

## LIVRETO DE RECEITAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE AOS CUIDADORES DE PESSOAS COM DOENÇA DE ALZHEIMER

Isabela Rodrigues Barroso <sup>1</sup>; Gisele Maria Facco <sup>2</sup>; Tereza Cristina Blasi <sup>3</sup>; Jane Beatriz Limberger <sup>4</sup>

### RESUMO

O Grupo AMICA é um projeto de extensão desenvolvido há mais de quinze anos, sendo um grupo de apoio para cuidadores e familiares de pessoas com a Doença de Alzheimer, buscando o cuidado integral e interdisciplinar. Dentre estes cuidados, estão os hábitos alimentares, que são definidos como a adoção de um tipo de prática que conversa com os costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações. *Comfort Food* é o termo designado para tratar sobre a “comida da alma”, que remete à lembranças positivas e pode ser considerada um instrumento de cuidado. Este trabalho é um relato de experiência que tem como objetivo explicar o desenvolvimento de um livreto de receitas para cuidadores, trazendo como principal ingrediente o afeto. A atividade foi desenvolvida no mês de novembro de 2021, durante a pandemia por COVID-19, por meio de roda de conversa sobre alimentos e suas formas de preparo que remetiam à boas lembranças. A atividade resultou no compartilhamento de memórias afetivas ligadas à alimentação, e reforçam o convite para que cuidadores e familiares vivam com os idosos a sua maturidade e que essas experiências se constituam em lembranças dignas de serem narradas.

**Palavras-chave:** *Comfort Food*; consumo alimentar; cuidado; grupo de apoio; projeto de extensão.

**Eixo Temático:** Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS).

### 1. INTRODUÇÃO

Durante a pandemia por COVID-19, se fez necessário o cuidado com cada ser humano, fazendo com que o carinho ultrapassasse as telas de computador (PALÚ, *et al*, 2020) e, no Grupo AMICA não poderia ser diferente. O Grupo AMICA (Assistência Multidisciplinar Integrada aos Cuidadores de pessoas com a Doença de Alzheimer) é um projeto de extensão desenvolvido e realizado há mais de quinze anos, contando com o apoio de acadêmicos e docentes da Universidade Franciscana e de outras

<sup>1</sup> Autor/Apresentador – Universidade Franciscana – [isabela.barroso@ufn.edu.br](mailto:isabela.barroso@ufn.edu.br)

<sup>2</sup> Autor – Universidade Franciscana – [gisele.maria@ufn.edu.br](mailto:gisele.maria@ufn.edu.br)

<sup>3</sup> Autor – Universidade Franciscana – [terezacristina@ufn.edu.br](mailto:terezacristina@ufn.edu.br)

<sup>4</sup> Orientador – Universidade Franciscana – [janebeatriz@ufn.edu.br](mailto:janebeatriz@ufn.edu.br)

instituições de ensino da cidade de Santa Maria - RS, sendo um grupo de apoio para cuidadores e familiares de pessoas com a Doença de Alzheimer, nas diferentes dimensões do cuidado, o que inclui as questões alimentares.

A ingestão de alimentos resulta em uma saciação de necessidades, e o gosto consiste na fusão do biológico com o cultural. Dessa forma, dentro de nossas famílias, somos ensinados a nos alimentar conforme nossos costumes, e o que deve ou não conter na nossa dieta, compondo assim, nossos hábitos alimentares (GIMENES-MINASSE, 2013). Hábitos alimentares são definidos como a adoção de um tipo de prática que conversa com os costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações (VAZ; BENNEMANN, 2014).

*Comfort Food* é o termo designado para tratar sobre a “comida da alma”, e conforme Horta (1996)

“Comida da alma é aquela que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora da dor, de depressão, de tristeza pequena. Não é, com certeza, um leitão à pururuca, nem um menu *nouvelle* seguido à risca. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume”.

Tendo em vista as relações emocionais entre a alimentação e os idosos, esse trabalho foi realizado com o objetivo de resgatar memórias afetivas relacionadas à alimentação, o que comporta a prática de “*comfort food*” e as estratégias emocionais e nutricionais na rotina alimentar de pessoas idosas com Doença de Alzheimer. O presente estudo buscou relacionar as práticas relatadas com fontes de pesquisa científica para encontrar artigos relacionados ao tema e mapear quais estratégias estão sendo utilizadas a fim de amenizar os sintomas associados à Doença de Alzheimer.

