

FACULDADE DE CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO SENA AIRES

JÉSSICA LAÍS GOMES SOBRINHO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MELHOR IDADE
HEALTHY EATING THE BEST AGE

VALPARAÍSO DE GOIÁS

2013

JÉSSICA LAÍS GOMES SOBRINHO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MELHOR IDAD
HEALTHY EATING THE BEST AGE

Artigo apresentado à Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires como requisito obrigatório para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Dr. Ronney Jorge de Souza Raimundo

VALPARAÍSO DE GOIÁS

2013

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MELHOR IDADE
HEALTHY EATING THE BEST AGE

Jéssica Laís Gomes Sobrinho¹, Ronney Jorge de Souza Raimundo²

¹**Correspondência:** Graduante do curso de Enfermagem, na Instituição: Faculdade de Ciência e Educação Sena Aires Valparaíso-Go.

²**Correspondências:** Dr: Ronney J. S. Raimundo. E-mail: ronney.jorge@gmail.com.

Doutor em Ciência da saúde pela UNB, Professor titular da faculdade Sena Aires.

Artigo atribuído ao Curso de Graduação em Enfermagem, Faculdade de Ciência e Educação Sena Aires, Valparaíso- GO, Brasil.

Área: Enfermagem

Não há conflito de interesse. Fontes de auxílio para o desenvolvimento desse trabalho

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MELHOR IDADE

HEALTHY EATING THE BEST AGE

Jéssica Laís Gomes Sobrinho¹, Ronney Jorge de Souza Raimundo²

RESUMO

Introdução: A Alimentação saudável conceitua-se no que o corpo precisa para se suprir e é através de práticas alimentares com princípio social e cultural que a função da alimentação se dar por consumo dos alimentos e não só de nutrientes. Os seres humanos apenas supriram a vontade de se alimentar envolvendo as características do mesmo como: cor, aroma, gosto, forma e textura, sendo assim na abordagem nutricional devem ser sempre considerados.

Objetivo: Este artigo objetiva analisar o conhecimento dos idosos quanto à alimentação saudável e se o mesmo é empregado pelo profissional.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem quantitativa descritiva sobre o tema “Alimentação Saudável na Melhor Idade” por meio de dois questionários fechados um direcionado aos idosos com seis questões e o outro questionário direcionado para os profissionais da UBS – Unidade Básica de Saúde do Cruzeiro do Sul – Goiás com cinco questões, a abordagem aconteceu no horário que iam se consultar no programa Hiperdia (Hipertensão e Diabetes), ao iniciar o questionário foi entregue dois termos de consentimento livre e esclarecido um ficando com o participante que garantia que os dados pessoais dele não iriam ser divulgados e outro com o pesquisador e ao preenchê-lo o pesquisador preencheu junto com o participante, o questionário aconteceu no período da manhã do dia 14 de novembro de 2013 com duração de 10 minutos com cada participante. Descritores: alimentação, idoso saudável, enfermagem, alimentação saudável.

Resultado e discussões: Observa-se que os idosos tem conhecimento sobre a alimentação saudável e apesar disso eles não põe em prática a realização das 6 refeições do dia e todos eles possuem a comorbidade Hipertensão ou diabetes, ou ambos juntos. E os profissionais também possuem o conhecimento sobre a alimentação saudável direcionada ao idoso, porém muitos ficam em dúvida sobre o verdadeiro conceito e como orienta-lo.

Considerações Finais: A alimentação saudável contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças e quando esta alimentação é direcionada ao idoso pede-se que seja administrada da melhor forma possível e para isto acontecer à equipe de enfermagem deve estar preparada para orientar e será por ela que favorecerá os melhores benefícios ao idoso, pois é preciso que os enfermeiros reconheçam as inter-relações fisiológicas e psicológicas e encarar o idoso de forma holística.

Descritores: alimentação, idoso saudável, enfermagem, alimentação saudável.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MELHOR IDADE

HEALTHY EATING THE BEST AGE

Jéssica Laís Gomes Sobrinho¹, Ronney Jorge de Souza Raimundo²

ABSTRACT

Introduction: Healthy Eating conceptualizes on what the body needs to meet and it is through dietary practices with social and cultural principle that the function of supply is by giving food consumption and not just nutrients. The human being will only survive to feed involving the same characteristics as color, aroma, taste, Shape and texture, so the nutritional approach should always be considered.

Objective: This article aims to analyze the knowledge of the elderly as healthy eating and whether it is used by the professional.

Methodology: This was a descriptive field research with quantitative approach on the theme "Healthy Eating in the Golden Age" by using two questionnaires closed and targeted the elderly with six issues and another questionnaire directed to professionals of UBS - Basic Health Unit of the Southern Cross - Goiás five issues, the approach took place at a time that would be consulted in Hiperdia program (hypertension and Diabetes), to start the questionnaire was given two terms of consent getting one free and clear with the participant guarantee that personal data it would not be disclosed and the other with the researcher and the researcher fill it filled along with the participant, the questionnaire took place during the morning of November 14, 2013 with duration of 10 minutes with each participant.

Results and discussion: It is observed that the elderly have knowledge about healthy eating and yet they do not put into practice the realization of 6 meals a day and they all have a comorbid hypertension or diabetes, or both together. And professionals also possess knowledge about healthy eating targeted to the elderly, but many are in doubt about the true concept and how it guides you.

Final Thoughts: A healthy diet contributes to health promotion and disease prevention and when this power is directed to the elderly are asked to be given the best possible way for this to happen and nursing staff must be prepared to guide and be with her that favor the best benefits to the elderly, therefore it is important that nurses recognize the physiological and psychological interrelationships and see the elderly holistically.

Descriptors: food, healthy elderly, nursing, healthy eating.

INTRODUÇÃO

A Alimentação saudável conceitua-se no que o corpo precisa para se suprir e é através de práticas alimentares com princípio social e cultural que a função da alimentação se dar por consumo dos alimentos e não só de nutrientes. O ser humano apenas supri a vontade de se alimentar envolvendo as características do mesmo como: cor, aroma, gosto, forma e textura, sendo assim na abordagem nutricional devem ser sempre considerado.^{1,2}

Os alimentos possuem seus significados culturais, comportamentais e afetivos de uma forma simples que não pode ser desconsiderada. Sendo assim, para promoção de saúde é importante que seja feito uma abordagem quanto a alimentação, até porque a comida é a fonte de prazer. Deste modo, é importante que haja um resgate cultural quanto aos valores e práticas alimentares com fins a estimular o consumo e produção do alimento saudável sendo regional como legumes, frutas e verduras tornando a troca da alimentação menos saudável pela mais saudável porem sempre respeitando a identidade cultural alimentar de cada população ou comunidade.³

Segundo o Guia Alimentar direcionado a População Brasileira uma alimentação saudável deve estar condizente com o ponto de vista financeiro e físico, variada e referenciada pela cultura alimentar interligando com a quantidade e qualidade tendo a certeza que é segura sanitariamente e colorida.⁴

Um aspecto importante na qualidade de vida na melhor idade é a alimentação saudável. No entanto a Organização Mundial de Saúde (OMS) veio com a visão que uma dieta pobre em nutrientes quando agregado a não realização de atividade física coopera para que surja doenças cardiovasculares, diabetes dentre outros.⁵

São os cuidados diários com a saúde que contribui para que o indivíduo possua um ritmo favorável do envelhecimento. Em geral a alimentação da pessoa idosa segue os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é preciso redobrar os cuidados quanto a qualidade e quantidade de calorias a serem consumidas, devido a diminuição da atividade física e do metabolismo.⁶

A educação nutricional visa a melhoria da saúde há promover hábitos adequados como: eliminação de práticas dietéticas que não são satisfatórias, inclusão de melhores práticas higiênicas e eficiência no uso dos recursos alimentares.⁷

Foi elaborado um manual chamado “Estratégia Mundial sobre a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, tendo a finalidade de orientar a população colocando em ação a atividade física sobre a prática da vantagem de uma alimentação saudável para a promoção de saúde. Diante disto, a OMS admitiu o enfoque amplo com determinação de prevenir os grupos populacionais de todo o mundo com relação às doenças crônicas.⁸

A política junto com o ministério da saúde tendo como visão a alimentação saudável elaborou 10 passos. Em conformidade com o plano nacional para a promoção da alimentação adequada foi determinado objetivos como: aumentar o nível de conhecimento da população frisando a importância da promoção a saúde e o equilíbrio do peso saudável, promoção de uma vida ativa e alterar as práticas sobre a alimentação e atividade física prevenindo o excesso de peso.^{8,4}

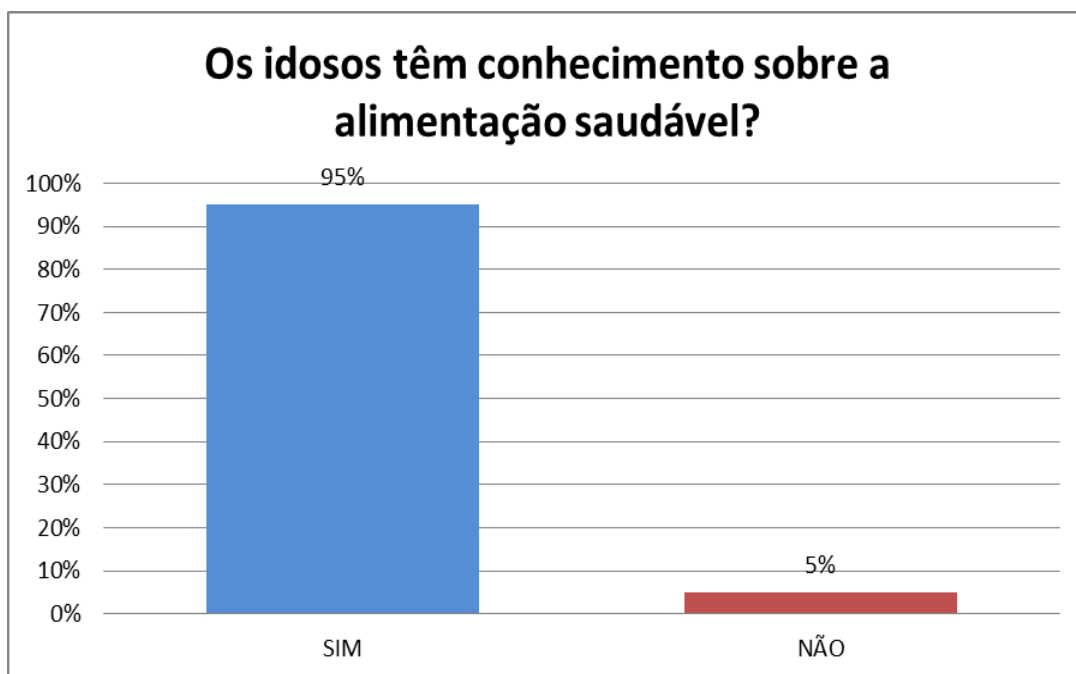
A OMS visa que o envelhecimento na sociedade atual vem diminuindo os índices de mortalidade geral e fecundidade devido às mulheres estarem se cuidando mais e os homens também, apesar dos homens serem o menor numero ainda assim esta ocasionando um grande aumento de idosos em todo o mundo. No entanto esta política supõe um aumento maior da população a partir de 60 anos ou mais em 2050 estima-se que haverá cerca de 2 bilhões de pessoas idosas no mundo. Sendo que no Brasil estudos apontam que haverá em cerca de 34 milhões de idosos no ano de 2025 prevalecendo os idosos com a idade em media de 80 anos.⁹

Diante destas análises apresentadas considerando a importância da pratica da alimentação saudável, percebe-se que o paciente idoso quando adere esse processo demonstra melhores condições psicológicas e patológicas. A defesa fisiológica quanto às doenças em um todo aumenta justamente por adicionar a sua vida uma alimentação correta e o idoso buscando realizar atividade física ajuda o seu organismo reconhecer que seu metabolismo deve estar sempre em funcionamento continuo realizando tarefas no qual não traga um prejuízo patológico e emocional, o idoso que não realiza nenhuma das duas tarefas de alimentar-se

corretamente e fazer exercícios físicos o seu organismo não fará seu metabolismo funcionar da melhor forma trazendo consigo doenças.

