

PROPLAN

PRÓ-REITORIA DE PLANEJAMENTO E
DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL

PROJETO “SER” IDOSO

O envelhecimento não é caracterizado por adoecimento e isolamento social, contudo com o aumento da idade, diversos indivíduos passam a sofrer com alterações que afetam a saúde física e mental, relacionadas a perda do convívio social e ao aparecimento de doenças, principalmente naqueles institucionalizados. O projeto de extensão “Ser” Idoso objetiva melhorar as condições de saúde, com ênfase na saúde nutricional, dos idosos do município de Alegre/ES. O projeto é executado desde 2018 e atende prioritariamente, 25 idosos acolhidos na Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI) de Alegre. O perfil dos idosos envolve aumento do sedentarismo, perda da autonomia e isolamento social que agravam as condições de saúde, e provocam mudanças significativas no padrão alimentar. As ações desenvolvidas foram: treinamento de boas práticas de alimentos; elaboração de cardápio e plano alimentar; oficinas de Educação Alimentar e Nutricional; avaliação do estado nutricional com estudos de casos críticos; e orientações sobre armazenamento de alimentos. As avaliações nutricionais, realizadas mensalmente, possibilitam acompanhar e intervir com o tratamento adequado. A metodologia utilizada é baseada no estudo dos sinais clínicos, bioquímicos e antropométricos, como peso, altura do joelho, pregas cutâneas e perímetros corporais, além do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). De acordo com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa de 2006, as intervenções de saúde voltadas à pessoa idosa constituem-se de abordagem multidisciplinar e multidimensional, considerando a intensa relação entre fatores físicos, psicológicos, espirituais, sociais e ambientais capazes de influenciar na saúde. Isso justifica a promoção da autonomia, independência e a promoção de relações com o mundo externo, assim são realizadas oficinas culturais destinadas ao lazer e estimulação cognitiva, bem como atividades extramuros com os idosos. Os resultados mostraram que a maioria dos idosos apresenta IMC alterado, sendo 36% classificados em baixo peso e 36% em sobrepeso, enquanto 28% apresentam estado nutricional normal. Assim, com base nos resultados observou-se as atuais condições de saúde dos idosos que permitiu intervir conforme necessidade: indicação de suplementos e intervenções na oferta de alimentos, além disso foi traçado uma dietoterapia para recuperar o estado nutricional adequado, organizar as demandas sob grau de urgência, e dar ênfase aos treinamentos sobre a utilização consciente das gorduras, boas práticas de manipulação e higienização dos alimentos. Por fim, ressalta-se a importância da formação humana e profissional dos estudantes envolvidos, que tem vivenciado uma práxis que articula a extensão às ações de pesquisa e ensino de sala de aula.

- O projeto Ser Idoso está registrado na PROEX com o número 405, sendo contemplado com uma bolsa de extensão (PIBEX) 2022.

PEREIRA, Lorena Simões;
SILVA, Ana Claudia Fontes da;
OLIVEIRA, Fabiana de Cássia
Carvalho

¹Universidade Federal do
Espírito Santo