

AVALIAÇÃO DOS COSTUMES ALIMENTARES E USO DE PLANTAS MEDICINAIS DE PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE DE XANXERÊ (UMIX)

Pesquisador(es): TOMBINI, Jessica; DORIGON, Elizangela B., TRIZOTTO, Carolina; BAVARESCO, Neusa

Curso: Farmácia

Área: Vida e saúde

Resumo: A UMIK é uma iniciativa que promove o atendimento das demandas sociais, culturais e de lazer da população idosa a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Com o intuito de avaliar o perfil dos costumes alimentares e o uso de plantas medicinais, 46 alunos participaram desta atividade, quando aceitaram voluntariamente, responder dois questionários. O primeiro, referente aos seus costumes alimentares e o segundo sobre o uso de plantas medicinais. Os dados obtidos com primeiro questionário apontaram que apenas 4% do grupo afirma não ter nenhum cuidado com a alimentação. Frente à quantas vezes costumam se alimentar ao dia, têm-se que 2% fazem duas refeições, 39% fazem três refeições e 59% quatro ou mais refeições. Sobre a saciedade no momento da refeição, 17% finaliza sua refeição ainda com fome, 83% afirma finalizar na medida que percebe que a fome passou. Com o segundo questionário, os dados apresentam que na maioria das vezes aprenderam o uso de plantas com as mães, e que a maioria já ensinou algum familiar. Verificou-se também, que a fitoterapia é utilizada em maior frequência para digestão e como efeito calmante. As ervas mais citadas foram: camomila (*Matricaria chamomilla*) e capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*). Esta atividade mostrou que os idosos participantes tendem a cuidar da alimentação e têm vasto conhecimento sobre plantas medicinais.

Palavras-chave: Fitoterapia. Hábitos alimentares. Idosos.

E-mails: jessica.tombini@unoesc.edu.br elisangela.dorigon@unoesc.edu.br
carolinatrizotto@gmail.com, .