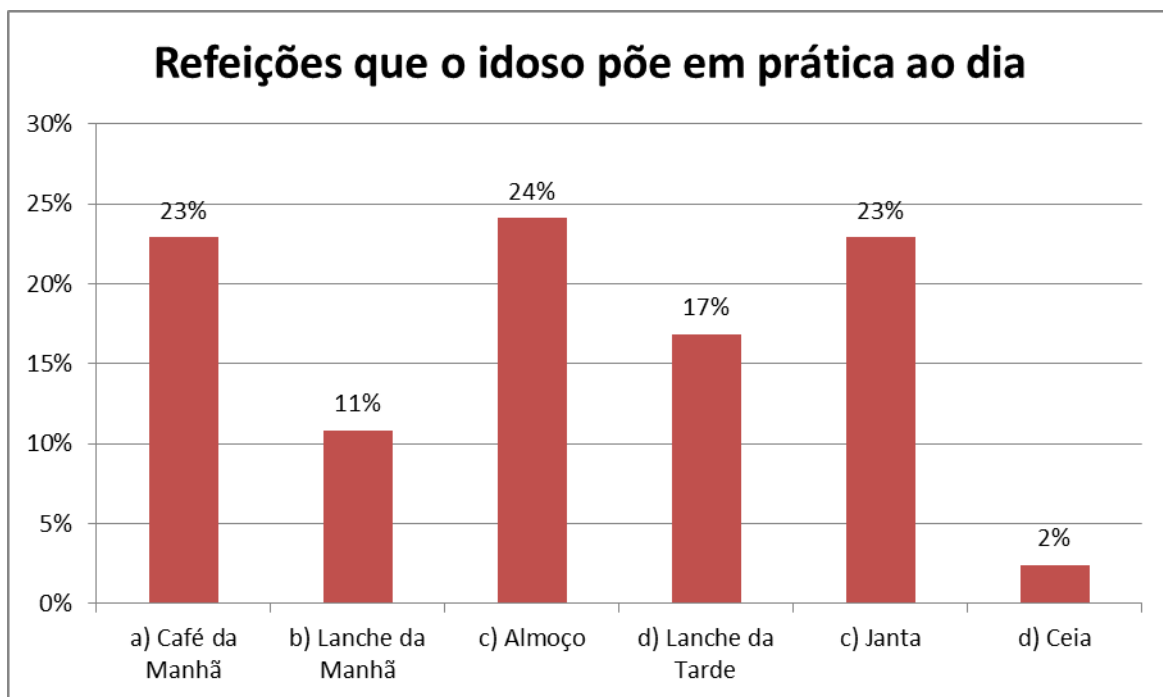
Com base no exposto, este artigo objetiva analisar o conhecimento dos idosos quanto à alimentação saudável e se o mesmo é empregado pelo profissional.

RESULTADOS E DISCUSSÕES



Os dados mostram que uma boa parte da população idosa possui conhecimento sobre a alimentação saudável, pois 95% têm conhecimentos sobre alimentação saudável, e apenas 5% relatam que não possuem esse conhecimento.

Devido aos relatos, é perceptível que muitos idosos buscam este conhecimento por quererem aderir um modo de vida mais adequada a sua determinada saúde, muitos já estão carregando consigo doenças que particularmente faz parte da vida vir aparecer com decorrência à idade, então visam uma melhora para assim poder viver melhor.



Os dados mostram que a maioria dos idosos não realizam todas as refeições do dia, sendo que 23% faz o café da manhã, 11% faz o lanche da manhã, 24% faz o almoço, 17% faz o lanche da tarde, 23% faz a janta e 2% faz a ceia.

De acordo com os resultados percebe-se que há uma grande deficiência na prática das refeições, mas não por não saberem que têm de fazer e sim por decorrência das atividades familiares e por optarem por não realizá-las. Diante disto, é necessário que os profissionais demonstrem o quão é importante realizar todas as refeições, principalmente na melhor idade que são logo eles que estão mais debilitados por não obterem a mesma resistência de um corpo jovem por diferenciar o metabolismo que se encontra retardatário fazendo com que apareçam determinadas doenças sendo as mais comuns à hipertensão e diabetes.

Existem 10 passos para a alimentação saudável, de acordo com o ministério da saúde, eles são:

1º passo: o idoso deve fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. OBS: Não pode pular as refeições.

2º passo: o idoso deve incluir diariamente seis porções do grupo de cereais sendo (arroz, milho, pães, massas e trigo), Tubérculos como a batata, raízes como

macaxeira/mandioca/aipim, nas refeições. O idoso deve dar preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º passo: o idoso deve comer diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Frutas: são as partes polposas que rodeiam a semente da planta. São ricas em suco e têm sabor adocicado e possuem o aroma característico, como por exemplo: laranja, acerola, tangerina, banana e maçã.

Legumes: são os frutos ou sementes comestíveis da planta ou partes que desenvolvem na terra, como por exemplo: cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, cebola, pepino e etc.

Verduras: são folhas comestíveis como flores, botões ou hastes tais como: acelga, agrião, aipo, almeirão, alface, etc.

Obs: deve variar os tipos de verduras, legumes e verduras a serem consumidos durante a semana.

4º passo: o idoso deve comer feijão com arroz todos os dias ou pelo menos cinco vezes por semana. Este prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e excelente para a saúde.

