

Benefícios do estímulo à prática de atividade física e alimentação saudável em um grupo de idosos de Senador Canedo - Goiás: um relato de experiência

Gabriel Silva Soares¹; Yana Maílla Pamplona Costa²; Leandra de Jesus Sonego¹; Lucca Lopes Martins³; Bárbara Lopes Martins⁴.

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Federal de Jataí.
2. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
3. Discente do curso de Medicina da Universidade Federal de Goiás.
4. Docente do curso de Medicina da Universidade Federal de Jataí.

RESUMO: O envelhecimento é um processo de deterioração geneticamente programado no qual há finitude na capacidade de renovação celular. Sua ocorrência de modo saudável está ligada a fatores como dieta balanceada e prática de exercícios físicos, o que leva à prevenção de distúrbios emocionais e somáticos, menor declínio cognitivo e maior longevidade e autonomia. Este relato de experiência busca avaliar os benefícios trazidos a idosos por meio do incentivo a hábitos saudáveis. Relato de experiência baseado em ações de estímulo à prática de atividades físicas e alimentação saudável realizadas em Senador Canedo por alunos do primeiro ano do curso de medicina da Universidade Federal de Goiás, com uso do banco de dados SciELO para embasamento teórico. Como parte das atividades do módulo de Saúde da Família e Comunidade, realizou-se uma campanha de ações na cidade de Senador Canedo. Com participação das Agentes Comunitárias de Saúde (ACS), foram atingidos cerca de 40 idosos, que foram acompanhados ao longo do semestre. Ocorreram 4 encontros: um bingo, que teve como objetivo estabelecer conexão entre os idosos; uma dança, que consistiu em uma aula presencial para estimular a movimentação e orientações para realização de atividades físicas com maior frequência; uma feira de alimentação, que foi utilizada para observar os hábitos alimentares dos idosos e orientar certas mudanças, como redução do consumo de sal, de carboidratos e maior consumo de fibras e vitaminas; e um encontro final para fechamento, no qual os idosos relataram uma melhoria no estilo de vida quando tais práticas foram adotadas no cotidiano, tendo alguns relatado que manteriam tais mudanças. As atividades contribuíram para solidificar a importância da educação em saúde direcionada à comunidade. A realização de encontros que possibilitassem o aconselhamento sobre a prática de exercícios físicos e alimentação balanceada proporcionou aos idosos maiores conhecimentos sobre autocuidado. Sabe-se que essas ações incentivam a adoção de hábitos saudáveis, visto que o engajamento é maior quando há orientação prévia e acompanhamento, contribuindo para uma melhora no cenário atual da alta prevalência de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs) na população idosa. Os ACSs definiram a ação como positiva por revelar alterações de hábitos e adoção de práticas mais saudáveis por alguns idosos. Como limitação, percebeu-se dificuldade de acompanhamento por um período de tempo maior, não sendo possível a continuidade da assistência prestada. Por meio da realização de tais estratégias de educação em saúde, observou-se grande potencial para a conscientização e mudança gradual de hábitos na população idosa. A equipe de saúde possui, portanto, essencial importância na prevenção primária e na prevenção de agravos relacionados às DCNTs ainda na Atenção Básica.

Palavras-chave:
Envelhecimento;
Alimentação
saudável;
Exercícios
físicos.