SALÃO DO CONHECIMENTO UNIJUÍ 2018
CIÊNCIA PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES
XXVI Seminário de Iniciação Científica
XXIII Jornada de Pesquisa
XIX Jornada de Extensão
VIII Mostra de Iniciação Científica Júnior
VIII Seminário de Inovação e Tecnologia
01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Extensão da Unijuí

# AVALIAÇÃO NUTRICIONAL COMO PARTE DO CUIDADO DE IDOSOS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA[1]
# NUTRITIONAL ASSESSMENT AS PART OF THE CARE OF ELDERLY PEOPLE IN A UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

**Suelen Aline Güntzel Schinaider[2], Adriane Huth[3], Angélica Cristiane Moreira[4]**

[1] Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde
[2] Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, bolsista PIBEX/UNIJUÍ, e-mail: suelenaline.hz@gmail.com
[3] Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Orientadora, e-mail: adriane.huth@unijui.edu.br
[4] Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Orientadora, Coordenadora do Projeto de Extensão, e-mail: angelica.moreira@unijui.edu.br

## INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento ocorrem diversas alterações fisiológicas e anatômicas que repercutem na saúde e na nutrição do idoso. Essas mudanças progressivas envolvem redução da capacidade funcional, alterações do paladar, que podem levar a diminuição do apetite, mudanças nos processos metabólicos do organismo, como também a modificação da composição corporal (VITOLO, 2015). Além disso, o uso de medicamentos pode interferir na percepção sensorial do sabor, na digestão e na absorção dos alimentos (NAJAS *et al*, 1994), refletindo na alimentação desses indivíduos, o que pode levar a um aumento ou perda de peso significativo. Um fator importante, que deve ser levado em conta quando se trata de desnutrição em idosos, é o fato de que a incapacidade de realizar as atividades sozinhos e o isolamento social também podem reduzir o apetite (FARIAS; CASSELATO DE SOUZA, 2006).

O estado nutricional tem importantes implicações no contexto do envelhecimento, visto que o controle de grande parte das doenças crônicas ou infecciosas e a prevenção de complicações decorrentes das mesmas dependem do estado nutricional. Nessa fase da vida, ocorrem alterações fisiológicas que, somadas a outros fatores de risco, como tabagismo, sedentarismo, alcoolismo e hábitos alimentares inadequados, podem acarretar doenças crônicas (NASCIMENTO *et al*, 2011).

A desnutrição em idosos é bastante comum, pois com a idade avançada o consumo alimentar diário diminui, levando assim ao baixo consumo de nutrientes, o que afeta o estado nutricional do indivíduo (DE SOUSA; GUARIENTO, 2009). Há necessidade de prevenir e tratar a desnutrição, uma vez que ela está associada ao aumento da mortalidade e da susceptibilidade às infecções, levando assim à redução da qualidade de vida (OTERO *et al*, 2002), e tendo como consequência a diminuição da força muscular, da capacidade de ação e da aptidão cardiorrespiratória (SOUSA *et*

*al*, 2014).

Desta forma, há necessidade de políticas públicas direcionadas a saúde do idoso, como estratégia de prevenção e promoção da saúde. Isto inclui o cuidado nutricional do idoso, como ferramenta de vigilância em saúde no monitoramento do estado nutricional.

O objetivo desse trabalho é apresentar e discutir resultados de um processo de avaliação do estado nutricional de idosos através da ferramenta Mini Avaliação Nutricional (MAN) (RUBENSTEIN, 2001).

## METODOLOGIA

O presente trabalho é parte do Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, envolvendo os Cursos de Graduação em Nutrição, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Estética e Cosmética. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação do questionário MAN, em ações de *Home Care*, com idosos indicados pela equipe de profissionais da saúde da ESF do Bairro Assis Brasil/Ijui - RS.

A MAN é um método multidimensional 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.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total foram avaliados 17 idosos de ambos os sexos, sendo que 71% (n=12) eram mulheres e 29% (n=5) eram homens, com idade entre 61 e 88 anos. De acordo com os resultados obtidos na MAN, 71% (n=12) dos idosos estavam eutróficos, 6% (n=1) apresentaram risco de desnutrição e nenhum dos idosos estava desnutrido. Do total, três idosos não propiciaram informações suficientes para que se pudesse avaliar os resultados pela MAN.

Quando questionados sobre o consumo diário de leite e derivados, aproximadamente 87% (n=13) responderam que consomem pelo menos uma porção diária desse grupo alimentar. O consumo de leite e derivados é importante pois estes alimentos são ricos em cálcio e fósforo, micronutrientes importantes na prevenção da osteoporose (muito comum em idosos, principalmente em mulheres após a menopausa), osteopenia e hipertensão arterial, já que o cálcio está envolvido na manutenção da pressão sanguínea (COZZOLINO, 2009). A absorção do cálcio pelo corpo humano pode ficar diminuída após os 60 anos, além de que outros fatores como o tabagismo, o consumo de álcool, sedentarismo e o uso de medicamentos também podem diminuir a sua biodisponibilidade (VITOLO, 2015).

**Evento:** Bolsistas de Extensão da Unijuí

A respeito do consumo de frutas e vegetais, 87% (n=13) relataram que consomem pelo menos duas vezes ao dia. Esses alimentos devem estar presentes diariamente na dieta, pois protegem a saúde e diminuem o risco de doenças crônicas não transmissíveis pois fornecem água, vitaminas, minerais e fibras, além de serem fontes de substâncias bioativas, como os polifenóis, que possuem atividade antioxidante e alto potencial como agente antibiótico, antialérgico e anti-inflamatório (PHILIPPI, 2014).

Cerca de 93% (n=14) dos idosos afirmaram consumir carne, peixe ou aves todos os dias. Porém, por 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), pois idosos podem apresentar dificuldades para mastigar pelo uso de próteses dentárias inadequadas ou por adontia.