5º passo: o idoso deve consumir diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. É essencial que retire a gordura aparente das carnes e a pele de aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

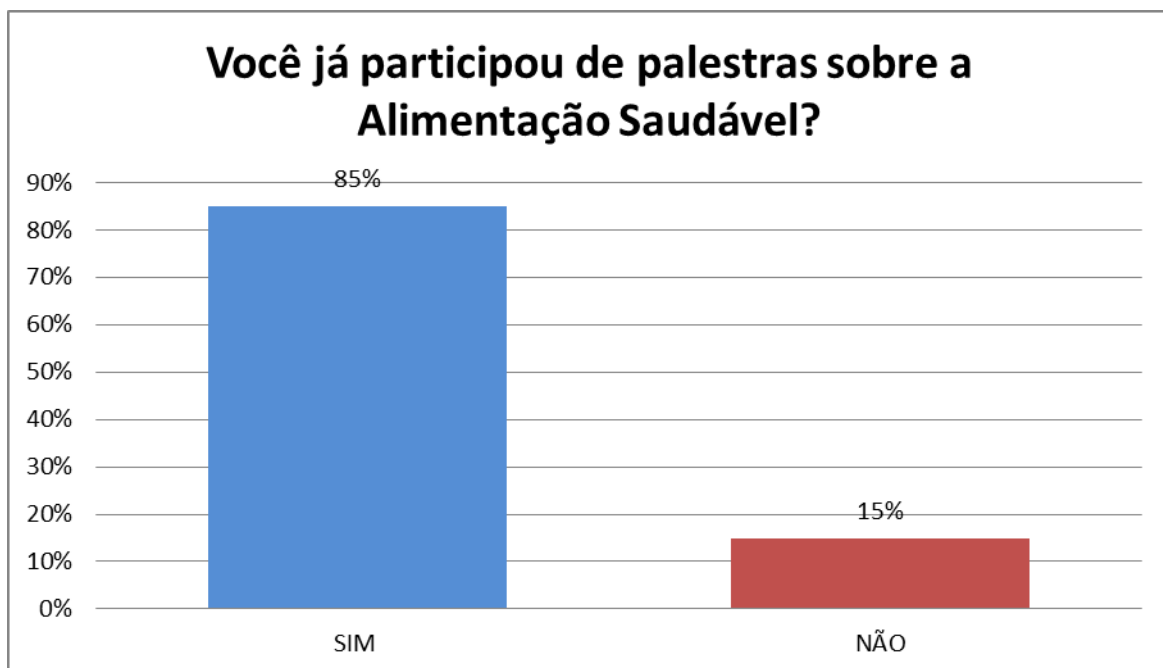
6º passo: o idoso deve consumir no máximo uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7º passo: o idoso deve evitar refrigerante e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação saudável. Coma-os no máximo duas vezes por semana.

8º passo: o idoso deve diminuir a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º passo: o idoso deve beber pelo menos dois litros, ou seja, seis a oito copos de água por dia. Importante dar preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10º passo: e por fim o idoso deve visar e por em prática tornar sua vida mais saudável, buscando praticar atividade física todos os dias e evitar bebidas alcoólicas e o fumo.



Os dados mostram que existe uma procura em participar de palestras direcionada a alimentação saudável para eles, sendo que 85% já participaram de palestras e 15% nunca participou.

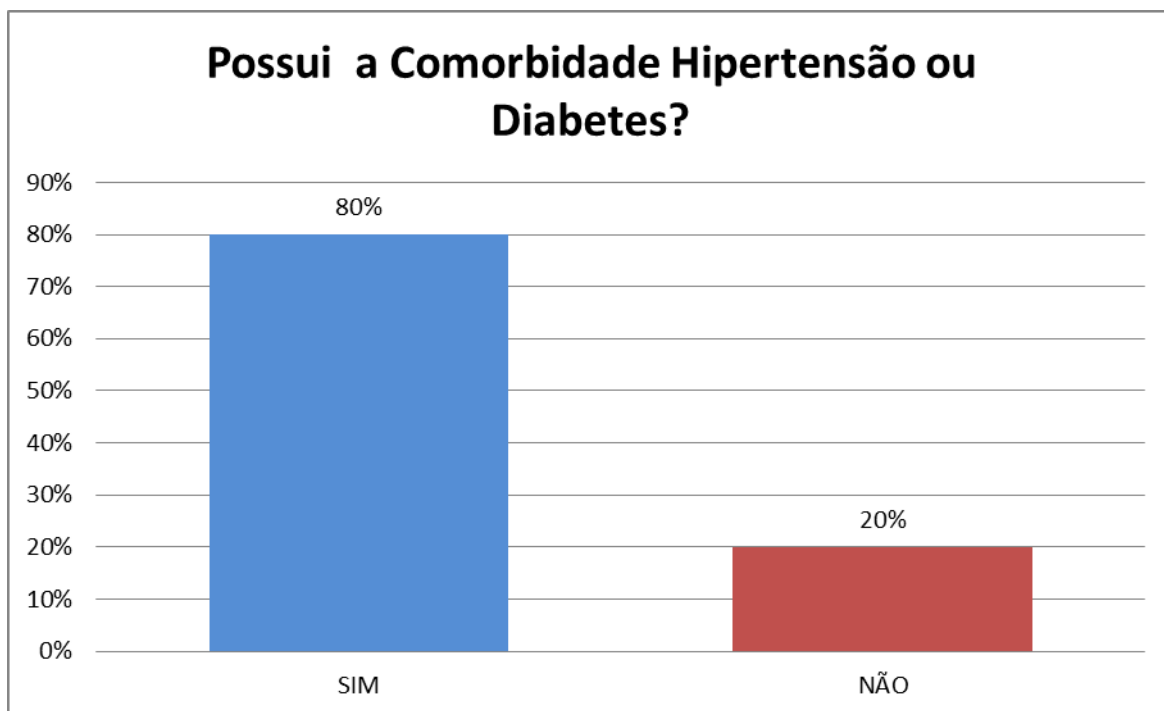
Com os resultados observa-se que uma boa parte da população da melhor idade procura adicionar a vida uma alimentação saudável e o meio que encontram além de uma consulta nutricional são as palestras que a equipe de saúde prepara diretamente para eles, assim acabam evitando agravos das doenças e melhorando a autoestima deles. Em decorrência disso é lá que eles aproveitam para modificar o hábito alimentar, porém não sendo tão eficaz na prática das refeições ao dia, percebe-se que não é realizada esta prática por não ter condições financeiras, tempo e até mesmo por opção. Cabe a equipe de enfermagem preparar, estimular e mostrar a importância de realizar todas as refeições que será por esta ação que os

idosos perceberam que devem fazer um esforço para fazer todas as refeições da melhor forma possível.

