

Área Temática: Saúde
Edital: PROEXT -NAI/PROIDOSO

Programa de educação alimentar e nutricional em diabetes na terceira idade

Unidade: CCS

Coordenador(a): Maria Goretti Pessoa de Araujo Burgos - Docente

Email: gburgos@hotmail.com.br

Objetivos

Geral

Incentivar hábitos alimentares saudáveis como forma de prevenção, manutenção e/ou melhora do estado nutricional e controle metabólico.

Específicos

Cognitivos: Saber a importância de se ter uma alimentação saudável; Aprender como fazer para ter uma alimentação saudável; Classificar os alimentos de acordo com os grupos básicos da alimentação; Saber os riscos do excesso de peso; Conhecer a importância do consumo adequado de fibras no controle do peso corporal; Identificar as preparações e a melhor forma de consumo dos alimentos que ajudam no controle da glicemia e do perfil lipídico; Aprender a importância de alimentar-se em intervalos de tempo regulares; Saber as sequências de um longo período de jejum e omissão de refeições. Conhecer a importância da prática de exercícios físicos; Saber a importância e os riscos de realizar exercício físico em jejum; Associar a importância da relação: exercício X alimentação equilibrada. Afetivos: Sentir-se motivado a seguir as orientações nutricionais propostas; Sentir-se motivado a praticar exercícios físicos.

Resumo

Com o aumento da expectativa de vida, a manutenção da saúde na terceira idade é imprescindível para prevenção e controle das doenças crônicas, onde a diabetes tem papel de destaque visto que cada vez mais está aumentando a sua incidência, tanto de diabetes tipo 2 como também de intolerantes a carboidratos, e com isso vem se tornando importante problema de saúde pública, o que gera a necessidade de controle severo da glicemia, perfil lipídico, peso corporal e adesão ao plano alimentar proposto pelo profissional nutricionista. O trabalho desenvolvido tem como principal objetivo incentivar hábitos alimentares saudáveis, através de Cursos de Educação Alimentar e Nutricional em diabetes na terceira idade que estão frequentando regularmente as



consultas do Núcleo de Assistência ao Idoso (NAI), como forma de manter e/ou melhorar o estado nutricional e controle metabólico.