



DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ENTRE PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS NO MUNICÍPIO DE DOURADOS-MS

Karoline Montanhere Baratella de Oliveira Fantuci, Kamilli Alcassio da Silveira, Naiara Ferraz Moreira, Taílci Cristina da Silva

Nos últimos anos houve um declínio da taxa de fecundidade e aumento da qualidade de vida, resultando em maior envelhecimento da população brasileira. O país tem experimentado outro processo de transição, relacionado à saúde da população, caracterizado pelo aumento das doenças crônico-degenerativas em substituição às doenças infectocontagiosas. A promoção da saúde é uma estratégia relevante a ser implantada entre a população, sendo caracterizada por um processo onde pessoas são capacitadas para melhorar sua própria saúde. Para que assim, possam alcançar um estado físico completo, bem-estar mental e social. Considerando essas mudanças no perfil populacional e epidemiológico, ressalta-se a importância de ações que promovam a educação em saúde, com isso o objetivo deste trabalho foi desenvolver ações de alimentação e nutrição entre participantes de um Grupo de Práticas Corporais, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde no município de Dourados-MS. Trata-se de um estudo intervencionista, onde foram realizados cinco encontros. O grupo é composto por cerca de 15 mulheres idosas, que se reúnem semanalmente para participar de exercícios físicos conduzidos por um profissional de educação física. A ação contou com intervenções nutricionais, realizadas sempre ao final das atividades físicas, com intuito de promover práticas alimentares mais saudáveis, apresentando aspectos nutricionais de diversos alimentos, bem como oferecendo opções de preparações mais saudáveis, que poderiam ser inseridas no cotidiano das usuárias. Os temas abordados nas ações foram: Prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica – Receita do Sal de Ervas; Benefícios da Couve; Benefícios associados à redução do consumo de açúcar; Aproveitamento integral dos alimentos e Benefícios da abobrinha. Os materiais utilizados na ação foram folders desenvolvidos com base em materiais do Ministério da Saúde. A avaliação dos resultados foi qualitativa, com base nos relatos das próprias participantes do grupo. Os resultados observados nas ações foram satisfatórios, no sentido que se pode perceber o interesse e a adesão das participantes às informações fornecidas durante a intervenção. O retorno fornecido pelas mulheres acontecia sempre na semana seguinte à ação, quando o grupo relatava que havia testado em suas casas as receitas oferecidas durante a atividade. Além disso, compartilhavam que o conhecimento adquirido era disseminado para outras pessoas da família ou comunidade, caracterizando assim a efetiva promoção à saúde, cujo objetivo é empoderar o indivíduo para que este seja portador do conhecimento e o passe adiante. Conclui-se que o Plano de Ação desenvolvido foi bem-sucedido e trouxe resultados importantes para a comunidade atendida. Ampliando o conhecimento das usuárias, bem como dos demais profissionais de saúde da equipe a respeito das características nutricionais dos alimentos, desenvolvimento de receitas práticas e saudáveis e a associação entre alimentação e saúde, seja na prevenção de doenças ou no controle das mesmas.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Sedentarismo; Alimentos