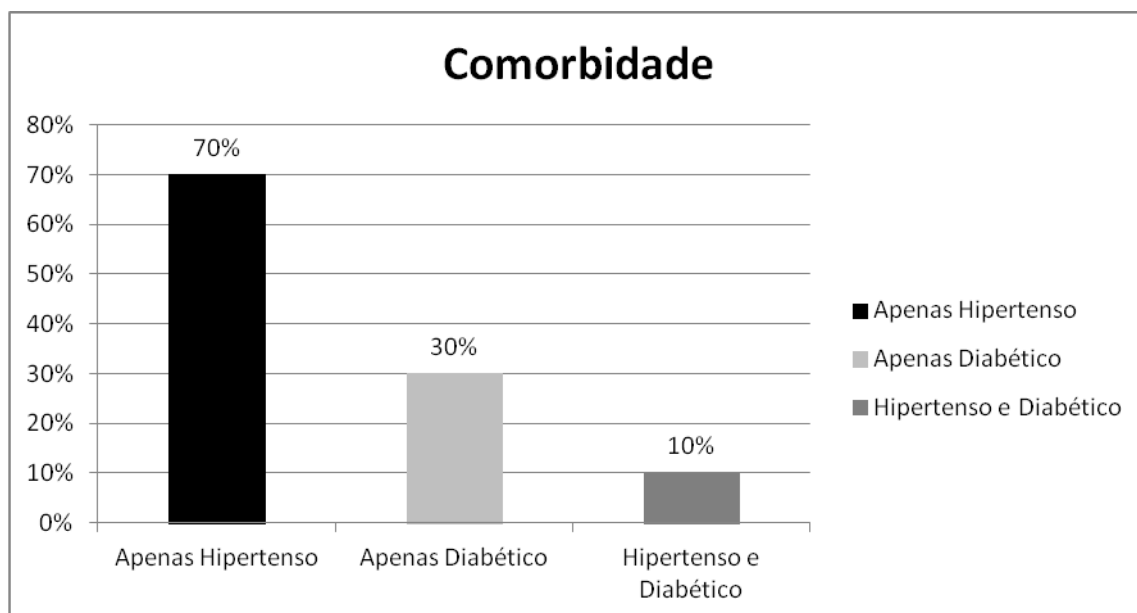


Os dados mostram que a população idosa não dá importância a prática de atividade física sendo que a prática é aderida em apenas 40% deles e 60% não pratica.

Diante disto é visto que faltam orientações que mostrem a importância e quanto à prática de atividade física é eficaz na vida da população da melhor idade. Quando chegado nesta determinada idade os idosos ficam suscetíveis a agravar as doenças que possuem por não se exercitar fazendo com que a comorbidade evolua para uma situação mais grave ou até dando espaço para outra doença surgir. É necessário que o idoso faça seu corpo e toda estrutura interna realizar suas funções de forma que não venha a prejudicar o seu estado externo e num todo.

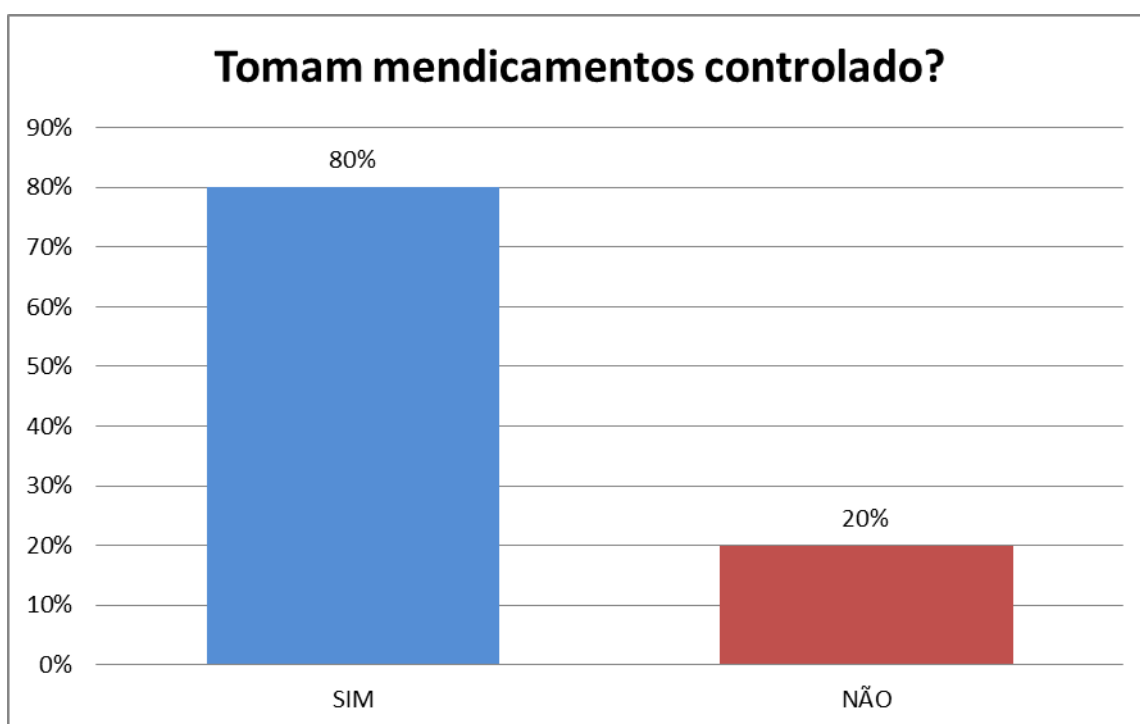


Os dados mostram que a grande parte população da melhor idade possui uma comorbidade tendo em vista que apenas 20% dizem que não possui e 80% diz que possui alguma delas ou até mesmo as duas.



