



Passos da Longevidade – Qualidade de Vida

Banco de Alimentos e Unisinos

Case participante do Prêmio Top Cidadania 2018
Organização: Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul e Unisinos
Projeto: Passos da Longevidade – Qualidade de Vida
Responsável pelo Projeto: Paulo Renê Bernhard

Porto Alegre, 13 de junho de 2018.

ÍNDICE

SINOPSE	1
OBJETIVO DO CASE	2
INTRODUÇÃO	2
CORPO DO TRABALHO	5
Objetivo Geral	5
Objetivos Específicos	5
Local Onde Foi Desenvolvido o Projeto	5
População Beneficiada	5
Metodologia.....	6
Forma de Articulação e Participação do Público Beneficiado	8
Orçamento de Recursos e Fontes de Financiamento.....	9
Recursos Humanos	10
Parcerias com Outras Organizações	10
RESULTADOS OBTIDOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO.....	11
CONCLUSÃO E COMENTÁRIOS DE ENCERRAMENTO	18
BIBLIOGRAFIA	20
INFORMAÇÕES DO AUTOR	21

SINOPSE

O **Projeto “Passos da Longevidade”** foi implantado a partir de demandas originárias de mudanças nos perfis demográficos nas comunidades atendidas pelas Instituições beneficiadas pelo Banco de Alimentos (BA). Tendo em vista que o conceito de saúde na população idosa extrapola a ausência de doença, sendo definida pela presença de autonomia e independência do idoso, ações de promoção da saúde e de melhoria da qualidade de vida desta população levou à ampliação da Área de Nutrição do BA que, atualmente, conta com uma equipe composta por profissionais e alunos das áreas de nutrição, psicologia e fisioterapia.

A metodologia de trabalho ocorre através da dinâmica de grupos onde a equipe do BA e professores das Universidades, realizam ações de Educação em Saúde com a participação dos idosos.

Os resultados mensurados através da avaliação das melhorias na qualidade de vida dos idosos neste Projeto indicam que as temáticas abordadas nos grupos levaram à extrema melhora do humor em 49,77 % dos participantes e à mudanças comportamentais em 44,44%. Em relação aos sentimentos e emoções, 53,09% dos idosos descreveu-se motivado. Sobre as atividades de alimentação e nutrição, 30,25% dos indivíduos relataram mudanças na alimentação.

Os resultados encontrados neste case demonstram que práticas educativas em saúde são efetivas na medida em que incrementam o conhecimento dos idosos, levando em conta seu autocuidado e a melhoria da sua qualidade de vida.

OBJETIVO DO CASE

O Projeto “**Passos da Longevidade**” têm como objetivo promover melhorias na qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência das Instituições conveniadas ao BA.

INTRODUÇÃO

O BA do Rio Grande do Sul (RS), em parceria com a Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS estão diretamente envolvidos na problemática da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e na redução da fome e do desperdício de alimentos a partir de dois focos de atuação que incluem a doação de alimentos e o desenvolvimento de **Projetos de Nutrição e Segurança Alimentar**.

O primeiro foco diz respeito à doação de alimentos a Instituições não governamentais (de Assistência Social e de Educação Infantil Comunitárias e Filantrópicas) e o combate ao desperdício de alimentos. Essa ação foi primeiramente implantada por uma iniciativa do Conselho de Responsabilidade Social e Cidadania da Federação das Indústrias do Estado do RS (FIERGS), em função do grande número de pessoas em situação de vulnerabilidade social. O BA funciona como intermediador do processo de distribuição dos alimentos, assumindo a responsabilidade e garantindo a qualidade técnica perante as Secretarias da Saúde e de Assistência Social e a Vigilância Sanitária, uma vez que repassa às Instituições das periferias de Porto Alegre gêneros alimentícios perecíveis e não perecíveis, oriundos da indústria e do comércio de vários locais do RS. Essa ação se justifica, uma vez que pesquisas demonstram que o combate à fome no Brasil é uma ação prioritária.

O segundo foco está centrado na promoção de saúde, na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças, através de ações operacionalizadas por cinco Projetos na

área de SAN e Gerontologia. Entre estes Projetos, encontra-se o “**Projeto Passos da Longevidade**”.