Sobre a quantidade de líquidos ingeridos diariamente, 13% (n=2) alegaram ingerir menos de três copos diariamente, cerca de 33% (n=5) de três a cinco copos, 20% (n=3) ingerem mais de cinco copos/dia e os outros 33% (n=5) não souberam quantificar os líquidos consumidos. A ingesta suficiente de líquidos, principalmente de água, por idosos deve ser levada muito a sério, pois podem apresentar sensação reduzida de sede, o que leva a consequente diminuição da ingesta de água, além de que o uso de medicamentos pode contribuir para a desidratação (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Dos idosos avaliados, 1 informou que teve diminuição severa da ingesta alimentar devido à perda de apetite e 4 relataram a perda moderada de apetite. A perda de apetite em idosos pode ser justificada pelas perdas sensoriais que ocorrem ao longo da vida e afetam o paladar, o olfato e o tato, além de que muitas vezes, esses indivíduos apresentam dificuldades na habilidade de deglutição (disfagia), o que também pode levar à um desinteresse pela alimentação ou por determinados alimentos.

Dos idosos avaliados, 13% relataram perda de peso superior a três quilos nos últimos três meses, 80% (n=12) não relataram perda, e 7% (n=1) não souberam informar. Dos 17 idosos avaliados, 2 não responderam a essas perguntas, e portanto não estão incluídos nos resultados acima. Sousa *et al* (2014) apontaram a relação entre o baixo peso e o risco de dependência dos idosos, tendo-se observado que os indivíduos com depleção de massa, na maioria das vezes, não estão aptos para executar diversas atividades do seu cotidiano, determinando uma maior dependência dos idosos desnutridos comparados aos idosos eutróficos.

Tendo em vista a importância do conhecimento por completo dos hábitos alimentares dos idosos, foram acrescentadas ao formulário duas questões que não fazem parte da MAN, sendo as questões a respeito da frequência do consumo de gorduras, sal e óleos, e sobre a quantidade de produtos açucarados ingeridos.

Quando questionados sobre a quantidade de sal, gorduras e óleo consumidos diariamente a maioria, cerca de 82% (n=14), relatou “tomar cuidado” com a quantidade utilizada no momento de

preparar as refeições. Porém, uma limitação desse estudo é justamente o fato de não acompanharmos os indivíduos no momento do preparo dos alimentos, para sabermos se as respostas condizem com a realidade.

A respeito do consumo de bebidas açucaradas, bolos, biscoitos recheados e sobremesas, cerca de 88% (n=15) respondeu não consumir estes produtos com frequência, o que é adequado, uma vez que a ingestão elevada de açúcares diminui a qualidade da dieta pois aporta uma quantidade considerável de energia e inadequada em nutrientes, além de contribuir na incidência e prevalência de diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e cáries dentárias (PHILIPPI, 2014).

## CONCLUSÃO

O cuidado em saúde dispensado aos idosos nas atividades de *Home Care* é extremamente importante para estabelecer vínculo entre estudantes, profissionais e aqueles que precisam de cuidados. Comparecer ao seu ambiente domiciliar faz com que se sintam mais confortáveis e confiantes para relatar seus hábitos e costumes, não só alimentares, como todos os demais que interferem na saúde.

Também é relevante considerar que o cuidado nutricional e a avaliação nutricional devem ser realizados de forma contínua, para que se possa ter um acompanhamento do idoso visando a recuperação e a promoção da saúde do mesmo.

Os casos de desnutrição e de falta de apetite, bem como todos os que necessitavam de cuidado nutricional específico, foram encaminhados para os profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF), responsáveis por esses indivíduos e vinculados ao Projeto de Extensão Universitária.

**Palavras-chave:** desnutrição, estado nutricional, nutrição, longevidade, saúde

**Keywords:** Innutrition, nutritional status, nutrition, longevity, health

## REFERÊNCIAS

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de Nutrientes. 3º 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.

FARIAS, SC. S.; CASSELATO DE SOUZA, V.M. Aplicação da Mini Avaliação Nutricional (MAN) em idosos institucionalizados. XII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, Universidade do Vale da Paraíba, 2006.

CASELATO DE SOUSA, V.M.; GUARIENTO, M.E. Avaliação do idoso desnutrido. Revista Brasileira de Clínica Médica, São Paulo, p. 46-49, 2009.
MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. Krause, alimentos, nutrição & dietoterapia. 13º edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

NASCIMENTO, Clarissa de Matos *et al*. Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira: revisão da literatura. Revista Médica de Minas Gerais, v 21.2, p. 174-180, 2011.
NAJAS, Myrian Spinola *et al*. Padrão alimentar de idosos de diferentes estratos socioeconômicos residentes em localidade urbana da região sudeste, Brasil. Revista de Saúde pública, v. 28, p. 187-191, 1994.

OTERO, Ubirani Barros *et al*. Mortalidade por desnutrição em idosos, região Sudeste do Brasil, 1980-1997. Revista de Saúde Pública, v. 36, n. 2, p. 141-148, 2002.
PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da Nutrição. 2º edição. São Paulo: Manole, 2014.

SOUSA, Kamilla Tavares *et al*. Baixo peso e dependência funcional em idosos institucionalizados de Uberlândia (MG), Brasil. Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, p. 3513-3520, 2014.
VITOLO, Marcia Regina. Nutrição da gestação ao envelhecimento. 2º edição. Rio de Janeiro: Rúbio, 2015.
RUBENSTEIN, Laurence Z. *et al*. Screening for undernutrition in geriatric practice: developing the short-form mini-nutritional assessment (MNA-SF). The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, v. 56, n. 6, p. M366-M372, 2001.