Os dados mostram que na população da melhor idade existe uma grande porcentagem de 70% de idosos que possuem a comorbidade apenas hipertensão, 30% que possuem a comorbidade apenas diabetes e 10% que possuem a hipertensão e diabetes.

Diante disto é nítido e confirmado que a comorbidade que mais atinge os idosos são a hipertensão e a diabetes por de fato o mecanismo do corpo estar prejudicado, nada funciona como ainda jovem, principalmente quando a prática da alimentação saudável não era realizada da forma correta, pois devido a etapa de sermos jovens não existe a preocupação com a qual determinada atitude pode acarretar futuramente, no entanto quando chegado a idade mais do que madura a idade idosa vem surgindo doenças que nos surpreendem e são duas patologias que acomete uma grande parte da população idosa, mas ainda sim a hipertensão é pioneiro na vida dos idosos, porem o segunda lugar mais encontrada é a hipertensão junto com a diabetes e em terceiro apenas o diabetes. Cabe aos profissionais ministrarem palestras de orientação quanto a isto para que venham administrar uma determinada população a não atingir problemas mais graves.



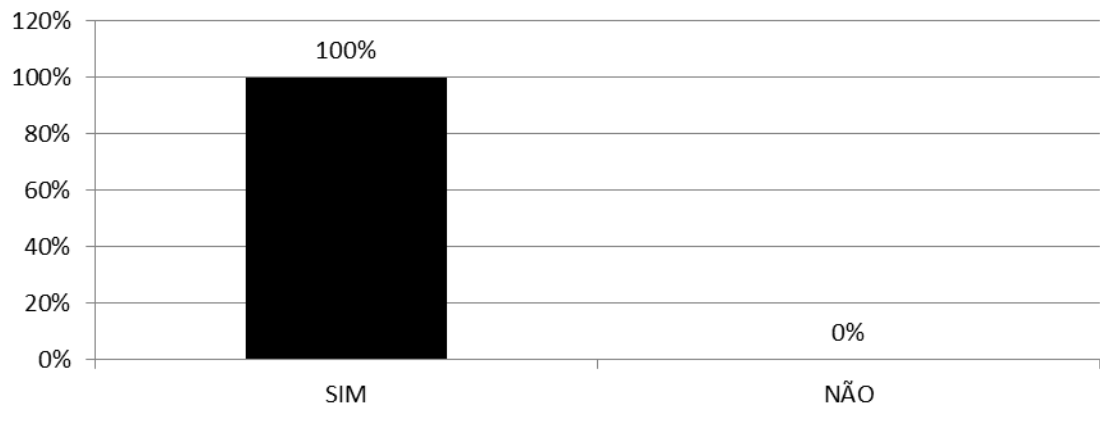
Os dados mostram que a maioria dos idosos desta população procura se cuidar sendo que 80% dizem que fazem uso de medicamento controlado e 20% não faz uso.

É perceptível que os pacientes idosos quando se encontram com as comorbidades hipertensão e diabetes procuram fazer o uso correto dos medicamentos que servem para controlar, ou seja, manter em equilíbrio em seu estado físico externo e interno. A hipertensão costuma atingir mais os idosos, porém

com a má alimentação em excesso de sal e seu histórico hereditário com parentes que obtiveram essa doença é provável que pessoas com a idade de quarenta anos ou um pouco mais obtenham também. A diabetes é da mesma forma, porém com excesso de açúcar, portanto sabe-se que uma grande porcentagem brasileira num todo possui esta comorbidade e com a má prática da alimentação estão surgindo jovens adultos com essas doenças e quando idosos encontram-se fazendo uso progressivamente de doses mais altas e mais fortes, com fim de evitar que atinja outras partes do corpo como, por exemplo, a diabetes que pode afetar a visão levando a perda total, já a hipertensão que é uma doença assintomática considerada silenciosa, segundo dados divulgados pelo ministério da saúde, os diagnósticos com hipertensão a população idosa encontra-se entre 60% e 80%.

De acordo com o Ministério da Saúde, considera-se que a diabetes é um problema mundial, apresentando-se como um grande desafio para os Sistemas Único de Saúde (SUS) de todo o mundo, sendo assim estima-se uma transitividade populacional brasileiro de seis milhões de pessoas portadoras desta doença, no Brasil, a hipertensão e diabetes constituem a primeira causa de hospitalizações no sistema público de saúde. Algumas das vezes o idosos não faz uso dos medicamentos na hora correta ou dosagem correta, vendo isso os profissionais da saúde, mais comumente a equipe de enfermagem deve ministrar palestras sobre a alimentação saudável direcionada a eles, porém também frisando a parte medicamentosa para que possa suprir a visão do idoso diante do uso correto dos medicamentos e a importância desse ato no que pode trazer de satisfatório para ele.

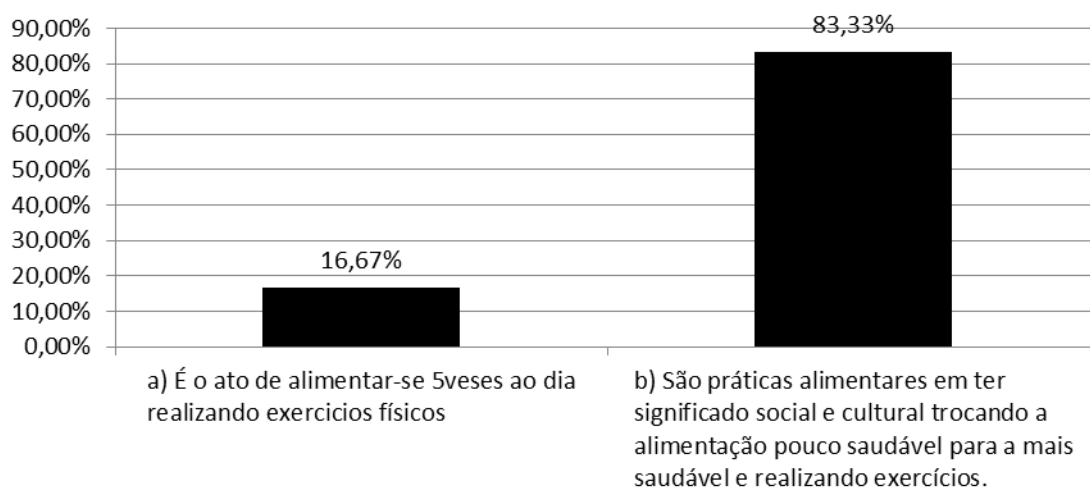
Os profissionais têm conhecimento sobre a alimentação saudável?



