

Área Temática: Saúde  
Edital: PROEXT -NAI/PROIDOSO

## CONTROLE DO EXCESSO DE PESO NA TERCEIRA IDADE

**Unidade:** CCS (Centro de Ciências da Saúde)

**Coordenador(a):** Maria da Conceição Chaves de Lemos - Docente

**Email:** chavesdelemos@uol.com.br

### Objetivos

**Objetivo Geral:** Estimular a perda de peso (5%) dos idosos atendidos no NAI.

**Objetivos Específicos:** Orientar para uma alimentação saudável; Aprender como fazer em situações especiais como: comendo fora de casa; Explicar sobre os riscos do excesso de peso; Identificar os alimentos que estimulam para o ganho de peso pela densidade calórica; Estimular para importância da prática de exercícios físicos; Proporcionar orientações para a atividade física adequada com o profissional da educação física; Avaliar os sentimentos que estimulam para o aumento do consumo alimentar com o profissional da psicologia; Fornecer receitas hipocalóricas para facilitar o processo de adesão ao tratamento dietoterápico; Saber sobre as políticas públicas de proteção ao idoso com profissional de nutrição membro do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa; Avaliar de forma sistemática o estado nutricional da população estudada; Motivar para propostas sugeridas pela equipe multidisciplinar.

### Resumo

A transição nutricional vem modificando o estado nutricional da população brasileira, associada à transição demográfica e epidemiológica contribuindo para o aumento da expectativa de vida do brasileiro. O excesso de peso (sobrepeso e obesidade) estimula o aparecimento dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que é o responsável pelo elevado número de óbitos da população em pauta. As doenças crônico-degenerativas, que representam graves problemas de Saúde Pública, são advindas também do excesso de peso. Inúmeros trabalhos da literatura apontam que a modificação do perfil alimentar e o estímulo para a prática da atividade física diminuem o risco de desenvolver as doenças cardiovasculares. O objetivo central do trabalho a ser desenvolvido é orientar sobre os hábitos alimentares saudáveis e estimular para educação alimentar através de palestras e incentivo para prática de atividade física e consequente perda de peso corporal dos idosos inseridos no programa, de acordo com o comparecimento regular às consultas do Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI).