

TRABALHANDO OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO COM MULHERES DA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Victória Araújo dos Santos

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: santosvictoriaa42@gmail.com

Hilderlânia de Freitas Lima

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Quixadá (UniCatólica). Enfermeira.

Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM).

E-mail: hilderlaniafreitas@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Os benefícios de uma alimentação saudável na terceira idade não pode ser subestimada, pois desempenha um papel importante na manutenção da saúde e na qualidade de vida dos idosos. Ao longo da vida, nosso corpo passa por diversas mudanças, e a alimentação desempenha um papel crucial em como enfrentamos essas transformações. Objetivo deste estudo é descrever as ações de educação em saúde sobre os benefícios de uma alimentação saudável para mulheres da terceira idade. Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, que descreve ação realizada por uma discente de enfermagem com as mulheres da instituição MAFO (MOVIMENTO DE AJUDA FAMILIAR DE OCARA) em Ocara-Ce, nos dias 26 e 27 de março de 2024. O momento foi dividido em três etapas, a primeira em uma palestra explicativa: sobre os cinco benefício de uma alimentação saudável em mulheres da terceira idade, o tema pensado com relação ao mês de março, um mês voltado para a saúde da mulher, enfatizando a correlação de uma boa alimentação para um amadurecimento saudável, retratando os benefícios e os riscos, alertando e repassando conhecimento que alimentação saudável pode evitar o aparecimento de doenças, melhorar controles e fornecer aportes adequados de nutrientes prevenindo aparecimento de complicações. O segundo momento foi marcado por uma roda de conversa, onde foi debatido sobre os hábitos praticados por elas, relato de suas experiências com uma má alimentação e até mesmo as consequências que algumas delas sofrem, como doenças crônicas causadas por uma alimentação inadequada. Por último foi realizada a entrega de lanche, salada de frutas como uma demonstração de alimentação saudável. Conclui-se que o papel da educação nutricional é fundamental para a manutenção da saúde da pessoa idosa e a enfermagem além das suas competências, trabalhando de forma assistencial em todos os âmbitos com foco na saúde da mulher, é uma ferramenta poderosa na promoção do bem-estar, especialmente durante a jornada de mudanças, como na terceira idade. Esse momento foi realizado a fim de que, a partir das informações compartilhadas possam trilhar um caminho mais saudável e feliz com o auxílio da enfermagem.

Palavras-chave: Enfermagem. Alimentação saudável. Saúde da mulher. Terceira idade.