Este Projeto foi implantado a partir de demandas originárias de mudanças nos perfis demográficos nas comunidades atendidas pelas Instituições beneficiadas pelo BA. Através de visitas realizadas pelos nutricionistas do BA para recadastro de Instituições de Longa Permanência de Idosos, observou-se uma demanda reprimida uma vez que o foco dos demais Projetos, até então, eram direcionados para crianças, adolescentes e segurança dos alimentos. Além disso, nas reuniões com os gestores das Instituições beneficiadas uma nova demanda de atendimento foi apresentada por este grupo, sendo direcionada para idosos não institucionalizados. Tendo em vista que o conceito de saúde na população idosa extrapola a ausência de doença, sendo definida pela presença de autonomia e independência do idoso, ações de promoção da saúde e de melhoria da qualidade de vida desta população levou à ampliação da Área de Nutrição do BA. Atualmente, o BA conta com uma Área de Saúde composta por nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas.

As principais premissas do Projeto incluem a mudança no perfil epidemiológico e demográfico da população, já sinalizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS)¹, que projeta um aumento significativo da população idosa e uma maior longevidade. Além disso, a promoção de saúde e de qualidade de vida, direcionada a esta população, pode postergar a institucionalização, resultando em bem-estar do indivíduo, da família e da comunidade.

O ambiente em que ocorre o Projeto inclui as Instituições atendidas pelo BA, situadas em diferentes comunidades de Porto Alegre e formadas por grupos de convivência de idosos.

A metodologia de trabalho ocorre através da dinâmica de grupos onde alunos dos cursos de Nutrição, Psicologia e Fisioterapia, de diferentes Universidades, supervisionados

por Nutricionistas, Psicólogos e Fisioterapeutas do BA e professores das Universidades, realizam ações de Educação em Saúde com a participação dos idosos.



Dinâmicas de Nutrição:
Jogo da Memória dos

Relatório de Visita	
Instituição: ACBERGS	
Data da Visita: 01/06/2016	
Visitante: Adriana, Bianca e Eveline	
Responsável pelo relatório: Bianca e Eveline	
Dados da Instituição: Rua Ir Maria José Trevisan, 10 Vila Farrapos	
Relato A atividade realizada na instituição foi a demonstração de gorduras, açúcares e sal. Levam contêineres com diversas figuras de alimentos industrializados e in natura com sua respectiva informação nutricional. Distribuímos os frascos sobre a mesa e solicitamos que as idosas fossem encontrando os frascos com a figura do alimento ilustrado, com intuito de estimular a cognição do grupo. Após cada figura encontrada, as idosas demonstraram as quantidades demonstradas, afim de conscientizar sobre a importância de ter uma alimentação saudável. As idosas inicialmente não acreditaram, principalmente, nas quantidades de açúcar demonstradas, pois proporcionou um melhor entendimento sobre as quantidades desses ingredientes nos alimentos. As idosas realizaram o lanche: banana, pãezinhos caseiros e chá. Após, o grupo retomou as atividades.	

Banco de Alimentos Uma ação empresarial pela cidadania Porto Alegre-RS	
FICHA TÉCNICA - ATIVIDADE DE PSICOEDUCAÇÃO	
Data: 22/06/2016	
Instituição: Acebergs	
Nome da Técnica / Oficina: "Conflitos Familiares".	
Público Alvo: Idosos	
Participantes: realizada com um grupo de 10 pessoas.	
Objetivo (s): Discutir os conflitos familiares; Vivenciar diferentes papéis na família e exercitar a resolução de conflitos.	
Metodologia: 1) Formar subgrupos de três a quatro pessoas; 2) Para cada grupo é entregue uma figura como sugestão de um personagem da dramatização a ser trabalhada. 3) Pedir que cada subgrupo construa uma situação que expresse um conflito familiar. A situação criada deve ter relação com conflitos vivenciados pelos participantes do subgrupo em suas famílias ou relações sociais. Sinalizar um tempo de 5 a 10 min. 4) Cada subgrupo apresenta sua situação, dramatizando-a. Discussão: Pontos comuns entre as situações. Provocar o grupo a pensar outras formas de resolução de conflitos.	
Responsáveis pela execução da atividade: Estagiárias de Nutrição: Bianca e Eveline Nutricionista: Adriana Lockmann Psicóloga: Ana Paula Matos.	
Recursos Necessários: Folhas de ofício.	
Tempo Necessário: 20 a 30 minutos	

CORPO DO TRABALHO

O Projeto Passos da Longevidade faz parte das ações da área de SAN do BA e direciona, dentre outras, ações para a melhoria da qualidade de vida de idosos em grupos de convivência.