Os dados mostram que 100% dos profissionais tem conhecimento sobre a alimentação saudável.

Percebe-se que os profissionais encontram-se habilitados para orientar o paciente quanto a alimentação mesmo que seja uma parte nutricional. Devido a isso os profissionais facilitam evitar propagação das doenças fazendo com que estejam em estado inerte, não que façam as excluírem mais que as mantenham em situação normal não trazendo problemas no qual leve o paciente a procurar um hospital de grande porte para estar sendo internado por não cuidar da patologia que o acomete.

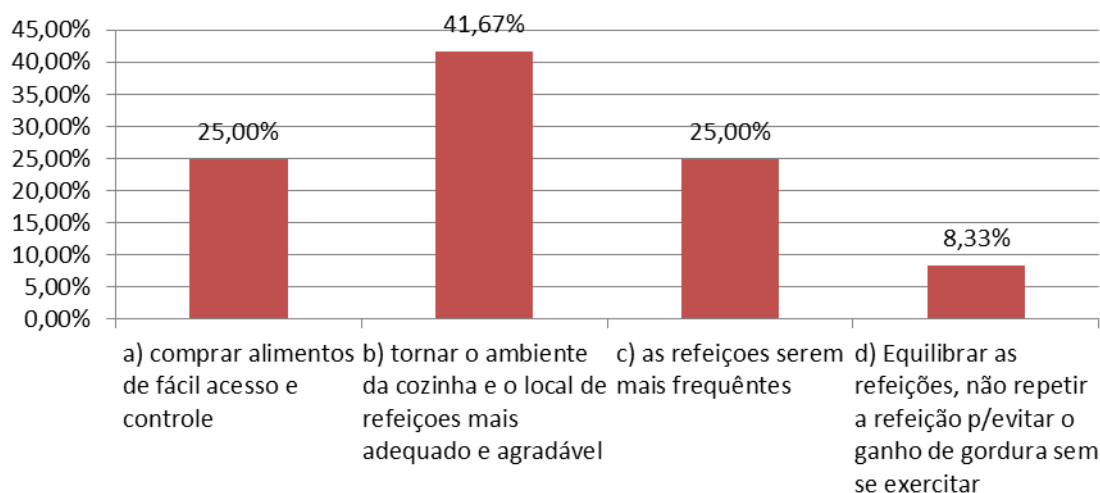
Para o profissional qual o conceito de Alimentação Saudável?



Os dados mostram que os profissionais sabem sobre a alimentação saudável, porém não sabem realmente qual o conceito, sendo então 83,33% diz que são as práticas alimentares que assume o significado social e cultural realizando a troca da alimentação pouco saudável para o mais saudável orientando quanto à prática de exercícios e 16,67% diz que é o ato de alimentar-se cinco vezes ao dia realizando exercícios.

De acordo com os resultados os profissionais em uma boa parte sabe sim qual o conceito, e visto isso empregam corretamente a importância de adicionar a vida à alimentação saudável, e os idosos se deparando com o profissional que obtém não só entendimento, mas que também sabe orientar, o mesmo reagirá se alimentando da forma mais eficaz com relação a sua saúde tendo como finalidade melhor saúde para si e tranquilidade para o profissional que está em responsabilidade cuidar dele. Porém não deve ser visto que tem conhecimento como um todo, uma equipe que existe alguns que não possui o mesmo conhecimento, no entanto é de grande importância que os profissionais vão participar das palestras que são direcionadas exatamente para eles e buscar estar sempre em sintonia dos livros que estão neles as mudanças e evoluções da saúde.

Para você que é profissional da área, qual orientação favorece uma Alimentação Saudável ao idoso?



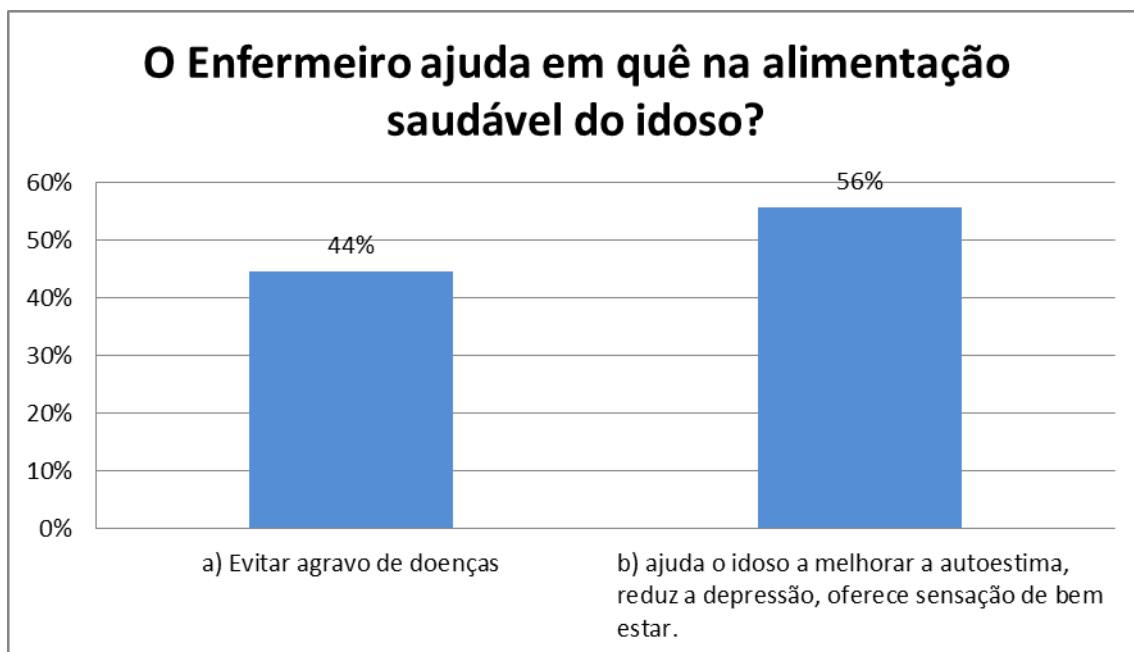
Os dados mostram que os profissionais sabem como orientar os idosos quanto a alimentação saudável, mas não tão bem demonstrando a eles o que e como deve ser realizado a ação. Uma grande parte de 41,67% sabe que o correto é orientar que o idoso deve tornar o ambiente da cozinha e as refeições mais adequado e agradável. E 25,00% sabe que mais essa situação para o idoso é o correto que eles devem comprar os alimentos de fácil acesso e controle. Alguns 25,00% diz que deve orientar ao idoso tornar as refeições serem com mais frequência e 8,33% diz que deve orientar o idoso estabelecer um equilíbrio nas refeições fazendo com que não repita a mesma refeição para evitar ganho de gordura com fim a não se exercitar.

