



O ESTADO NUTRICIONAL COMO FATOR DE RISCO NA TERCEIRA IDADE

Leovander Francisca de Moura Sousa¹

Vivian Couto Sá²

Elisângela de Andrade Aoyama³

¹Acadêmica de Nutrição. Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos – UNICEPLAC. Brasília, Distrito Federal. E-mail: leovandas1@gmail.com

²Acadêmica de Nutrição. Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos – UNICEPLAC. Brasília, Distrito Federal. E-mail: viviancouth1998@gmail.com

³Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UnB. Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos – UNICEPLAC. Brasília, Distrito Federal. E-mail: eaa.uniceplac@gmail.com

Resumo: A presente pesquisa mostra os hábitos dos idosos e a importância da nutrição para eles, tendo em vista que o estado nutricional é um fator de risco na terceira idade. É notável o aumento dessa população no decorrer dos anos, e é visível o interesse deles por uma vida mais saudável. É importante lembrar que o envelhecimento é um processo biológico natural e com isso as funções do corpo vão se limitando, por isso merece uma atenção maior daqueles que estão à sua volta. O presente trabalho teve como objetivo aprimorar os conhecimentos dos estudantes acerca do assunto Nutrição na terceira idade e os Processos pelo qual o corpo passa. Foi utilizada uma pesquisa em campo com a população idosa do Hospital Nossa Senhora Aparecida, entre homens e mulheres que variam de 60 a 86 anos de idade. É possível notar o interesse e a preocupação com a saúde que os idosos têm. O número de pessoas com diabetes mellitus foi pequeno em contra partida muitos tem pressão alta, entretanto alguns são praticantes de atividade física e se alimentam bem. É possível concluir que essa população está aumentando o interesse e o cuidado com a saúde e com o corpo evidenciando que a qualidade de vida é algo importante para prevenção de problemas. Portanto, pode-se afirmar que a alimentação é um fator importantíssimo para essa fase da vida, pois ela pode afetar diretamente no bem-estar do indivíduo.

Palavras-chave: Nutrição, terceira idade, alimentação, fator de risco.

Abstract: The present research shows the habits of the elderly and the importance of nutrition for them, considering that nutritional status is a risk factor in the elderly. It is remarkable the increase of this population over the years, and their interest in a healthier life is visible. It is important to remember that aging is a natural biological process and with that the body functions are limited, so it deserves greater attention from those around you. This study aimed to enhance students' knowledge about the subject Nutrition in old age and the processes by which the body goes. A field survey was used with the elderly population of the Hospital Nossa Senhora Aparecida, between men and women ranging from 60 to 86 years of age. It is possible

to note the interest and concern for the health that the elderly has. The number of people with diabetes mellitus was small in contrast to many have high blood pressure, however some are practicing physical activity and feed well. It is possible to conclude that this population is increasing the interest and the care with the health and with the body evidencing that the quality of life is something important for prevention of problems. Therefore, it can be said that feeding is a very important factor for this phase of life, since it can directly affect the well-being of the individual.

Keywords: Food, risk factors, nutrition, seniors.

Introdução

A população idosa vem crescendo a cada dia, mas isso não significa que é uma população saudável, é fácil encontrar idosos com uma série de problemas de saúde que muitas vezes é ocasionado pela má nutrição. Esse aumento se dá pela elevação da taxa de fecundidade e a diminuição dos níveis de mortalidade. A preocupação com a qualidade de vida dessa população vem crescendo em função do crescimento de idosos e da longevidade, isso passou a ser compartilhado por um número maior de indivíduos em sociedades diferentes [1].

Segundo o censo brasileiro, em 2001 a terceira idade correspondia a 7.3% da população total. É esperado que esse valor aumentasse até 2025 e espera-se que até essa data essa população tende a aumentar cerca de 9 vezes comparado ao resto da massa brasileira que aumentará apenas 3,22 vezes. Isso fará que o Brasil seja o sexto país com maior número de idosos [2].

Em adultos idosos os cuidados nutricionais estão limitados aos tratamentos de doenças ou a dietoterapia, porém esse procedimento foi ampliado para apresentar um foco mais acentuado nos estilos de vida saudáveis e na prevenção de doenças. Desse modo, nunca é tarde para enfatizar a importância da nutrição na promoção de saúde e na prevenção de doenças [3].

Mesmo quando a ênfase está no bem-estar e na prevenção há uma forte ligação com fatores de risco que influenciam a morbidade e a mortalidade. Esses



problemas de saúde também têm ligações diretas com a dieta e o estilo de vida e com o estado do ciclo de vida [3].