Objetivo Geral

Promover melhorias na qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência das Instituições conveniadas ao BA.

Objetivos Específicos

- Identificar aspectos relacionados as melhorias das condições físicas dos idosos.
- Identificar aspectos relacionados as melhorias das condições psicoemocionais dos idosos.
- Conhecer a motivação dos idosos em relação a participação nos grupos.
- Identificar temáticas de interesse dos idosos a serem desenvolvidas nos grupos.

Local Onde Foi Desenvolvido o Projeto

O Projeto foi desenvolvido em grupos de convivência para idosos nas Instituições conveniadas ao BA do RS. Estas Instituições estão localizadas em diferentes localidades de Porto Alegre, nos bairros: Sarandi (Vila Santa Rosa), Rubem Berta, Partenon, Lomba do Pinheiro, Passo das Pedras, Humaitá e Costa e Silva.

População Beneficiada

O Projeto foi desenvolvido em 8 grupos de convivência para idosos, localizadas em comunidades periféricas, cujos participantes, na sua grande maioria, são beneficiários de aposentadoria ou de auxílio doença da Previdência Social ou, ainda, desprovidos de renda.

Metodologia

O Projeto Passos da Longevidade foi escrito e aprovado em dezembro de 2014 pelo Conselho Municipal do Idoso (COMUI) de Porto Alegre. A Nutricionista e a Psicóloga realizaram visitas às Instituições para apresentar o Projeto aos coordenadores. Inicialmente, sete grupos aderiram a proposta, que iniciou em agosto de 2015. Em março de 2018, mais um grupo foi incorporado ao Projeto.

As primeiras ações realizadas se direcionaram para o conhecimento e o estabelecimento de vínculos com os idosos dos grupos. Foram aplicados diversos instrumentos de avaliação do estado de saúde dos idosos para diagnosticar as condições deste público e definir estratégias de intervenção. A avaliação do estado de saúde dos idosos inclui a identificação do estado nutricional, da funcionalidade e da mobilidade e de situações psicoemocionais que possam interferir na qualidade de vida.

De acordo com a OMS (1994), qualidade de vida é a percepção do indivíduo em relação a sua posição na vida, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações e, ainda, ao contexto de sua cultura e do sistema de valores onde vive. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência². A partir destas considerações, o Projeto direciona suas ações a partir de três temáticas: educação alimentar, psicoeducação e capacidade funcional.

As intervenções são realizadas pela equipe do BA composta por acadêmicos de Nutrição, Psicologia e Fisioterapia, Nutricionistas, Psicólogo, Fisioterapeuta e professores das Universidades. Semanalmente, a equipe, coordenada por um dos técnicos, aborda uma

temática com cada grupo de idosos nos diferentes locais respeitando a demanda dos grupos e as necessidades sinalizadas através dos diagnósticos iniciais.

Semanalmente, as equipes se reúnem nas dependências do BA para avaliar as atividades realizadas na semana e alinhar novas dinâmicas. Importante salientar que as atividades são planejadas e executadas a partir das demandas vindas dos grupos e dos resultados dos diagnósticos realizados.



Dinâmica da fisioterapia: exercício físico e alongamento.



Dinâmica da psicologia: relaxamento



Dinâmica multiprofissional: psicologia e fisioterapia



Dinâmica da psicologia: autoestima



Dinâmica da nutrição e psicologia: árvore de natal dos alimentos e sentimentos



Dinâmica de nutrição: Aprendendo a ler rótulos de alimentos.



Dinâmica de Educação Alimentar e cognitiva: Jogo Qual é o alimento? Em duas Instituições diferentes.

