Empoderamento de idosos sobre o papel da nutrição em prevenir e minimizar os declínios da memória

AUTORES: Camille Quarteroli Machado (Autor), Carolina Vieira van Keulen (Co-Autor), Larissa Vieira da Silva (Co-Autor), Rhaissa de Landa Barbosa (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, nutrição, memória

RESUMO:
A parcela idosa da população brasileira e mundial torna-se cada vez mais crescente. O processo de envelhecimento acarreta mudanças fisiológicas nos indivíduos, gerando alterações na composição corporal, distribuição de gordura, modificação dos sentidos (paladar, olfato) e processos de declínio da memória e cognição. No entanto, hábitos alimentares saudáveis, estratégias culinárias e uso de alimentos funcionais podem minimizar esses sintomas, promovendo qualidade de vida desse grupo populacional. Desta forma, objetivou-se capacitar os idosos frequentadores de um grupo de terceira idade do município de Juiz de Fora - MG, visando a melhoria da qualidade de vida e bem estar através da incorporação de hábitos saudáveis e alimentos com compostos bioativos na alimentação habitual, a fim de reduzir o declínio da memória. Foram utilizados recursos áudio visuais para introduzir a teoria sobre os nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos que possuem funções comprovadas na melhoria da memória, assim como uma dinâmica (jogo da memória) com alimentos, mitos e verdades sobre dúvidas frequentes, apresentação de um cardápio saudável e adequado utilizando as novas informações adquiridas anteriormente sobre os alimentos funcionais, demonstração de algumas receitas de sucos práticos e de fácil acesso com alguns dos alimentos abordados e seguinte degustação de mousse de abacate com banana e torta de frango com aveia e ricota, além da distribuição de material impresso com todas as receitas apresentadas. O empoderamento do grupo gerou influência nos hábitos alimentares dos idosos, uma vez que muitos relataram futura adesão dos conhecimentos obtidos, assim como a identificação de hábitos já existentes e possíveis progressos. Conclui-se que esta abordagem gerou interação entre os participantes, assim como discussões e participação ativa dos mesmos, com trocas de conhecimentos e experiências.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2