O presente trabalho visa descrever o estado nutricional como fator de risco na terceira idade, além de mostrar os hábitos e a idade dessa população que vem crescendo cada vez. Também tem como objetivo, agregar os conhecimentos de estudantes e profissionais da área sobre as mudanças que o corpo passa e a importância de uma alimentação balanceada nessa fase da vida, além de mostrar como o indivíduo se sente nessa etapa.

Materiais e métodos

Para o presente trabalho foi realizado pesquisas bibliográficas nas bases de dados *Scielo*, *PubMed*, *Medlinee Google Acadêmico*, além de livros didáticos. Durante o período de março a maio de 2019, com os descritores: nutrição, terceira idade, alimentação e fator de risco.

Utilizou-se questionário estruturado com 10 perguntas, aplicados à pacientes do Hospital Nossa Senhora Aparecida no Valparaíso de Goiás/GO. Participaram da pesquisa por conveniência 30 idosos, sendo 18 mulheres e 12 homens, de ambos os sexos, com idades de 60 a 86 anos,

Os critérios de inclusão para os artigos foram aqueles que tratavam sobre a terceira idade e suas mudanças no geral e os critérios de exclusão foram aqueles que não entravam no contexto do trabalho.

Mudanças na terceira idade

É notável o aumento da população idosa no país e como os problemas de saúde vêm afetando cada vez mais essa população. É nítido o crescimento dos níveis de mortalidade na terceira idade, já que nem sempre se encontra tratamento para algumas enfermidades. É comum encontrar-se idosos obesos ou desnutridos, isso ocorre por descuido ou falta de informação. Os programas de saúde devem ter a nutrição como uma de suas prioridades, principalmente aqueles que têm como base a comunidade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) [4]. Sendo assim, a alimentação é fundamental para essa população, onde podemos ver a ligação entre a dieta e as doenças crônicas não transmissíveis, além disso, uma boa alimentação garante uma melhor qualidade de vida, com mais disposição e saúde. A área da nutrição e da alimentação nessa fase da vida é pouco explorada já que não recebem a atenção devida, por isso é algo que merece uma atenção maior [5].

Algumas pessoas, com o avanço da idade, acabam desenvolvendo dificuldade de mastigação e falta de apetite. O organismo funciona de forma diferente, mais lenta e se torna degenerativo gradualmente, têm-se também perda de energia. Todos esses fatores são cruciais para o desenvolvimento de doenças crônicas

não transmissíveis (DCNT). É importante saber diferenciar entre processos naturais do envelhecimento e processos decorrentes de doenças crônicas [6].

Nessa fase da vida ocorre a diminuição da massa muscular o que acaba dificultando a mobilidade do idoso, podendo assim, levar ao sedentarismo o que também ajuda no desenvolvimento de DCNT. Problemas de depressão também são muito comuns nessa fase da vida, com isso, a pessoa vai desenvolvendo uma série de problemas de saúde, então é importante que se trabalhe a mente e não apenas o resto do corpo, a perda de apetite ou a vontade compulsiva de comer pode estar relacionado com a depressão, isso acaba levando a desnutrição ou obesidade [6].

É muito comum confundir o processo natural de envelhecimento com algumas alterações morfológicas e isso acaba dificultando o diagnóstico de possíveis doenças. Nessa fase da vida o indivíduo está mais vulnerável e exposto a alguns fatores que colocam a sua qualidade de vida em risco. Como todo o seu corpo muda seja ele fisicamente ou morfológicamente, os seus hábitos alimentares também mudam, por isso um acompanhamento nutricional e a ajuda de uma equipe multidisciplinar nesse processo são tão importantes na vida de um indivíduo [2].

Uma das alterações que afeta a vida alimentar do idoso é a mucosa gástrica, como o corpo está em mudança à mucosa gástrica também vai ser alterada, o que pode dificultar a absorção de determinadas vitaminas e minerais, o que por sua vez pode acarretar em uma anemia, como o indivíduo está vulnerável esse problema pode levar a outros problemas, se não for diagnosticado e tratado de imediato. Como a estrutura da mucosa gástrica vai estar alterada existe uma diminuição no suco gástrico o que acarreta na diminuição do componente responsável pela absorção de vitamina B12. Caso essa redução seja intensa pode levar a uma anemia megaloblástica [2].

Quando se tem uma alimentação saudável evitam-se vários problemas, esse fator associado às doenças crônicas não transmissíveis pode levar a enfermidades que vão afetar a vida nutricional do indivíduo, visto que nessa fase da vida se tem perda de energia e algumas restrições alimentares causadas por alterações morfológicas. É muito comum idosos tomarem uma série de medicamentos, isso associado à alimentação pode dificultar a absorção de algumas vitaminas e minerais. O envelhecimento bem-sucedido é a que ocorre por redução da função física e fisiológica apenas por envelhecimento e não por fatores externos ou doenças crônicas. Pessoas que passam por esse processo vão envelhecer mais lentamente, e as doenças crônicas vão ser mais tardias. Existe ainda a compressão da morbidade onde o indivíduo busca maior número de anos mais saudáveis e menores em relação a doenças [7].



