APRESENTAÇÃO DAS ERVAS AROMÁTICAS PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM UMA ILPI

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Anaylane Da Silva Sousa
Viviane Quintiliano De Morais Santana
Lívia Rocha Silva Santos
Tainara Ogasawara Rodrigues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A alimentação para os idosos é essencial, através de uma dieta equilibrada o idoso tem uma melhor qualidade de vida e consegue prevenir ou tratar muitas doenças que surgem por conta da idade. Com o passar do tempo o organismo vai deixando de trabalhar com a mesma eficácia, e em um idoso que já possui muito tempo de vida geralmente observamos uma digestão mais lenta e uma maior necessidade de nutrientes e hidratação. É muito importante sempre manter um acompanhamento nutricional para oferecer conforto e acolhimento em suas refeições, ao mesmo tempo que será oferecido uma alimentação saudável e adaptada ao seu tipo de necessidade. OBJEETIVO: O objetivo desse trabalho é levar conhecimentos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) até a ILPI (Instituição de Longa Permanência de idosos) a fim de conscientizar os profissionais a respeito dos cuidados com a alimentação dos idosos, que deve ser montada de acordo com a necessidade de cada idoso e fornecer os nutrientes necessários para os mesmos, aumentando assim o bem estar e a qualidade de vida, podendo ser utilizado ervas aromáticas conferindo sabor e compostos bioativos. METODOLOGIA: Neste trabalho foi realizado uma oficina sobre a importância das ervas aromáticas e a adição delas nas refeições dos idosos institucionalizados em uma ILPI. RESULTADOS: Os idosos institucionalizados na ILPI já estão familiarizados com os hábitos de uma alimentação saudável, sendo acompanhados por uma nutricionista local que realiza aconselhamento e orientação nutricional diariamente. Aplicamos uma oficina sobre ervas aromáticas. Os idosos tiveram grande participação na apresentação, conseguimos aplicar nossos conhecimentos e tirar muitas dúvidas relativas ao tema. Realizamos a atividade utilizando o método da plantação de ervas e temperos naturais, utilizamos garrafas pet como vaso para plantar. Observamos que eles gostaram bastante tanto sobre o assunto, quanto a atividade realizada, os mesmos já tinham o costume de plantar, pois no local existe um jardim com muitas flores e uma pequena árvore. CONCLUSÃO: Considera-se que a apresentação e as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre os benefícios e importância das ervas aromáticas.