Forma de Articulação e Participação do Público Beneficiado

Observações realizadas pela equipe do BA nos grupos, demandas dos participantes e outras sinalizadas na literatura como relevantes são discutidas e propostas como temáticas para as diferentes atividades. Importante salientar que os participantes dos grupos constantemente sinalizam para a equipe a abordagem de assuntos específicos relacionados com alimentação saudável, prevenção e tratamento não farmacológico de doenças, mobilidade e atividade física, espiritualidade, além de propostas de atividades de lazer. A partir destas demandas, o Projeto tem sido desenhado buscando sempre a articulação entre as Universidades, o BA e as Instituições.

Orçamento de Recursos e Fontes de Financiamento

Os recursos utilizados no Projeto se originam da própria receita do BA (equipamentos de avaliação nutricional, impressoras, computadores); da UNISINOS (horas técnicas do professor Coordenador dos Projetos). A aprovação do Projeto, junto ao COMUI de Porto Alegre (COMUI/FUMID), proporcionou o custeio da implementação do Projeto.

Apresentamos a seguir, os recursos utilizados, as fontes de financiamento, o orçamento e os fundos financeiros captados.

Recursos Utilizados	Custo
Combustível	R\$ 24.206,60
Pessoal (profissionais e estagiários)	R\$ 426.174,36
Deslocamento (passagens dos acadêmicos)	R\$ 50.686,12
Material de escritório e pedagógico	R\$ 5.079,43
TOTAL	R\$ 546.073,80

Fonte de Financiamento	Período	Orçamento	Recursos Captados
Fundo Municipal do Idoso (FUMID)	2015-2017	R\$ 707.487,71	R\$ 546.073,80
Banco de Alimentos	2015-2017	R\$ 163.698,00	R\$ 163.698,00
UNISINOS	2015-2017	R\$ 126.433,08	R\$ 126.433,08



Dinâmica de nutrição e cognição: Bingo dos vegetais e Dominó dos alimentos.

Recursos Humanos

Os recursos humanos que atuaram no Projeto:

- 01 nutricionista contratado pelo BA;
- 01 professor do Curso de Nutrição, remunerado pela UNISINOS, Coordenador Acadêmico do Projeto;
- 16 acadêmicos (estagiários remunerados) dos Cursos de Nutrição da UNISINOS, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS, do Centro Universitário Metodista-IPA, da Faculdade de Desenvolvimento do Rio Grande do Sul – FADERGS e da Universidade La Salle;
- 10 alunos (estagiários curriculares e em trabalho voluntário) dos Cursos de Nutrição da UNISINOS, da PUCRS e da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS;

Parcerias com Outras Organizações

O Projeto conta com parcerias do primeiro, segundo e terceiro setor.

A UNISINOS, através dos Cursos de Graduação em Nutrição e Psicologia, é parceira uma vez que seus acadêmicos atuam no Projeto a partir de trabalhos acadêmicos, estágios curriculares e não obrigatórios e pelo envolvimento semanal de um professor do Curso de Nutrição que coordena os Projetos de SAN. Importante salientar que o BA está inserido nos Projetos Sociais de Extensão Universitários da UNISINOS.

As Universidades com Cursos de Graduação em Nutrição (PUCRS, IPA, UFRGS, UFSCPA e FADERGS) são parceiras na medida em que seus acadêmicos podem utilizar os espaços do Projeto para o desenvolvimento de trabalhos acadêmicos e estágios.

O segundo setor inclui empresas que atuam como mantenedoras do BA, entre elas Calçados Beira Rio, GBOEX Previdência e Seguro de Pessoas, Sodexo, Sindicato das

Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico e Eletrônico - SINMETAL, Itaú BBA. Empresas como Gerdau, Unimed e DELOITTE TOUCHE TOHMATSU CONSULTORES LTDA realizam doações pelo FUMID, especificamente para o Projeto.

As parcerias do terceiro setor incluem o Sistema FIERGS, mantenedor do BA, através da Fundação Gaúcha dos Bancos Sociais e as Instituições que recebem alimentos doados pelo BA, uma vez que acolhe a equipe que desenvolve o Projeto.

Diferentes pessoas físicas também realizam doações na forma de espécie, prestação de serviços e voluntariado.

