

Evento: XX Jornada de Extensão

**AValiação DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS PARTICIPANTES DE
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ¹
EVALUATION OF THE NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY PEOPLE WHO
PARTICIPATED IN A UNIVERSITY PROJECT**

**Jorgiana Emanuelen Brites², Suelen Aline Güntzel Schinaider³, Adriane
Huth⁴**

¹ Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde - DCVIDA

² Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, voluntária PROAV/UNIJUI, e-mail:jorgiana.emanuelen@gmail.com

³ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI, e-mail:suelenaline.hz@gmail.com

⁴ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Orientadora, e-mail:adriane.huth@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O consumo alimentar dos idosos tem relação direta com a sua qualidade de vida, sendo importante lembrar que as condições socioeconômicas são muito relevantes nas aquisições de alimentos. Avaliar o padrão alimentar de consumo dos idosos, e sua associação com meio social e econômico em que está inserido é importante para estabelecer representação da realidade dos idosos brasileiros, no que diz a respeito à alimentação e aos determinantes da saúde (SOUZA, 2016).

Como resultado de convergência entre envelhecimento bem-sucedido e diminuição dos índices de natalidade na maior parte dos países desenvolvidos, a proporção da população idosa é alta e está crescendo de forma constante (SHILS, 2016). Este padrão de envelhecimento populacional tende a ocorrer no Brasil. Segundo pesquisas do IBGE, a população brasileira está em trajetória de envelhecimento e, até 2060, o percentual de pessoas com mais de 65 anos passará dos atuais 9,2% para 25,5% (IBGE, 2018).

No processo de envelhecimento as necessidades para alguns nutrientes são alteradas, devido a mudanças metabólicas e fisiológicas. A influência de fatores sociais, econômicos e psicológicos pode afetar a ingestão dietética, e assim, determinar se as necessidades nutricionais foram atingidas. Mesmo que a incidência de uma deficiência nutricional nos idosos seja geralmente baixa, o aumento do risco de desnutrição e de deficiência subclínica é considerável nesta população (SHILS, 2016).

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima, ao bem-estar pessoal, e abrange uma série de aspectos, entre eles, o estado de saúde e o estilo de vida, incluindo a alimentação e o equilíbrio nutricional. Com o passar do tempo ocorrem várias alterações anatômicas e funcionais, que acabam repercutindo na saúde e nutrição dos idosos. Muitas destas alterações são progressivas, ocasionando efetivas reduções na capacidade funcional (MALTA, 2011).

A associação destas alterações ao consumo de medicamentos/polifarmácia, comum nesta população, aumenta o risco de má nutrição, além de doenças que podem alterar o processo de ingestão, digestão, absorção e metabolização dos nutrientes ou aumentar a necessidade dos

Evento: XX Jornada de Extensão

mesmos, comprometendo o estado de saúde e as necessidades nutricionais dos idosos (MALTA, 2011).

METODOLOGIA

O presente trabalho é parte do Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, envolvendo estudantes e professores dos Cursos de Graduação em Nutrição, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Estética e Cosmética. O projeto passou por apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí, sendo o parecer de aprovação registrado sob o nº 3.104.922/2019. Os dados que originaram este trabalho foram coletados pelos estudantes vinculados ao projeto, por meio da aplicação do questionário intitulado Mini Avaliação Nutricional (MAN), em ações de Home Care com idosos indicados pela equipe de profissionais da saúde da Estratégia de Saúde da Família do Bairro Assis Brasil, e em ações de educação em saúde com grupo de idosos ativos do Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI). Foram incluídos na pesquisa os indivíduos a partir de 60 anos de idade, que aceitaram participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A MAN é um método multidimensional validado de avaliação nutricional que permite o diagnóstico da desnutrição e do risco de desnutrição em idosos, antes das alterações clínicas se manifestarem, de modo a permitir uma intervenção precoce, quando necessária. A MAN compreende 18 questões que englobam desde a antropometria, avaliação dietética, avaliação clínica global, auto percepção de saúde e estado nutricional, podendo ser utilizada tanto para avaliação como para triagem nutricional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total foram avaliados 14 idosos do PITI, e 15 idosos em ações de Home Care, com idade média de 73,03 anos e de ambos os sexos, sendo que 48% (n=14) eram mulheres e 52% (n=15) eram homens. De acordo com os resultados obtidos na MAN, 33% (n=5) dos idosos avaliados em ações de Home Care relataram estar com perda de peso e diminuição de ingestão alimentar, enquanto do PITI apenas 7% (n=1). Os idosos avaliados não apresentaram risco de desnutrição.

Está bem estabelecido na literatura que é de extrema importância que os idosos tenham companhia durante as refeições, visto que a alimentação é um ato social, além da importância nutricional. Os idosos não devem substituir refeições completas por lanches, alimentando-se de maneira adequada. O nutricionista deve orientar e estimular a variação dos alimentos, com combinação de diferentes cores, texturas, tipos de cortes e sabores, a fim de tornar a refeição nutritiva (SHILS, 2016).

