



PROJETO ACOLHENDO MEMÓRIAS PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

para idosos durante a pandemia do covid-19: relato de experiência

Núbia Maria Freire Vieira Lima¹
Vitória Melo de Souza Silva²
Ubiratan Matias de Queiroga Júnior³
Liane de Brito Macedo⁴
Vanessa Teixeira de Lima Oliveira⁵

RESUMO

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde decretou estado de pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19), o qual afeta preferencialmente idosos e pessoas com doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo deste estudo é descrever as atividades educativas e orientações nutricionais em saúde voltadas ao combate à pandemia do COVID-19 através de projeto de extensão universitária. Trata-se de relato de experiência das ações do projeto de extensão Acolhendo Memórias durante a pandemia do COVID-19. Foram desenvolvidos 4 produtos audiovisuais que alcançaram os idosos pelas redes sociais e pelo programa de rádio, baseados em evidências científicas e nas recomendações de órgãos de saúde nacionais e internacionais, sendo considerados ferramentas de combate à pandemia provocada pelo COVID-19 no município de Santa Cruz e região.

Palavras-chave: extensão; nutrição; idosos, pandemia.

EXTENSION PROJECT PROMOTING HEALTH EDUCATION AND NUTRITIONAL

¹ Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

² Discente do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

³ Discente do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

⁴ Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

⁵ Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

guidelines for the elderly people during the covid-19 pandemic: experience report

ABSTRACT

On March 11, 2020, the World Health Organization declared a state of pandemic by the new coronavirus (COVID-19), which preferably affects the elderly and people with chronic non-communicable diseases. The objective of this study is to describe the educational activities and nutritional guidelines in health aimed at combating the COVID-19 pandemic through the university extension project. This is an experience report of the actions of the “Acolhendo Memórias” extension project during the COVID-19 pandemic. Four audio-visual products were developed that reached the elderly through social networks and the radio program, based on scientific evidence and the recommendations of national and international health agencies, being considered tools to combat the pandemic caused by COVID-19 in Santa Cruz-RN, Brazil.

Keywords: extension; nutrition; elderly, pandemic.

PROYECTO ACOGIDA DE MEMORIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y DIRECTRICES NUTRICIONALES para personas mayores durante la pandemia de covid-19: informe de experiencia

RESUMEN

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró el estado de pandemia por el nuevo coronavirus (COVID-19), que preferiblemente afecta a las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo de este estudio es describir las actividades educativas y las pautas nutricionales en salud destinadas a combatir la pandemia de COVID-19 a través del proyecto de extensión universitaria. Este es un informe de experiencia de las acciones del proyecto Acogida de Memorias durante la pandemia. Se desarrollaron cuatro productos audiovisuales que llegaron a las personas mayores a través de las redes sociales y el programa de radio, basados en evidencia científica y las recomendaciones de agencias de salud nacionales e internacionales, considerándose herramientas para combatir la pandemia causada por COVID-19 en Santa Cruz-RN e región.

Palabras clave: extensión; nutrición; personas mayores; pandemia.

1. INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19) e após quatro meses do primeiro registro na China, o COVID-19 interrompeu mais de 10 mil vidas no Brasil (WHO, 2020). Os idosos representam um grupo de pessoas vulneráveis ao COVID-19 no Brasil e no mundo e a presença de doenças crônicas não transmissíveis, higiene inadequada das mãos e alimentos e não adesão ao isolamento social vêm sendo reconhecidas como indicadores de agravamento em saúde de idosos para o novo

coronavírus (LIU, 2020; WHO, 2020). Considerando que, até a presente data, não há vacina nem medicação efetiva para o COVID-19, a prevenção é estratégia sanitária primordial e preconizada pela OMS. Lavagem adequada de mãos, etiqueta respiratória, limpeza de alimentos, higiene de superfícies e o isolamento social são abertamente defendidos pela ciência e por todos os países comprometidos com o desenvolvimento sustentável (WHO, 2020; DESAI & PATEL, 2020).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Infectologia (2020) a transmissão da doença pode ocorrer quando uma pessoa infectada toca objetos e outras pessoas entram em contato com esse mesmo objeto. Dessa forma, é de grande importância a recomendação de higienização dos gêneros alimentícios e adotar medidas como a lavagem de embalagens com água e sabão e utilização de álcool a 70%, bem como a higienização de frutas, verduras e legumes em água corrente, seguidos de sanitização com hipoclorito de sódio para armazenamento e preparo de alimentos (ASBRAN, 2020).