Alimentação na terceira idade

A alimentação nessa fase é um dos fatores que mais ajuda a melhoria da qualidade de vida, ela feita com acompanhamento de um profissional e seguida corretamente ajuda na absorção de vitaminas e minerais evitando problemas maiores. É comum o idoso perder o interesse por determinados alimentos ou refeições, visto que toda sua morfologia muda, assim como é comum à perda de apetite, algumas doenças crônicas colaboram para esse fator, o que por sua vez pode levar a desnutrição. Outro ponto importante é a diminuição da mobilidade, dificultando o preparo da alimentação ou até mesmo atividade física que aliada à alimentação ajuda na melhoria da qualidade de vida e diminui os riscos de doenças crônicas [6].

As necessidades alimentares para essa fase da vida é maior, visto que o metabolismo não é o mesmo e a absorção é mais lenta. Quando se chega ao envelhecimento, o cuidado não está apenas no controle de doenças e terapia de nutrição, ela está crescendo como um forte foco no estilo de vida saudável e prevenção de doenças. Os gastos com os cuidados e com a saúde cresceram muito no decorrer do envelhecimento da população [6].

Nos tempos de hoje a população idosa está cada vez mais adotando os hábitos saudáveis acompanhado de atividade física para a sua rotina, a fim de melhorar a sua qualidade de vida. Foi-se o tempo em que pessoas idosas eram ociosas, atualmente existem programas na rede pública com profissionais capacitados para ajudar na melhoria da qualidade de vida dessa população. Isso vem auxiliando a diminuição de riscos de doenças crônicas não transmissíveis até mesmo para aqueles que já são portadores dessas doenças. A educação em saúde pública é entendida como uma prática de mudança na vida do indivíduo e da coletividade, assim, promovendo a qualidade de vida. Para isso é preciso um conhecimento sobre a educação em saúde que se está sendo utilizada com o idoso, a fim de identificar certos problemas em relação ao envelhecimento e assim melhorar a qualidade de vida [8].

O bem-estar físico e mental está diretamente relacionado a boas práticas alimentares, uma dieta balanceada e rica em nutrientes é fundamental. E é também de suma importância a ingestão de líquido, pois é comuns idosos terem uma baixa ingestão de água, já que nessa etapa da vida ocorre a perda da sensibilidade em relação à sede. Alguns idosos podem apresentar um débito de líquido reduzido por estarem tomando determinados medicamentos e por terem uma diminuição na capacidade dos rins de concentrar urina devido à idade. A desidratação é algo muito perigoso, e pode causar desorientação e confusão mental, constipação e até mesmo levar ao óbito [7].

A dificuldade na vida em família ou na solidão, as mudanças causadas pelo processo de envelhecimento, o poder aquisitivo, todos esses processos acabam dificultando o processo de uma alimentação saudável.

Quando se entende esses processos é possível aprimorar as noções sobre alimentação saudável, por isso é importante manter um diálogo com profissionais da área. A melhoria do bem-estar, saneamento, educação e assistência à saúde também são fatores importantes para essa fase da vida [9].

Apesar da perda de sensibilidade para alguns alimentos e a falta de apetite, é comum que idosos apresentem quadro de obesidade ou desnutrição. É comum que nessa fase se faça uma ingestão maior de sal e açúcar, já que se perde um pouco da sensibilidade paliativa. Isso vai variar de pessoa para pessoa. A terceira idade faz parte do grupo nutricionalmente vulnerável, em função das mudanças que o seu metabolismo passa. Além de apresentarem uma série de doenças que necessitam de tratamento medicamentoso comprometendo ainda mais o estado nutricional. Por isso esse grupo necessita de um cuidado ainda maior na alimentação, para evitar déficits de vitaminas e minerais [2].

Quando estudamos o processo de envelhecimento encontramos mais sobre o processo negativo (doenças) do que sobre os ganhos da velhice (sabedoria, experiência), isso ocorre por conta da certeza de que as perdas só ocorrem nessa fase da vida e os ganhos só acontecem nas fases iniciais da vida, isso é uma ideia errada, as perdas e ganhos acontecem em todas as fases da vida, apesar de que no envelhecimento se tem mais perda do que ganho. O isolamento social pode levar a perda de cuidado consigo mesmo, isso acaba levando ao consumo de alimentos industrializados por ser mais prático e mais rápido o seu preparo, isso pode causar uma inadequação alimentar do ponto de vista qualitativo e quantitativo. É possível a mudança com simples atos, como estar confortável quando for se sentar-se à mesa em companhia de outras pessoas, a pessoa se sente melhor ao saber que está incluída naquele meio social [10].

