

ESTADO NUTRICIONAL DE GRUPO DE IDOSOS DE UM CENTRO DE ATIVIDADES NO BAIRRO DO GUAMÁ, BELÉM-PA

Alessandra dos Santos Barata¹; Marina Goreth Silva de Campos¹; Rayanna Letícia dos Santos Leite¹; Samara da Silva Queiroz¹; Réia Sílvia Lemos²

¹Graduação, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
alessandrasbarata@gmail.com

Introdução: O envelhecimento, como processo natural, ocasiona diversas alterações anatômicas e funcionais no organismo, como: perda dos dentes, que ocasionam distúrbios orais; pouca palatabilidade, por isso perda de apetite, deficiências visuais e olfativas (1). Essas alterações fisiológicas e metabólicas ocasionadas pelo processo de senescência levam à redução do peso e estatura corporal, à constipação intestinal, atenuação da secreção gástrica e salivar, impedindo ou dificultando a alimentação adequada e ingestão correta de nutrientes, com reflexo no estado nutricional e de saúde dos idosos (2). Alguns desses fatores de risco estão associados ao menor consumo alimentar, tornando os idosos vulneráveis do ponto de vista nutricional; outras condições comuns no processo de envelhecimento e que, também, afetam o estado nutricional dessa faixa etária de indivíduos são: presença de doenças crônicas e de multimorbidades relacionadas à dietas restritivas, anorexia induzida por medicamentos, efeitos colaterais de drogas medicamentosas, comprometimento da ingestão alimentar (dificuldades de mastigação, digestão, disfagia e xerostomia), depressão, alterações da mobilidade com dependência funcional e comprometimento da capacidade cognitiva, além de fatores sociais, culturais e econômicos (3). Estados nutricionais alterados no idoso estão relacionados diretamente ao aumento da morbimortalidade, à maior susceptibilidade a infecções, pois a desnutrição afeta o sistema imunológico, e à redução da qualidade de vida. Nos últimos anos, os estudos têm mostrado alta prevalência de idosos desnutridos (3), que na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), é o estado nutricional do indivíduo onde há ingestão insuficiente de energia, micronutrientes e proteínas, resultante de complexa interação entre a sua alimentação, condições econômicas, estado de saúde e condições sociais em que vive - desnutrição ou má nutrição (1). **Objetivos:** Verificar se há ocorrência de desnutrição em indivíduos idosos, com base em medidas antropométricas, hábitos alimentares e hábitos de vida. **Métodos:** Pesquisa transversal, aleatória, quantitativa, de análise descritiva e inferencial. A amostra do estudo foi composta por pessoas com 60 anos ou mais de idade (n=30), frequentadoras de um Núcleo de Convivência da Pastoral da Pessoa Idosa de uma Paróquia na cidade de Belém do Pará, atendidas na unidade, no período de Abril a Agosto de 2016. Todos os indivíduos foram voluntários no estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, do projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará e registrado na Plataforma Brasil sob CAAE nº 56210016.5.0000.0018. Os dados primários foram colhidos em questionário estruturado com perguntas fechadas sobre aspectos sociodemográficos, condições de saúde, hábitos de vida e medidas antropométricas; e, dados secundários de sinais vitais (verificação da pressão arterial e glicemia digital). Os dados coletados foram registrados em planilha eletrônica e a análise estatística feita no programa BioEstat 5.3. **Resultados e Discussão:** Os idosos participantes da amostra possuíam idade entre 60 e 92 anos, com prevalência da faixa etária de 60 a 69 anos (53,3%) e a maioria era do sexo feminino (90%). Estudos revelam que a presença de indivíduos do sexo feminino é marcante, pois após a aposentadoria a relutância dos homens em adotar atividades sociais, educacionais, culturais e lúdicas é maior (3). Uma qualidade de vida adequada é um fator crucial para