Conforme aponta o Guia Alimentar da População Brasileira (2008) o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições contribuem para a proteção à saúde e diminuição dos riscos de ocorrência de várias doenças, pois esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras (BRASIL, 2008). É importante reforçar sobre a ingestão de água para os idosos, pois esses apresentam comprometimento dos sistemas que regulam o equilíbrio da água corporal, tendo menos sede e maior chance de perder água e eletrólitos, sendo assim esse grupo encontra-se como população de risco de desidratação por ingerir pouca água (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 2018).

Para tanto, durante uma pandemia, para que sejam efetivadas as medidas preventivas em saúde, estas precisam ser disseminadas para toda a população, incluindo os idosos. Nesta perspectiva, os projetos de extensão universitária que assistem idosos podem estabelecer comunicação efetiva e tradução de conhecimento a este público-alvo através da educação em saúde, assumindo os desafios da divulgação da importância da prevenção e popularizando o conhecimento em saúde durante o isolamento social.

2. OBJETIVO

Descrever as atividades educativas e orientações nutricionais em saúde voltadas ao combate à pandemia do COVID-19 através do Projeto de extensão universitária intitulado “Acolhendo Memórias: Assistência Multiprofissional em Saúde a indivíduos idosos e aos seus parceiros de cuidado na perspectiva do Envelhecimento Ativo no interior do RN”.

3. METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência das ações do projeto de extensão Acolhendo Memórias durante o isolamento social decorrente da pandemia do COVID-19. Este projeto de extensão constitui-se em um processo educativo, cultural, social, esportivo, artístico e científico que articula ensino e pesquisa em Geriatria e Gerontologia de forma indissociável e vem, desde 2017, viabilizando relações transformadoras entre a Faculdade de Ciências da Saúde (FACISA), unidade acadêmica especializada da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), e a sociedade de Santa Cruz-RN, a partir de um diálogo que envolve os diferentes saberes (das ciências, das artes, das humanidades e da tradição), permitindo novas criações, socializações e mudanças recíprocas, com o envolvimento e inserção de alunos dos quatro cursos de graduação da FACISA (Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia) e pós-graduação stricto sensu, profissionais da rede pública e privada,

professores e técnicos administrativos, pesquisadores da FACISA e de outras instituições em experiências reais junto aos idosos.

Este projeto de extensão é desenvolvido através da interação com os diversos setores da sociedade, visando ao intercâmbio e ao aprimoramento do conhecimento, bem como à atuação da UFRN/FACISA na realidade social por meio de ações de caráter educativo, social, artístico, cultural, científico e tecnológico, na área temática da Saúde e com propostas em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): Boa Saúde e Bem Estar (ODS 3), Educação de Qualidade (ODS 4) e Redução das Desigualdades (ODS 10). O projeto de extensão tornou-se referência no município com finalidade de acolhimento a idosos e seus parceiros de cuidado, com demandas crescentes de Santa Cruz e municípios vizinhos. Ademais, o projeto atende à Política de extensão da UFRN, ao Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) e a Política de Interiorização da UFRN.

Na época da suspensão das atividades acadêmicas da UFRN em 18 de março de 2020 em virtude do isolamento social na pandemia, o referido projeto estava em atividade de planejamento para retomada da assistência. Com a intensificação do isolamento social e agravamento do cenário regional e nacional, a Direção da FACISA/UFRN solicitou aos servidores propostas de combate ao COVID-19 no município de Santa Cruz. Nesta perspectiva, o projeto Acolhendo Memórias canalizou suas ações para o ambiente virtual (redes social - Instagram) e meio radiofônico durante o programa Momento EnvelheSer. O Momento EnvelheSer é fruto das atividades do projeto de extensão e do componente curricular do curso de graduação da FACISA/UFRN, com abordagem semanal de temática sobre envelhecimento e saúde no município de Santa Cruz-RN. Os produtos audiovisuais desenvolvidos foram divulgados nas redes sociais e na rádio semanalmente por dois discentes do curso de Nutrição em conjunto a docentes do curso de Nutrição e Fisioterapia da FACISA.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O planejamento e execução das ações desenvolvidas objetivaram levar informações educacionais para a população idosa, de modo a contribuir com os cuidados expressos em tempos de pandemia. Deste modo, foram criados dois banners destinados às redes sociais, além de áudios informativos direcionados a ouvintes de um programa da rádio local. A rede social usada para divulgação dos banners foi o Instagram, especialmente as contas @ufrnfacisa, @acolhendomemorias e @coronaviruseducation, todas vinculadas e gerenciadas por servidores e discentes da UFRN/FACISA. A escolha da rede social Instagram para exposição e divulgação dos banners deve-se a acessibilidade desta plataforma bem como sua popularidade, sobretudo durante o período de isolamento social vivenciado. No processo de elaboração dos conteúdos educativos buscou-se utilizar de uma linguagem simples e didática de modo que as informações postas pudessem ser compreendidas pelo maior número de pessoas possível, em especial pelo grupo de idosos.