RESULTADOS OBTIDOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Segundo o Ministério da Saúde (2013), o termo qualidade de vida se refere ao grau de satisfação das necessidades da vida humana – alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde, lazer e elementos materiais – que tem como referência noções subjetivas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva. A dimensão da qualidade de vida considera três aspectos: histórico, cultural e as estratificações ou classes sociais. O aspecto histórico caracteriza-se por diferentes parâmetros de qualidade de vida que diferem, em uma mesma sociedade, em outro momento histórico. O cultural remete aos valores e às necessidades construídos e hierarquizados diferentemente pelos povos, revelando as suas tradições. Finalmente, os aspectos relacionados as estratificações ou classes sociais, em sociedades com demasiadas desigualdades e heterogeneidades, os padrões e as concepções de bem-estar são também estratificados. Assim, na concepção da qualidade de vida é importante levar em consideração, também, valores não materiais, como: amor, liberdade, solidariedade, inserção social, realização pessoal, felicidade³.

Os resultados obtidos na avaliação das melhorias na qualidade de vida dos idosos deste Projeto, bem como o envolvimento, as percepções e os sentimentos dos participantes foram mensuradas por entrevistas realizadas na forma de um questionário (Ficha de Avaliação do Encontro - ANEXO 1) e de relatos dos idosos, gravados em áudio e transcritos (ANEXO 2).

O questionário foi respondido por 162 idosos com média de idade de 69 anos sendo 94,44% mulheres. A boa relação com as pessoas do grupo foi relatada por 159 idosos (98%) e 151 participantes (93,20%) informaram que, após os encontros nos grupos percebeu mudanças positivas na sua vida e na de sua família.

O quadro 1 apresenta as respostas dos idosos em relação à outras perguntas do questionário, remetendo aos objetivos geral e específicos do Projeto.



Dinâmica de autocuidado e nutrição: Hipertensão e a sua relação com os alimentos - Alimentos permitidos e alimentos evitados.

QUADRO 1 – RESULTADOS DAS PERGUNTAS RELACIONADAS AO APRENDIZADO, SENTIMENTOS E TEMAS ABORDADOS DURANTE OS ENCONTROS.

Perguntas		Respostas em Percentual (%)						
		Nada / Não / Nenhuma	Pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente	Não respondido	Não se aplica para pessoas que moram sozinhas
Importância dos seguintes temas trabalhados	Envelhecimento saudável	0,62	1,23	11,11	31,48	53,09	2,47	0
	Alimentação e nutrição	1,23	1,85	7,41	37,04	49,38	3,09	0
	Prevenção de doenças	2,47	1,23	9,88	30,25	52,47	3,70	0
As temáticas abordadas nos grupos levou à	Melhora do humor	0,00	3,70	8,64	35,19	48,77	3,70	0
	Mudança do comportamento	4,32	5,56	9,26	32,10	44,44	4,32	0
Sentimentos e emoções em relação a participação nos encontros	Apoiado	0,62	1,23	6,79	35,19	52,47	3,70	0
	Motivado	1,23	1,85	8,02	33,95	53,09	1,85	0
	Pensativo	17,90	11,11	14,20	22,22	30,25	4,32	0
	Triste	67,28	8,02	9,26	6,17	3,70	5,56	0
Mudança em relação aos colegas dos grupos		11,11	8,64	18,52	22,22	23,46	16,05	0
Opiniões sobre as atividades de alimentação e nutrição realizadas	Foram úteis para o aprendizado	1,23	2,47	6,79	37,04	43,83	8,64	0
	Provocaram mudanças na alimentação	12,96	8,64	15,43	23,46	30,25	9,26	0
	Eu já tinha conhecimentos sobre alimentação	24,07	19,75	20,37	12,96	11,11	11,73	0
	Foram cansativas ou repetitivas	70,37	6,17	3,70	4,32	2,47	12,96	0
Mudanças com as pessoas de convivência em casa com as pessoas com que convívio		17,90	8,64	13,58	19,14	15,43	66,05	20,99

Estão transcritos abaixo alguns depoimentos relevantes que caracterizam algumas temáticas trabalhadas pelo Projeto, levando em conta os diversos aspectos inerentes ao processo gerontológico.