## 2. METODOLOGIA

A partir da busca por hábitos alimentares adequados, observou-se a necessidade de desenvolvimento de um material educativo para os cuidadores do Grupo AMICA, abordando os principais pontos relacionados ao *Comfort Food*. Assim, acadêmicos e cuidadores puderam fazer trocas acerca de seus hábitos e breves discussões sobre alimentos que fazem parte de suas rotinas diárias, tanto de cuidado

quanto de estudos, mesmo que de forma remota, pois os encontros do grupo ocorriam através da plataforma Microsoft Teams®.

Foi proposto que os envolvidos criassem em suas próprias residências, uma receita que contasse com ingredientes nutritivos que pudessem auxiliar na prevenção da Doença de Alzheimer, mas que também trouxesse carinho, afeto e aconchego para o seu dia a dia.

A atividade foi desenvolvida no mês de novembro do ano de 2021, durante a pandemia por COVID-19. Participaram da atividade acadêmicos da Universidade Franciscana (UFRN) e da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Entre estes, estavam os cursos de enfermagem, farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, medicina, nutrição, odontologia e psicologia. Todos os participantes faziam parte do Grupo AMICA durante o período de desenvolvimento.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As receitas foram apresentadas pelos acadêmicos aos cuidadores, no formato *Power Point*, ainda de forma remota pela plataforma disponibilizada pela instituição. Os acadêmicos, assim como os cuidadores, encaminharam suas receitas para as bolsistas do projeto, que fizeram o compilado para o desenvolvimento do livreto de receitas.

Durante o primeiro semestre do ano de 2022, foi posto em prática o desenvolvimento do livreto, e o mesmo será apresentado aos cuidadores de forma física ao final do ano de 2022. Ao total, foram desenvolvidas 16 receitas, com a autoria de cuidadores e acadêmicos.

Na apresentação feita, os acadêmicos demonstraram um ótimo entendimento da dinâmica proposta, apresentaram com carinho as receitas desenvolvidas, auxiliando com dicas e ideias que pudessem ser oportunas para o momento do cuidado ao paciente portador da DA. Os cuidadores, por sua vez, demonstraram contentamento em tamanho conhecimento apresentado, pois além das receitas, os acadêmicos e docentes trouxeram termos técnicos dos respectivos ingredientes apresentados em cada receita.

Foram apresentadas as receitas dos seguintes pratos: Bolo de banana com aveia, Vitamina de Frutas e Sementes, Bolo integral de banana, Batata recheada,

Creme de abacate, Pão Integral de grãos, Pão caseiro, Omelete de forno, Bolo de Laranja, Bolo de Banana integral, Bolo de banana, Smoothie, Pão caseiro vegano, Bolo de banana *low carb* e Berinjela Afetiva.

Foi possível observar uma série de receitas cujo ingrediente principal é a banana. Segundo Covas (2009), a banana é rica em Vitamina B6 (Piridoxina), e está relacionada com a diminuição da homocisteinemia, que em altas concentrações se relaciona com o aumento do risco de DA. Além da banana, a vitamina B6 está presente em vísceras, carnes, batata, peixe e leguminosas. Ovos e laticínios, presentes em diversas receitas de bolos, smoothie, vitaminas, etc. são ricos em vitamina B12, que assim com a vitamina B6, está relacionada com a diminuição da homocisteinemia (COVAS, 2009). Ovos também são ricos em selênio, que evita o estresse oxidativo das células, inclusive dos neurônios (SIMON, 2009).

A vitamina C também foi mencionada em receitas que utilizam frutas cítricas, como o bolo de laranja. Este nutriente desempenha o papel de cofator de enzimas, tem função antioxidante (protegendo os neurônios do estresse oxidativo), participa da síntese de neurotransmissores e da transformação da vitamina E em sua forma antioxidante, previne a alteração da proteína tau hiperfosforilada (CORREIA *et al.*, 2015).

A berinjela é um alimento rico em vitaminas A, C e do complexo B (B1, B3 e B6). A vitamina B1 está relacionada com a liberação pré-sináptica de acetilcolina, ligando-se aos receptores nicotínicos e levando à atividade anticolinesterase (CARVALHO *et al.*, 2015).

