



Entrevista realizada na Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro:





❖ Perda do Valor Social dos Velhos

- 1980 – novas discussões importantes no Brasil
- pesquisas denunciaram perda do valor social dos velhos
- o modelo econômico reduziu o homem à produção e ao consumo puros

Qualidade de vida entre idosos brasileiros

- ❖ bom relacionamento com a família
- ❖ bom relacionamento com amigos
- ❖ participação em organizações sociais
- ❖ saúde
- ❖ bem-estar
- ❖ hábitos saudáveis
- ❖ alegria e amor
- ❖ condição financeira estável
- ❖ trabalho
- ❖ espiritualidade
- ❖ prática de trabalhos voluntários



Alimentação

- ❖ aspectos políticos de uso de terra
- ❖ produção, distribuição e comercialização dos alimentos
- ❖ escolha coletiva ou individual do quê, com quem, onde, como comer
- ❖ preferências, rejeições, atitudes, práticas alimentares, *habitus*
- ❖ comportamentos plenos de representações, significados, simbolismos
- ❖ alegrias e tristezas
- ❖ noção ampla: felicidade, bem-estar e segurança

Alimentação Saudável



- ❖ saúde e doença
- ❖ diálogo com especialistas
- ❖ projetos de vida
- ❖ aspectos técnicos e subjetivos
- ❖ projetos de felicidade

•No artigo analisado, procurou-se identificar o que significa alimentação saudável para pessoas idosas e as dificuldades encontradas no cotidiano para a incorporação desse conjunto de preceitos.



• A noção de alimentação saudável estrutura-se, para os idosos entrevistados, na polarização entre alimentos “bons” e “maus” para a saúde. Entre os primeiros encontraram-se as “frutas”, “verduras”, “legumes” e “carnes brancas”.

A noção de alimentação saudável estrutura-se, entre alimentos “bons” e “maus” para a saúde.

Bons

X

Maus

•“Legumes de montão!”

• “Toda enriquecida com bastante verduras e legumes”

•“Mais frutas, verduras, legumes e carnes brancas”

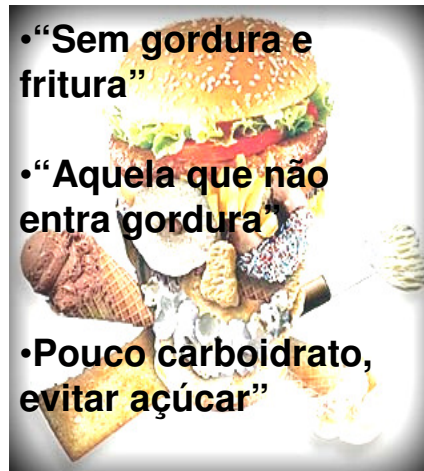
•Valorizar saladas e vegetais”



•“Sem gordura e fritura”

•“Aquela que não entra gordura”

•Pouco carboidrato, evitar açúcar”

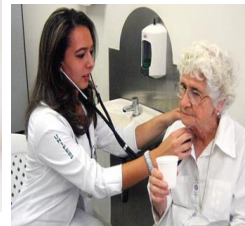


O modelo nutricional idealizado

- O mundo idealizado da racionalidade nutricional encontra-se largamente disseminado entre idosos que frequentam serviços de saúde, um dos lugares onde entram em contato com as informações sobre alimentação saudável concebidas a partir desse paradigma biomédico.
- O modelo nutricional idealizado, onde as dificuldades para manter a alimentação saudável em suas regras e alimentos bons e maus fazem com que o número de anos de vida sem doença apareça distanciado da visão ampliada da saúde, que incorpora a garantia de prazer e felicidade ao alimentar-se.

Dificuldades para manter uma alimentação saudável

- Recursos Financeiros:** “Dinheiro, porque às vezes o dinheiro não dá para comprar o que é saudável”;
- Estrutura Familiar:** “Moro sozinha, que tira a motivação para fazer comida”;
- Paladar:** “Gosto mais de massas, frituras” e “Não gosto de couve, brócolis e couve-flor”;
- **Limitações Biológicas:** Doenças.



Conclusão

- Ao trabalharmos com idosos, a prática de olhares atentos, gestos que acolhem e ações que denotam respeito e consideração são absolutamente inovadores. São posturas que demonstram conhecimento técnico e, ao mesmo tempo, disponibilidade para adaptações a culturas diferentes, desejos e limitações.
- Ao proceder dessa forma mais aberta, mais disponível a ouvir e a trocar, o profissional pode estar operando de modo a possibilitar a fusão entre a racionalidade instrumental e perspectivas práticas.