Nutricional (alimentação)

*“Aprendi muita coisa aqui, principalmente na **alimentação**, e me dou muito bem com as colegas. E pra mim melhorou tudo também.”*

*“Pra mim mudou bastante, foi muito bom. **Não comi mais miojo.**”*

*“Eu tô amando, tô aprendendo muita coisa. Eu tô achando muito importante tudo, as menina aí psicóloga, as menina aí, a nutricionista, o negócio da **alimentação**, o **cuidado da gente**, eu já tô **me sentindo outra pessoa.**”*

Psicológico

*“Eu, para mim melhorou bastante, porque eu era uma pessoa muito parada, sei lá, chorona e tudo, e eu **melhorei bastante**, até a **minha mente.** É isso aí.”*

*“Muito e tô ajudando a minha irmã mais velha também, a organizar a casa, organizar as coisas, que... ó o frigidaire eu cheguei em casa, botei tudo pra baixo, limpei tudo que vocês ensinaram, arrumei tudo que vocês ensinaram, me queixei: falei pra eles que eu era um vaso de planta, que ninguém ligava pra mim, a minha **autoestima melhorou bastante**, depois que ele me aconselhou, o que que eu achava, de desabafar com as colegas, e eu pensei assim: pra quê? Se em casa a gente não se sente bem por que às vezes vai se queixar pra um e diz assim: é denguice, isso é denguice, e eu sou depressiva mesmo, faço tratamento pra depressão, mas só que eu me controlo, isso aí. E o grupo me diminuiu bastante a depressão. Tá muito bom.”*

*“Desde que começamos a ter aula com o pessoal do banco de alimentos eu estou **me sentindo emocionalmente muito melhor** e superei bastante graças aos ensinamentos e as palestras.”*

Autocuidado

*“Para mim foi muito importante né, porque eu agora estou cada vez pegando mais prática no negócio da pressão alta que eu tenho e colesterol, colesterol não aliás artrose né porque eu tomo remédio para artrose, para dor, pra inflamação e pra pressão alta né, e antes eu não tomava todos os dias o remédio da pressão alta, eu falhava uma semana, não ia no posto olhar a pressão, e agora depois que começaram a me alertar um ou outro esteja baixa ou esteja no normal tem que tomar e pode tomar um chazinho também junto que seja bom pra baixar a pressão e o **remédio não pode parar nunca**, e sabe que isto aí o tempo vai passando e a gente vai pensando “mas tu sabe que eu acho que estão certas mesmo” porque as vezes para subir a pressão, tu pode estar tomando remédio mas ela sobe, eu me ataco dos nervos que as vezes a minha turma em São Sepé, que agora estou só com o papai né, esses dias caiu se quebrou e abriu uma mão lá que eu não sei se eu não estou indo amanhã para lá.”*

Social

*“O Banco de Alimentos e aqui, o grupo, me ensinou tudo. O Banco de Alimentos, a **convivência** com as pessoa, bem importante, e todos os exercícios, pra mim*

foi bom, porque eu preciso disso aí. Então foi... só agradecer e foi lindo e maravilhoso.”

Físico (risco de queda)

*“Eu gostei por causa que os **exercícios físico** né, é bom né, e a gente aprende muito também com a nutrição, muito bom também. Que a gente às vezes é...se alimenta muito... come muita besteira, né, e através dessas aulas é muito importante, eu acho que é aí que ajudou bastante.”*

*“ Eu melhorei cem por cento, dentro de casa eu **não coloco mais tapete** no banheiro porque eu estava tropeçando nele, mas agora vou voltar a colocar porque minhas pernas melhoraram um horror, olha muito bom, ba, olha.”*

Gerontológico

*“Eu acho assim ó, que pra gente, pro grupo todo, é que tem pessoas que tem... que são inibido e não falam né, mas pra todos nós, na nossa idade de idoso... além das oficinas que é feita pelo grupo que nos assistem, que nos ajuda, a gente tem a orientação alimentar, a gente tem como continuar vivendo com vida melhor né, como se prever de quedas, tudo... é assim, um tipo de orientação que a gente recebe, eu acho que pro idoso serve muito, então a gente espera que o Banco de Alimentos continue com esse Projeto, com os estudantes, pra nos trazer o **conhecimento de como se viver, e como se viver velho**, né (risos)? Que é importante.”*

Qualidade de vida

*“Eu passei a **alimentar-me melhor** graças aos ensinamentos das nutricionistas do banco de alimentos, obrigada por tudo. Eu aprendi que a **qualidade de vida** não é só alimentar-se melhor, mas sim, **exercício físico, movimentar-se**. “*

*“Eu também, pra mim foi muito bom, mudou bastante a alimentação, isso aí. E é muito bom aqui vocês vir aqui, sabe? Adoro vocês vir aqui. E assim, quando a gente vai lá também, no Banco de Alimentos, lá na reunião, ah, lá é ótimo! **A participação de vocês é muito bom, ensina a gente a cuidar da gente** que é o principal isso aí, que muita coisa eu aprendi com vocês, porque eu não era assim como eu era, **isso é muito gratificante**. ”*

*“Amo esse grupo, **está muito bom para mim**, eu estou meio encabulada para falar, mas faz um ano que eu entrei para este grupo, mas este grupo cada vez eu estou pedindo que cresça mais porque para mim é uma benção, uma benção. **Parabéns para nós todos**. ”*

Os indicadores de avaliação e monitoramento incluem a análise observacional dos grupos, realizada semanalmente, que direciona as atividades a serem planejadas e executadas em cada grupo. Importante salientar que as dinâmicas grupais, definidas pelos grupos e planejadas e executadas pela equipe, são diferentes em cada grupo pois levam em conta os aspectos históricos, culturais, sociais e emocionais dos participantes. A partir destas demandas foram estruturadas perguntas aos idosos e respondidas através de registros de áudio. As temáticas das perguntas incluíram o tempo de convivência nos grupos, as melhorias advindas na qualidade de vida, os sentimentos em relação à saúde e às atividades desenvolvidas, além das mudanças percebidas em decorrência da participação no Projeto Passos da Longevidade.

Os indicadores de abrangência do Projeto (Quadro 2) dizem respeito as ações e dinâmicas planejadas e executadas (ANEXO 3), aos materiais educativos elaborados pelas diferentes áreas, aos recursos humanos envolvidos nas atividades e aos equipamentos utilizados para as avaliações nutricionais dos idosos.

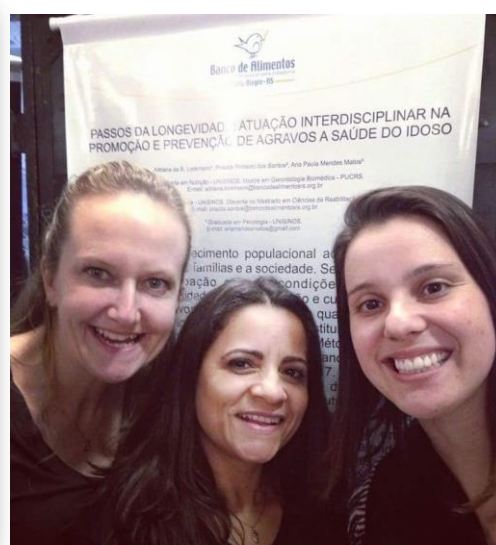


I Semana da Alimentação e do Idoso: atividades multidisciplinares

QUADRO 2 –INDICADORES DE ABRANGÊNCIA DO PROJETO

Indicador	Quantidade
Nº de Visitas realizadas	598
Nº de Dinâmicas de Educação Alimentar realizadas	120
Nº de Fichas técnicas de atividades multiprofissionais	4
Nº de Fichas técnicas de atividades da Nutrição	58
Nº de Fichas técnicas de atividades da Fisioterapia	16
Nº de Fichas técnicas de atividades da Psicologia	31
Nº de dinâmicas multiprofissionais	8
Nº de Dinâmicas da Fisioterapia	30
Nº de Dinâmicas de Psicologia	43
Nº de Avaliações Nutricionais (CC, CP, CB, MAN, IMC)	738
Nº de Materiais elaborados de Nutrição	29
Nº de Materiais elaborados de Fisioterapia	2
Nº de Materiais elaborados de Psicologia	2
Nº de Avaliações do Estado Cognitivo (MEEM)	351
Nº de Avaliações de depressão (GDS)	37
Nº de Avaliações de ingestão alimentar (R24h)	394
Nº de Avaliações de Grau de Dependência (KATZ)	464
Nº de Avaliações de Qualidade de Vida (SF-36)	229
Nº de Dados Sócio demográficos	471
Nº de Avaliações do Risco de Queda (TUG)	269
Nº de Aferições de Pressão Arterial	110