um estado nutricional ideal, e desta forma, atividades grupais são importantes para incentivar hábitos saudáveis e para a melhoria psicossocial desses idosos (4). Com relação às questões socioeconômicas, 70% dos indivíduos cursaram o ensino fundamental completo, 50% recebem benefício e 90% têm renda de um salário mínimo mensal. Quanto às medidas antropométricas, considerando os padrões de referência (1), 36,6% dos idosos atendidos, estavam em estado de desnutrição, segundo o IMC (desnutrição ≤ 22 kg/m²); 50% apresentaram desnutrição na aferição da circunferência do braço. O estado nutricional é um importante elemento entre os determinantes de saúde e doença, este pode ser avaliado por métodos objetivos e subjetivos, dentre os quais pode-se citar a antropometria, a bioimpedância, os testes bioquímicos, o exame clínico e a avaliação da ingestão alimentar (5) Quanto à frequência alimentar, 16,6% dos idosos fazem refeições de uma a três vezes ao dia, estando 40% desse grupo com baixo peso - este é um fator de risco comum nos indivíduos idosos, por diversos fatores relacionados ao processo de envelhecimento natural do organismo, como perda de apetite, dificuldade na mastigação, menor absorção, entre outros. Quanto ao uso de medicação, 86,6% relataram fazê-lo diariamente, sendo que 30,8% desses idosos estão desnutridos; dos idosos que usam mais de dois tipos de medicação (92,3%), o estado de desnutrição alcançou 29,1%; metade dos idosos são viúvos e 33,3% possuem baixo peso. **Conclusão:** Identificar os fatores que influenciam na condição do estado nutricional de idosos é importante, pois há riscos de desnutrição quando se associam fatores socioeconômicos, ambiente familiar, estado de saúde física e mental, alterando diretamente na qualidade de vida, no consumo alimentar e na sua frequência. O estado civil de viuvez, pode causar solidão e depressão devido à perda do ente querido, afetando a qualidade psicossocial do idoso; aliada à polifarmácia e condições sociais são fatores que repercutirão na saúde e estado nutricional desses indivíduos. A atuação de profissionais de saúde para tratar os idosos que já apresentam em estado de desnutrição; assim como a busca e monitoramento daqueles que se encontram em risco de desenvolver este desequilíbrio nutricional, é necessário para reverter esse quadro. Nessa perspectiva, o profissional nutricionista é essencial, pois é capaz de atuar na prevenção e mudança desse quadro realizando avaliação e orientação nutricional adequada para o idoso, podendo ofertar planos alimentares com base nas suas necessidades, bem como em suas condições econômicas e sociais, como estratégias preventivas e de promoção à saúde do idoso.

Referências:

1. Fidelix, M.S.P; Santana, A.F.F; Gomes, J.R. Prevalência de desnutrição hospitalar em idosos. RASBRAN São Paulo, SP, Ano 5, n. 1, p. 60-68, 2013.
2. Paz, R.C.; Fortes, R.C.; Toscano, B.A.F. Processo de envelhecimento e câncer: métodos subjetivos de avaliação do estado nutricional em idosos oncológicos. Com. Ciências Saúde. 2011; 22(2):143-156.
3. Angst, C.A.; Basso, C.; Mussoi, T.D.; Blasi, T.C.; Weis, G.C.C.; Gules, A.M. Estado nutricional de idosos em grupos de convivência. RBCEH, Passo Fundo, v. 12, n. 1, p. 41-55, jan./abr. 2015.
4. Silva, J.L.; Marques, A.P.O.; Leal, M.C.C.; Alencar, D.Ç.; Melo, E.M.A. Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. Rev Bras Geriatr Gerontol Rio de Janeiro, 2015; 18(2):443-451.
5. GARCIA, C.A.M.S, et al. Estado nutricional e qualidade de vida em idosos. Rev. Soc. Bras. Clínica Med. 2016 jan-mar; 14(1):52-6.