Verificamos, a partir dos dados obtidos, que houve diferença na ingestão de água: no PITI 92% (n=14) relataram consumir mais de 5 copos de água/dia, e os idosos do Home Care apenas 60% (n= 9) relataram beber mais de 5 copos de água/dia. A ingestão de líquidos hidratantes pelas pessoas idosas precisa ser incentivada, pois são frequentes os casos de desidratação. Portanto, a primeira estratégia é orientar e educar sobre os benefícios que a água traz para a saúde. É importante incentivar o consumo da água em pequenas quantidades, várias vezes ao dia, entre as refeições (CAMPOS, 2009).

Em relação ao consumo diário de leite e derivados, constatamos que 92% (n=13) dos idosos do PITI e 80% (n=12) dos idosos do Home Care consomem pelo menos uma porção diária de leite e seus

Evento: XX Jornada de Extensão

derivados. O consumo de laticínios é extremamente importante, pois além de serem fonte de proteínas de alto valor biológico, são alimentos ricos em cálcio e fósforo, micronutrientes importantes na prevenção da osteopenia e osteoporose (muito comum em idosos, principalmente em mulheres após a menopausa), e hipertensão arterial, já que o cálcio está envolvido na manutenção da pressão sanguínea (COZZOLINO, 2009).

Em relação ao consumo de frutas e vegetais, percebe-se que 92% (n=13) no PITI quanto 92% (n=14) no Home Care consomem estes alimentos pelo menos duas vezes ao dia. As frutas e os vegetais fazem parte do grupo de alimentos mais importantes no controle do peso e prevenção de doenças. O consumo adequado tem sido associado com risco diminuído de doenças crônicas. O padrão dietético caracterizado pelo consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes, é apontado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como fator negativo para saúde das pessoas. Ainda, a OMS estima que aproximadamente 2,7 milhões de mortes por ano em todo mundo podem ser atribuídas a esse consumo inadequado, estando entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo (CASTANHO, 2012).

Cerca de 85% (n=12) dos idosos do PITI e 100% (n=15) do Home Care afirmaram consumir carne, peixe ou aves diariamente. Muitas vezes, é difícil idosos atingirem os níveis recomendados para o consumo de ferro, principalmente o ferro heme que está presente nesses alimentos e que possui alta biodisponibilidade (FANTINI et al., 2008). Salienta-se também que estes alimentos contêm proteínas de alto valor biológico, vitaminas do complexo B, ferro de alta biodisponibilidade, selênio, potássio e que sua deficiência representa fator crucial na inibição do sistema imunológico (HEITOR, 2013). Muitos idosos apresentam dificuldade de mastigação e deglutição. Isto dificulta a ingestão de algumas preparações de carnes e aves, podendo levar a perda de apetite e déficit proteico. O nutricionista deve orientar formas de preparo de carnes e aves, de modo a modificar a consistência das preparações.

CONCLUSÃO

O cuidado nutricional e a avaliação nutricional dos idosos devem ser realizados de forma rotineira e contínua, visando a prevenção, recuperação e a promoção da saúde. Idosos bem nutridos apresentam menor incidência e prevalência de agravos crônicos e agudos de saúde.

A MAN é indicada como instrumento de triagem e avaliação nutricional específico para idosos, sendo um bom indicador para planejamento das ações/intervenções em saúde necessárias.

A partir do trabalho realizado, apontamos a extensão universitária como de extrema importância na vivência de situações problema reais, na construção da autonomia dos estudantes, no estabelecimento de vínculo com os idosos avaliados, e na construção das habilidades e competências indispensáveis aos profissionais da área da saúde.

Palavras-chave: saúde, nutrição, longevidade, cuidado, desnutrição

Keywords: Health, nutrition, longevity, care, innutrition

REFERÊNCIAS:

CAMPOS, Maria Tereza Fialho de Souza et al. Alimentação Saudável para a pessoa Idosa. Ministério da Saúde. Brasília DF, 2010.

CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin et al. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. Centro de

Evento: XX Jornada de Extensão

Metabolismo em Exercício e Nutrição, Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) 2012.

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de Nutrientes. 3ª edição. São Paulo: Manole, 2009.

FANTINI, Ana Paula et al. Disponibilidade de ferro em misturas de alimentos com adição de alimentos com alto teor de vitamina C e de cisteína. Ciência e Tecnologia de Alimentos. Campinas, v. 28, n. 2, p. 435-439, 2008.

HEITOR, Sara Franco Diniz. Prevalência da Adequação à Alimentação Saudável de Idosos residentes em Zona Rural. Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Minas Gerais, Brasil 2013.

IBGE. Projeção da População 2018: Numero de Habitantes do País deve parar de crescer em 2047, editora: Estatísticas Sociais, 2018.

MALTA, Maira Barreto et al Avaliação da alimentação de idosos de município paulista- aplicação do Índice de Alimentação Saudável. Faculdade de Medicina, Universidade Estadual de São Paulo (UNESP/Botucatu) 2013.

SHILS, Maurice. Nutrição Moderna de Shils na Saúde e na Doença. 11ª edição. P. 747-748 ed. Barueri SP: Manole, 2016.

SOUZA, Jaqueline Danézio et al Padrão Alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos Rev. Bras. Geriatria. Gerontol. Rio de Janeiro, 2016.