
Dieta Ilustrada para Idosos Analfabetos com Diabetes e Hipertensão Arterial

Laryssa PANTOJA¹
Bruna ALMEIDA²
Faculdade Laboro, TO

RESUMO

Indivíduos idosos analfabetos têm menos conhecimento sobre sua própria condição de saúde, em sua maioria possuem doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial e necessitam além de medicamentos, uma alimentação saudável e equilibrada para eficácia do tratamento. Para que esse público compreenda as orientações prescritas, é necessário materiais específicos de fácil entendimento e acesso.

PALAVRAS-CHAVE: Analfabetismo; Idosos; Doenças crônicas; Alimentação saudável;

No Brasil, segundo o IBGE (2000) 59,4% dos idosos são analfabetos funcionais, que caracteriza indivíduos com menos de 4 anos de estudo, esse quadro é consequência da deficiência educacional daquela época, onde frequentar escolas era privilégio de poucos. Esse público tem uma certa dificuldade em se adaptar às cobranças do mundo moderno e o analfabetismo pode ser considerado um fator limitante para qualidade de vida, por não saberem ler, não conseguem compreender as orientações prescritas a eles (SANTOS, 2010).

Os idosos correspondem a 10,8% da população total e, 79,1% das pessoas com 65 anos ou mais de idade, apresentam pelo menos uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) (IBGE, 2010). Esses indivíduos devem seguir as orientações dos profissionais de saúde, realizando tratamento adequado conforme sua patologia, isso inclui adotar hábitos de vida saudáveis. (PEREIRA et al, 2013)

Doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial dependem de mudanças no estilo de vida, tais como restrições alimentares importantes e o uso contínuo de medicamentos para seu controle, não para obter a cura, mas tão somente a atenuação ou retardo do aparecimento de complicações. (ALBUQUERQUE et al, 2016).

¹ Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional, turma 06 de Maio/ e-mail: laryssapantoja.lp@gmail.com

² Orientadora do trabalho. Professora Mestre da Faculdade Laboro. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Estudos feitos por Silveira, Dalastra e Pagotto (2014) apontam que a redução do peso, adoção de uma alimentação saudável e equilibrada independentemente do uso de fármacos, leva a redução da pressão arterial e da glicemia, ou seja, o tratamento não farmacológico incluindo dietoterapia ou tratamento nutricional consiste em uma importante abordagem terapêutica para controle dessas doenças crônicas.

É provável que em pessoas analfabetas ocorra uma grande distorção de informações nutricionais, sendo a mais preocupante o consumo incorreto da quantidade e forma de preparo de alimentos, podendo levar ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis ou até mesmo gerar complicações aos indivíduos que já possuem diagnóstico de alguma DCNT. (SANTOS et al, 2015)

Existe uma grande dificuldade no diálogo entre idosos analfabetos e nutricionistas, ao repassar as informações de uma dieta saudável e equilibrada a esses pacientes conforme a patologia que apresenta, muitas vezes é necessário entregar um cardápio ou orientações que exige leitura para melhor compreensão. Por se tratar de idosos analfabetos, não conseguem memorizar todas as informações repassadas pelos profissionais e certamente não colocam em prática as orientações, essa condição pode ser melhorada, assim como a adesão ao tratamento dietoterápico.

A confecção de um guia ilustrativo com dietas desenhadas, contendo lista com porções de alimentos, quantidade a serem consumidas diariamente, se torna uma alternativa para melhor compreensão e adesão ao tratamento, e conseqüentemente obtenção de resultados positivos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. S.C et al. **Adesão de Hipertensos e Diabéticos Analfabetos ao Uso de Medicamento a partir da Prescrição Pictográfica.** Trab. educ. saúde, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 611-624, maio/ago. 2016.

PEREIRA, I. F.S. et al. **Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** NATAL: Ciência & Saúde Coletiva, 25(3):1091-1102, 2020.

SANTOS, D.A. et al. **Desenvolvimento de material ilustrativo para auxílio na conduta nutricional de pacientes hipertensos e analfabetos.** 2015. 11p. Trabalho de conclusão em ciências biológicas e saúde pelo Centro Universitário das Faculdades metropolitanas Unidas, Ribeirão Preto- SP, 2015.

SANTOS, Izabel Borges. **Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com Transtorno Cognitivo Leve.** 2010. 148 p. Dissertação de Mestrado em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília, Brasília- Distrito Federal,2010.

SILVEIRA, E.A.; DALASTRA, L.; PAGOTTO, V.; **Polifarmácia, doenças crônicas e marcadores nutricionais em idosos.** Goiânia. Revista brasileira de epidemiologia, out-dez 2014; 17(4): 818-829.

IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). *Censo Demográfico Brasil, 2000.* Rio de janeiro, 2000.