A vitamina E aparece em receitas contendo abacate e sementes, e seus benefícios consistem na função antioxidante (protegendo os neurônios do estresse oxidativo), previne a alteração da proteína tau hiperfosforilada (COZZOLINO *et al.*, 2009).

Óleos vegetais (canola, soja e linhaça) aparecem como ingrediente secundário em diversas receitas produzidas no grupo. São ricos em ômega 3, e apresentam EPA e DHA, que ampliam a fluidez da membrana plasmática, que intervém na neurotransmissão e na sinapse, alternando o funcionamento do cérebro (COVAS, 2009).

Cereais e oleaginosas presentes em alimentos produzidos com ingredientes integrais são ricos em vitamina D, nutriente essencial para a execução cognitiva normal, pois há receptores dessa vitamina em algumas áreas do cérebro que são responsáveis pela formação e processo de novas memórias (CARVALHO *et al.*, 2015). Os cereais ainda podem apresentar vitamina B9, relacionada com o funcionamento dos neurotransmissores (BATIROLLA, 2010).

#### **4. CONCLUSÃO**

Dada a variedade de ingredientes utilizados, pode-se dizer que a alimentação rica e variada em nutrientes pode contribuir para a redução dos riscos de desenvolvimento de DA, e deve ser incentivada sempre, ao longo da vida.

Concluimos também ser de suma importância o desenvolvimento de novas dinâmicas, acarretando maior adesão dos envolvidos com o projeto. A atividade desenvolvida foi feita de uma forma simples, mas com o toque de carinho e cuidado de cada um, se tornou algo para ser apreciado. Os cuidadores, público-alvo do projeto, aderiram com todo o carinho os conhecimentos repassados, e os acadêmicos apresentaram com gosto algo que vai além do conhecimento, mas que os leva para mais perto de casa, que traz aconchego e pode de alguma forma auxiliar pessoas que precisam de tanto cuidado.

#### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos aos cuidadores e acadêmicos, assim como os docentes, que estão envolvidos com o Grupo AMICA, por todo o apoio e carinho prestado. À Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, e a Universidade Franciscana pela oportunidade e, ao Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX) pelo auxílio.



## REFERÊNCIAS

BATIROLLA, M.R. **Nutrição e seus efeitos na Doença de Alzheimer**. Seminário Científico de Nutrição, Foz do Iguaçu, v.1, n.2, p.1-24, 2010.

CARVALHO, T. et al. **Papel da tiamina presente nas leguminosas na prevenção e progressão da Doença de Alzheimer**. Revista Nutrícias, Porto, v.1, n.24, p.18-23, 2015.

CORREIA, J. et al. **Programa nacional para promoção da alimentação saudável nutrição e doença de Alzheimer**.

Disponível em: <[http://alzheimerportugal.org/pt/news\\_text-77-19-473-nutricao-e-doenca-de-alzheimer](http://alzheimerportugal.org/pt/news_text-77-19-473-nutricao-e-doenca-de-alzheimer)>. Acesso em 12.maio.2022.

COVAS, S.M.L.C. **Importância das Vitaminas, Antioxidantes e Ômega-3 na Doença de Alzheimer**. 2009. 71p. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharel em Nutrição). Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Porto, 2009.

COZZOLINO, S.M.F. et al. **Estresse oxidativo na Doença de Alzheimer: o papel das vitaminas C e E**. Nutrire. São Paulo, v.34, n. 3, p. 249-259, dez. 2009.

GIMENES-MINASSE, M.H. **Comfort food: sobre conceitos e principais características**. Revista comportamento, cultura e sociedade. V.2, n4, p 92-102. São Paulo, 2016.

GIMENES-MINASSE, M.H. **Cozinhando a tradição: festa, cultura, história e turismo no litoral paranaense**. UFPR: Curitiba, 2013.

HORTA, N. **Não é sopa**. São Paulo: Cia das Letras, p. 15-16, 1996.

PALÚ, J.; et al. **Desafios da educação em tempos de pandemia**. Editora Ilustração. 2020.

SIMON, C.C. **A influência do selênio na gênese e na progressão da Doença de Alzheimer**. 2009. 36p. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharel em Nutrição). Cento Universitário La Salle – Unilasalle, Canoas, 2009.

VAZ, D.; BENNEMANN, R. **Comportamento alimentar e hábitos alimentares: uma revisão**. Revista UNINGÁ, vol. 20. 2014.