No que se refere aos áudios, o programa de rádio Muito + concedeu gentilmente espaço às docentes e discentes da UFRN/FACISA para a criação do “Momento EnvelheSer”, o qual é veiculado pela Rádio comunitária Santa Rita 87.9 FM (rádio local) e ocorre às quintas-feiras, às 11h da manhã, sob comando de Jozy Carvalho e Erick Anderson. Os áudios foram gravados pelos discentes sob orientação das docentes e enviados aos responsáveis pelo programa por e-mail, juntamente ao nome da temática.

Ação 1 - Alimentação saudável durante o isolamento social para idosos

Esta temática foi abordada em 23 de abril de 2020 através de banner elaborado no bannersnack, uma ferramenta de design online para a produção de banners. O conteúdo criado trazia orientações nutricionais gerais, tendo em vista que desenvol-

ver uma alimentação saudável e adequada é uma forma de fortalecer o sistema imunológico e melhorar a qualidade de vida de idosos (figura 1).

Figura 1 – Banners divulgados nas contas de Instagram em 23/04/2020



Fonte: Autoria própria.

Ação 2 - Orientações nutricionais para a construção de uma prática alimentar mais saudável por idosos

Foram criados três áudios que foram veiculados no Momento EnvelheSer, nos meses de abril e maio de 2020, com caráter informativo e linguagem adequada ao público alvo. A utilização de outros meios de comunicação, como a rádio local, consistiu em uma forma de aumentar o alcance à informação para além do meio virtual, especialmente para atingir idosos que moram em zonas rurais ou não tem acesso a internet.

A temática abordada nas gravações consistiu em orientações nutricionais para a construção de uma prática alimentar mais saudável e equilibrada. Foram abordados os seguintes pontos: priorização do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, limitação do consumo de alimentos ultraprocessados, fracionamento adequado das refeições e importância do consumo de fibras e de boa ingestão hídrica.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), os alimentos in natura ou minimamente processados devem constituir a base da alimentação diária dos indivíduos. Estes alimentos são ricos nutricionalmente e são importantes para construção de dieta saudável, apetitosa, equilibrada e ambientalmente sustentável. Ademais, é fundamental limitar o consumo de alimentos ultraprocessados, tendo em vista que estes são desbalanceados nutricionalmente, contém muitos aditivos químicos em sua composição, favorecem alto consumo calórico e tendem a afetar negativamente a cultura alimentar e o meio ambiente (BRASIL, 2014).

Além de estar atento a qualidade dos alimentos consumidos, o fracionamento adequado das refeições é uma ferramenta necessária para uma alimentação equilibrada de idosos. O aconselhamento dietético é de 5 a 6 refeições por dia, sendo esta uma estratégia para aumentar as chances de adequação de macro e micronutrientes por dia, visto que o maior número de refeições favorece a alimentação mais variada. Além disso, a realização de poucas refeições ao dia está associada a problemas como diminuição

do gasto energético, hipercolesterolemia e resistência à insulina (ANDRADE, 2014).

No contexto de alimentação saudável para idosos, outro componente destacável é o uso das fibras alimentares. O consumo diário de fibras possui diversos benefícios para a população humana. Um dos efeitos mais conhecidos das fibras alimentares é a melhoria do trânsito intestinal com conseqüente aumento da frequência de evacuações diárias. Todavia, as fibras também possuem efeito positivo sobre o peso corporal, regulação dos índices glicêmicos e lipídicos (BERNAUD, 2013). Vale destacar ainda que o idoso deve sempre estar atento quando a sua ingestão hídrica diária. Nesse sentido, a desidratação é um distúrbio comum aos idosos devido às alterações fisiológicas próprias do processo de senescência junto a fatores de risco de caráter ambiental, social e patológico (LOPES, 2014).

Todas as orientações nutricionais descritas e repassadas em linguagem acessível à população tiveram o intuito de promover educação alimentar e nutricional durante o período de isolamento social, com finalidade de beneficiar o grupo de idosos através do desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis de maneira autônoma e voluntária.

Ação 3 - Orientações gerais de cuidados que devem ser tomados para evitar a disseminação e contaminação com o COVID-19

Esta temática foi abordada por banner divulgado no Instagram em 25 de abril de 2020, o qual foi elaborado através do software Microsoft Office PowerPoint, ferramenta utilizada para criação, edição e exibição de apresentações gráficas. O conteúdo apresenta, em uma linguagem de fácil entendimento, orientações gerais de cuidados que devem ser tomados para evitar a disseminação e contaminação com o COVID-19, entre eles como proceder com vestimentas utilizadas fora de casa e com as embalagens que são adquiridas, higienização de embalagens de alimentos e vegetais e orientações nutricionais sobre a ingestão e preparo de alimentos a fim de promover segurança alimentar e melhor qualidade de vida (figura 2).

