitando de profissionais aptos a ajudá-los a superar todas as suas dificuldades, proporcionando-lhes uma vida tranqüila. Estudos revelam que cerca de 40% dos indivíduos com 65 anos ou mais de idade precisam de algum tipo de ajuda para realizar pelo menos uma tarefa como fazer compras, cuidar das finanças, preparar refeições e limpar a casa. Uma parcela menor (10%) requer auxílio para realizar tarefas básicas, como tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, alimentar-se, sentar e levantar de cadeiras e camas, segundo Medina (1998). Estes dados remetem à preocupação por mais de 6 milhões de pessoas e famílias, e a um e meio milhão de idosos gravemente fragilizados no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2001 (IBGE, 2002). A pessoa idosa tem uma grande dificuldade de se alimentar, muitas pessoas com essa faixa etária, se encontram em estado de desnutrição. E essa desnutrição deriva de outros problemas que o idoso costumam enfrentar, tais como, limitações financeiras, incapacidade física, que interferem na questão da compra e preparo de alimentos, isolamento social, anorexia (falta de apetite) , mal absorção provocada por doença gastrointestinal agravam ainda mais o estado nutricional do idoso, uso à longo prazo de certas drogas terapêuticas que interferem com a absorção e o metabolismo de nutrientes, pode também causar

desnutrição.(CAMPOS, 2000) Uma modificação na alimentação de um idoso se faz necessária devido as condições do envelhecimento, A falta de apetite, o olfato que diminui, que acabam tornando a comida menos atraente, muitos idosos encontram dificuldades para mastigar, azia, prisão de ventre, fora uma serie de problemas digestivos que aumentam com a idade,e como passar dos anos, a nossa necessidade energética diminui, entretanto, cresce a demanda por alguns nutrientes. É fato que envelhecer é inevitável, porem, existem diversas maneiras de prevenir algumas alterações degenerativas comuns em idosos, através da alimentação. (PRADO, 2007) Essa questão da alimentação e envelhecimento é tão ampla e complexa que seria impossível deixá-la de lado no roteiro do curso, o Cuidador deve conhecer o mínimo das necessidades de seu idoso, para poder lhe garantir uma vida saudável. Quando se trabalha no sentido de melhorar a qualidade de vida é importante desenvolver atitudes de auto-cuidado durante toda a nossa existência, garantindo através das mudanças de conduta e adoção de novos padrões de comportamento e uma velhice saudável. A sensibilização em relação a esses problemas pode ser realizada através da educação para a saúde. (JARDIM, 2004) O papel de educador libertador, garantindo no processo educativo o estudo e a reflexão da vivência do idoso, de situações cognitivas – doenças, perdas, medos, junto com esperança, alegria, sem mascarar a realidade, auxiliando-o a projetar situações diferentes às proporcionadas pelo sistema capitalista competitivo, através da apropriação do conhecimento, como também, a ajudar o idoso a colocar o conhecimento a serviço de sua construção como sujeito, com solidariedade e compaixão. (Lima, 2000) Mediante as reflexões relatadas acima, este projeto surgiu com o propósito de capacitar pessoas para o cuidado dos idosos. Abordando aspecto nutricional, psicológico e social que acometem essa faixa etária.

2. Objetivos

- Promover a Extensão e no contexto da capacitação popular solidaria, no cuidado de idoso, e avaliar aspectos nutricionais correspondentes a esta fase de vida.

3. Desenvolvimento

Contextualização: O projeto “Capacitação Popular Solidaria” dá continuidade de Projetos de Extensão do Curso de Nutrição anteriores desenvolvidos no Bairro Bosque dos Lenheiro, e surgiu com a proposta de capacitar pessoas para o mercado de trabalho na área de comércio de alimentos. O projeto se desenvolveu em parceria com a Escola Municipal de Ensino Fundamental “José Pousa de Toledo” no bairro Bosques do Lenheiro, que atende a comunidade local considerada de baixo poder aquisitivo e com alta taxa de desemprego. No estudo anterior do FAE sobre o aspecto nutricional dos escolares detectou-se que a carência de ferro entre os escolares era o principal desvio nutricional encontrado. Um dos aspectos apontados de dificuldade para a melhora do estado nutricional das crianças reportada pelos pais era a alta taxa de desemprego na família que dificultava o acesso a uma dieta saudável, e foram coletivamente programadas ações para o projeto FAE para capacitação ao trabalho. Assim surgiu a proposta do projeto, que a partir de 2005 promoveu cursos de Garçom e garçonete, copeiras, ajudantes geral entre outros, e pela segunda vez consecutiva promoveu o curso de Cuidador de Idosos. A população brasileira está envelhecendo e surge uma nova demanda de trabalho, o de cuidador de idosos, e ações educativas são necessárias para capacitar através de aulas teóricas e práticas esse novo trabalhador. O curso proposto foi desenvolvido no Nutricentro da UNIMEP com 30 vagas. Cerca de 80 pessoas se interessaram em fazer o curso, e as 30 primeiras inscritas participaram gratuitamente. O curso teve duração de um mês (de 18 de junho a 19 de julho) com aulas de segunda à quinta-feira e duas horas de duração.