CC- Circunferência da cintura; CP – Circunferência da panturrilha; CB – Circunferência do braço; MAN – Mini Avaliação Nutricional; IMC - Índice de Massa Corporal; MEM - Mini Exame do Estado Mental; GDS – Escala de Depressão Geriátrica; R24h – Inquérito Recordatório de 24 Horas; KATZ - Avaliação das Atividades Básicas de Vida Diária; SF-36 - Questionário de Qualidade de Vida; TUG - Avaliação de Risco de Queda



Apresentação do Projeto no Instituto de Geriatria e Gerontologia - PUCRS

CONCLUSÃO E COMENTÁRIOS DE ENCERRAMENTO

Este case faz parte de um conjunto de ações desenvolvidas no Projeto Passos da Longevidade que ocorre, sistematicamente, juntamente a outro Projeto: Oficina do Sabor, direcionados para a população idosa.

A captação de recursos financeiros é uma prioridade para a continuidade das ações e, constantemente ocorre através da inscrição do Projetos no FUMID. A partir da aprovação do Projeto pelo COMUI o mesmo é divulgado no site do Conselho onde fica aguardando a captação de recursos. Importante salientar que, muitas vezes, o valor financeiro captado nem sempre condiz com o valor orçado para o Projeto, o que limita a execução de todas as ações programadas. Nestas situações, prioriza-se a manutenção de todas as atividades, porém, direcionadas à um público menor.

Além dos recursos financeiros, o Projeto conta com Universidades parceiras, através da inserção de professores e acadêmicos dos Cursos de Nutrição nas ações. Essa parceria se torna relevante na medida em que os conhecimentos científicos perpassam as atividades desenvolvidas e não gera ônus financeiro para o Projeto sendo totalmente subsidiada pelas Universidades.

Produzir conhecimentos, formar profissionais e construir saberes são as diretrizes que movem o ensino universitário. O período em que os alunos das diferentes Universidades permanecem atuando neste Projeto é um momento de solidificação de valores que perpassa diferentes atividades acadêmicas. Além disso, contribui para preparar os estudantes para o mercado de trabalho buscando desenvolver as questões humanistas e o espírito crítico. Importante salientar que este Projeto faz parte dos Projetos Sociais de Extensão da UNISINOS na área da saúde que, pautado na Política de Ação Social da

Universidade, busca contribuir para o desenvolvimento regional e a formação de pessoas socialmente responsáveis e intelectualmente capacitadas.

Os resultados encontrados neste case demonstram que práticas educativas em saúde são efetivas na medida em que incrementam o conhecimento dos idosos, levando em conta seu autocuidado e a melhoria da sua qualidade de vida.

As estratégias para a continuidade do Projeto irão ocorrer mediante a implementação da segunda edição com uma reestruturação e a criação de um novo Projeto específico com foco na melhoria da funcionalidade (mobilidade, prática de atividade física, prevenção de perda de massa muscular - sarcopenia). Com respeito a reestruturação do Projeto salientamos que o *escopo* do mesmo será direcionado para ações conjuntas entre as áreas de nutrição e psicologia, buscando auxiliar os idosos na mudança de comportamentos não saudáveis.

Enfatizamos também, que a continuidade de parcerias com as Universidades, assim como ações de captação de recursos financeiros, são fundamentais na manutenção do Projeto.

BIBLIOGRAFIA

1. IBGE. Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI Subsídios para as projeções da população. 2015.
2. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático: promoção da saúde / Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. – 1. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 48 p.

INFORMAÇÕES DO AUTOR

Autor:

Paulo Renê Bernhard

Mini currículo

- Empresário - Ex-Diretor Unibanco;
- Presidente da Rede de Bancos de Alimentos;
- Diretor da Fundação dos Bancos Sociais FIERGS;
- Membro do GT Agricultura e Alimentos Pacto Global (ONU);
- Conselheiro CORES/CNI.