Figura 2 - Banners divulgados nas contas de Instagram em 25/04/2020



Fonte: Autoria própria.

Ação 4 - Isolamento social, lavagem das mãos, higienização, sanitização de alimentos e orientações nutricionais.

Foram criados 4 áudios curtos para a rádio veiculados no programa Momento EnvelheSer, nos meses de abril e maio de 2020, possuindo até 1 minuto de duração cada áudio, utilizando linguagem simples e de fácil compreensão para idosos, abordando os temas: isolamento social, lavagem das mãos, higienização, sanitização de alimentos e orientações nutricionais.

Por serem atitudes simples e eficazes para evitar a disseminação e contaminação do COVID-19, foi oportuno reafirmar a importância do isolamento social e a lavagem das mãos, bem como orientar como proceder corretamente para a lavagem correta das mãos e utilização do álcool a 70% como atitudes importantes a serem adotadas para se proteger do COVID-19, conforme recomendações do Ministério da Saúde.

Para orientar sobre a limpeza dos alimentos foi oportuno abordar a utilização de álcool a 70% para borrifar embalagens e a utilização de água e sabão para limpar as mesmas, além de orientar corretamente como proceder a higienização e sanitização de vegetais. Para abordar as melhorias que poderiam ser feitas para uma alimentação mais saudável foram feitas orientações para aumento da ingestão de frutas, verduras e legumes, além de práticas como optar por alimentos bem passados, lavar as mãos antes de qualquer refeição, não compartilhar talheres e ingerir bastante água (WHO, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os materiais produzidos por discentes e docentes da FACISA/UFRN vinculados ao projeto de extensão Acolhendo Memórias alcançaram idosos pelas redes sociais e pelo programa de rádio, este último atingindo, especialmente, pessoas que não tem acesso à internet, como idosos que moram em zonas rurais ou que não tem smartphone. O incentivo ao isolamento social, sanitização de alimentos e embalagens, orientações de alimentação saudável e ingestão hídrica por idosos foram valorizados nestas ações. Foi, então, planejada e executada a popularização do conhecimento em saúde no município de Santa Cruz e região do Trairi, baseada em evidências científicas e nas recomendações de órgãos de saúde nacionais e internacionais, sendo considerada medida de combate a pandemia provocada pelo COVID-19. Neste sentido, estas práticas educacionais estavam alinhadas à Política de Interiorização da UFRN e a sua missão institucional no interior do nordeste brasileiro.

6. REFERÊNCIAS

WHO, World Health Organization. Disponível em <https://www.who.int/> Acesso em: 1 maio 2020.

ANDRADE, S.C.; VIEIRA, V.L.; MARCHIONI, D.M.L.; FISBERG, R.M. **Alimentação saudável e adequada: modelos aplicáveis na prática clínica.** In: CUPPARI, Lillian. Guia de nutrição: clínica no adulto. 3. ed. São Paulo: Manole, 2014. Cap. 4, p. 81. (Guias de medicina ambulatorial e hospitalar).

ASBRAN - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em Tempos de COVID-19, 2020.** Disponível em <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em 05 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Cap. 2 p. 25-51. Disponível em: http://189.28.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 05 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Cap. 3 p. 51-58. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 05 maio 2020.

BERNAUD, F.S.R.; RODRIGUES, T.C. **Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo**. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 57, n 6, p. 397-407, Ago. 2013.

DESAI, ANGEL N.; PATEL PAYAL. **Stopping the spread of COVID-19**. JAMA, 323, 15, 1516, March, 2020.

E-SUS ATENÇÃO PRIMÁRIA. Disponível em <https://aps.saude.gov.br/ape/esus>. Acesso em: 15 janeiro 2020.

LIU, K.; CHEN, Y.; LIN, R.; HAN, K. **Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients**. Journal of Infection, March 11, 2020.

LOPES, A.R.C. *Desidratação no idoso*. 2014. 42 f. Dissertação (Mestrado). Curso de Medicina, Área Científica de Geriatria, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29142/1/Alice%20Lopes.pdf>. Acesso em: 05 maio 2020.

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. **Água, hidratação e Saúde**. 2018. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf. Acesso em: 05 maio 2020.

Sociedade Brasileira de Infectologia. **Informe da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) sobre o novo coronavírus nº 10 – Perguntas e Respostas para profissionais de saúde e para o público em geral**. 2020 Disponível em: <https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/125/2020/03/ar0bbe8ddf9cde769147d-60d71b6167070428492465e82ee96bdf67f8d20a011.pdf>. Acesso em: 05 maio 2020.