4. Resultados

A relação do envelhecimento e a nutrição são amplas e complexas, e a cada dia mais vem chamando a atenção de todos. O curso de cuidador de idosos desenvolvido pelo Projeto FAE tentou mostrar questões voltadas a alimentação e nutrição do idoso relacionada à promoção da saúde e vida saudável na terceira idade, a prevenção e o tratamento de doenças crônicas e sua interação com fármacos, e sua interação com aspectos culturais, sociais, psicológicos e humanitário dos direitos a alimentação e saúde reportado no

estatuto do idoso. Para atender os diversos temas contamos com a participação de diversos profissionais que atuam na atenção ao idoso como médico fonoaudiólogo, nutricionista, fisioterapeuta, advogado, assistente social, psicólogo, enfermeiros, dentre outros. Cada tema teve atenção e interação especial levando ao aluno a desenvolver conhecimento técnico necessário do cuidar do idoso. Muitos outros problemas podem afetar o estado nutricional e de saúde do idoso bem como a sua qualidade de vida, como problemas financeiros, a falta da presença familiar, problemas psicológicos e social que acompanham o envelhecer. Na abordagem nutricional um dos enfoques foi o cuidado com o paciente acamado com atenção às dietas enterais por sonda, a desnutrição devido ao isolamento e descuido da alimentação devido as doenças que podem levar o paciente a um estado de desnutrição e nanição. No tocante ao idoso sadio, a dieta e a qualidade de vida saudável foram o centro das discussões para a conscientização do cuidador de como promover saúde física e mental na terceira idade. Há necessidade de alterar a alimentação na terceira idade de forma balanceada para cobrir a demanda nutricional desse período, mas sem se esquecer que a nutrição está intimamente relacionada com o prazer e satisfação de comer que está também relacionado a socialização e o bem estar físico e mental.

5. Considerações Finais

O projeto Capitação Popular Solidária de extensão universitária contribuiu para que alunos e docentes pudessem interagir com as necessidades da comunidade Piracicabana num movimento de transformação social, que apesar de iniciante possui uma longa caminhada na busca da conscientização da importância da atenção ao idoso e suas necessidades. E nesse contexto enfocou e valorizou a nova profissão que surge entre nós, a de cuidador de idosos, que vem de encontro a crescente demanda decorrente ao aumento da longevidade humana. O curso de cuidador de idosos superou nossas expectativas em todos os aspectos, e fez-nos ver e vivenciar a política de extensão da universidade quanto à interação do saber acadêmico com o saber popular, construindo um elo forte de interação em prol da construção de uma sociedade mais justa e humana.

Referências Bibliográficas

CAMPOS, M. T. F.S; MONTEIRO, J. B. R; ORNELAS, A. P. R. C; **Fatores que afetam o consumo**

FREIRE, P. **Pedagogia da Anatomia** saberes necessário à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1999.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) **DISPONIVEL EM:**
http://www.ibge.gov.br/home/#divtema_populacao **ACESSADO: 25/08/2007**

LIMA, M. P **Gerontologia Educacional: uma pedagogia específica para o idoso; uma nova concepção de velhice.** São Paulo, LTR, 2000.

PRADO, S. D; MENEZES, M. F. G; SANTOS, D. M; TAVARES, E. L; CASTRO, L. M. C; **Nutrição e envelhecimento: algumas reflexões sobre a integração entre ensino, pesquisa e extensão no Projeto Nutrição e Terceira Idade**, Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.10 n.1 Rio de Janeiro2007

JARDIM, D. M. B; RESENDE, F.A; PIMENTA, G.S; PASCOAL, M. C. P; BERNARDES, R.M; ROSA, R. S. D; **Uma Proposta de Trabalho em Educação para a Saúde com os Idosos**, Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. Belo Horizonte, 2004.