Diante disto percebe-se que há uma falha dos profissionais quanto ao que deve ser passado para o idoso. O profissional da enfermagem e extremamente o primeiro a ser procurado e questionado pelo idoso o que deve ou não fazer, portanto o mesmo tem que estar por dentro da alimentação direcionado ao idoso que não é a mesma de um jovem. A orientação é o segundo nome da enfermagem não é obrigado saber de tudo, mas tendo uma base já evita que aquele paciente não prejudique mais ainda a sua saúde, e ainda assim quando o idoso retornar a fazer a consulta o profissional perceberá que a comorbidade que ele carrega consigo não o faz mal, por estar simplesmente sendo orientado e colocando em prática.



Os dados mostram que os profissionais são cientes do que devem proporcionar e acrescentar para a vida do idoso. Sendo que 33% optaram pelos panfletos que são direcionados para os idosos quanto à alimentação correta e 67% optaram por palestras com a finalidade de mostrar a importância da alimentação saudável e a prática de exercícios físicos.

Percebe-se que os profissionais independente do que sabem a cerca do assunto, sabem que é importante que haja palestras informando aos idosos a importância da alimentação saudável e a prática da atividade física para eles, como realizarem a alimentação estimulando-os a aderir a forma correta para a melhora da sua saúde e além da palestra é importante que distribuam panfletos pois os idosos em apenas assistindo podem esquecer e tendo em mãos um seguimento estimulará em por em pratica aquilo que se foi ensinado e as vezes ate envolver a família diminuindo a chance dos parentes adquirirem as doenças mais típicas hipertensão e diabetes.



Os dados mostram que o enfermeiro tem a consciência que ao ajudar o idoso não só melhoram a condição da saúde, mas também o bem estar com ele mesmo. Sendo que 56% diz que a participação do enfermeiro na alimentação saudável do idoso ajuda o mesmo a melhorar a autoestima, alivia a estresse e reduz a depressão, oferece sensação de bem estar, reduz o isolamento social, e melhora o entrosamento familiar. E 44% diz que ajuda a evitar o agravamento de doenças.

Com os resultados observa-se que os profissionais sabem que são muito importantes na vida de todos ainda mais dos idosos que são mais debilitados, e quando estes idosos fazem parte de uma população no qual não existe tranquilidade, o idoso passa a se tornar intolerante estressante e quando está na família e ela não o ajuda a tranquiliza-lo, o idoso desanima e acaba entrando em depressão permitindo com que as doenças aparecem ou agravem e acontece em decorrência de tudo e principalmente por passa a não se alimentar corretamente.

CONCLUSÃO

Com base nos dados apresentados na pesquisa, pode-se concluir que, os idosos avaliados não apresentam uma alimentação adequada conforme os parâmetros do ministério da saúde. Pela localização regional onde foi realizada a pesquisa, o fator financeiro pode ter influenciado no processo de alimentação o que estimula a pesquisas futuras sobre a renda per capita da população avaliada e seu impacto na alimentação, sendo plausível ate a participação de órgãos governamentais no complemento da dieta destes idosos.

Quando avaliamos a participação do enfermeiro neste processo, concluimos que, o profissional em questão não soube como participar deste processo de forma objetiva. Sendo importante para a formação destes profissionais as disciplinas que abordem a alimentação saudável e como o enfermeiro pode participar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Ministério da Saúde; Secretaria de Assistência a Saúde; Departamento de Atenção Básica; Coordenação-Geral da Política de alimentação e Nutrição. Ed. Maio de 2005
- 2- Alimentação Saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. Ed. Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiroz. Artigo na Revista do CEBES: Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v.29, n 70, p.125-139, mai/ago.2005
- 3- Alimentação Saudável e Sustentável; Técnico em Alimentação na Escola; Brasília 2007
- 4- Manual para profissionais de saúde do Ministério da Saúde: Alimentação Saudável para a pessoa Idosa. Ed. Brasília - DF 2010
- 5- Alimentação saudável: uma estratégia para a qualidade de vida de idosos; Autores: Fernanda Carla Magalhães, Guilherme Figueiredo da Silva, Vitoria de Sousa Mauricio, Camylla Nunes Truta, Gessica Virgínio Fernandes Rosa Maria Limeira Queiroz, Claudia Santos Martiniano. Ano de Edição: 2010
- 6- Alimentação Saudável: Sempre é Tempo de Aprender. Ed. Belo Horizonte – MG 2010. Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional
- 7- Alimentação Saudável na experiência de idosos. Ed. Maria Fátima Garcia de Meneses da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia., Rio de Janeiro 2010; 13(2):267-275
- 8- Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. Ed. Oitava sessão Plenária, 22 de Maio de 2004. 57ª Assembleia Mundial de Saúde.
- 9- Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da saúde, 2005.