Resultados

Das pessoas que foram entrevistadas para a presente pesquisa, a grande maioria tem uma preocupação com sua alimentação, peso e corpo. Muitos disseram que seguiria sim uma dieta, mas isso iria depender de quanto ia custar essa dieta. Um fator importante nesse assunto são os aspectos socioeconômicos em que se vivem, muitos querem sim ter uma vida mais saudável e ativa, mas às vezes não tem as devidas condições para isso.

Atividade física vai ajudar na melhoria do desempenho para tarefas simples do cotidiano, isso inclui cozinhar, onde a pessoa vai preparar a própria refeição e não utilizando comidas já prontas sem vitaminas e nutrientes. Esse fator promove mais a qualidade física e não o aspecto quantitativo da situação [11].

As necessidades nutricionais e o cuidado com a alimentação são fatores importantíssimos nessa fase. A ingestão de água é importante para se evitar maiores



problemas e manter o corpo sempre hidratado, fazer exames regularmente é outro ponto que merece atenção, já que o corpo está em constante mudança e é comum o surgimento de doenças. Nessa etapa da vida as mulheres estão mais sujeitas a desenvolver câncer de mama e os fatores nutricionais podem estar relacionado com o surgimento, evolução e tratamento da doença, podendo levar a alterações no perfil nutricional da mulher como obesidade ou desnutrição [12].

A Tabela 1 mostra os resultados da pesquisa feita com mulheres, onde a maioria das mulheres que aceitaram participar da presente pesquisa tem um cuidado maior com a sua saúde.

Tabela 1: Hábitos na terceira idade - Mulheres

Questionamentos	Sim	Não
Se alimenta de frutas, verduras e legumes	18	0
Tem diabetes	6	12
Consome muito doce	5	13
Está satisfeito com o seu peso	10	8
Mudaria algo no seu corpo	9	9
Seguiria uma dieta que o nutricionista prescrevesse	16	2
Tem pressão alta	11	7
Faz exames regularmente	16	2
Ingere muita água	14	4
Faz alguma atividade física	8	10

Conforme a Tabela 2 os homens, assim como as mulheres, e apesar de ser um número menor de entrevistados, também se preocupam com a sua saúde.

Tabela 2: Hábitos na terceira idade - Homens

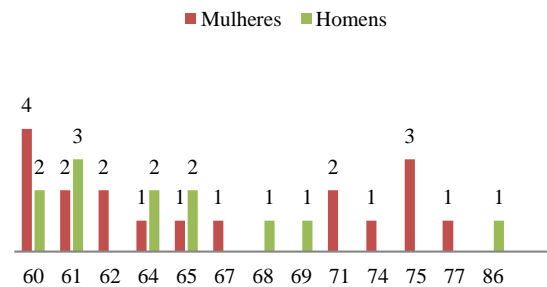
Questionamentos	Sim	Não
Se alimenta de frutas, verduras e legumes	9	9
Tem diabetes	3	9
Consome muito doce	9	3
Está satisfeito com o seu peso	9	3
Mudaria algo no seu corpo	8	4
Seguiria uma dieta que o nutricionista prescrevesse	9	3
Tem pressão alta	9	3
Faz exames regularmente	8	4
Ingere muita água	11	1
Faz alguma atividade física	6	6

Em ambas as tabelas nota-se que o número de idosos com diabetes mellitus é menor e o número daqueles que fazem exames regularmente é grande, no quesito atividade física foi possível notar que as mulheres são as que mais fazem, ambos os grupos ingerem verduras, legumes e frutas. Ambos tem uma preocupação com a alimentação e com o bem-estar físico e mental.

O Gráfico 1 mostra o número de mulheres com 60 e 75 anos é bem maior em relação as outras idades, esse

gráfico mostra a quantidade de mulheres com determinadas idades que foram entrevistadas para a presente pesquisa.

Gráfico 1: Idade dos entrevistados



Ainda no Gráfico 1 é apresentado a idade dos homens que aceitaram participar da pesquisa sobre seus hábitos nessa fase da vida. Houve um número de homens entre 60 a 65 anos maior em relação às mulheres, a maior idade ao qual foi entrevistado foi de 86 anos, diferente das mulheres onde a mais velha tem 77 anos.

Discussão

O objetivo dessas tabelas e gráficos foi descrever o estado nutricional como fator de risco na terceira idade, além de mostrar os hábitos e a idade dessa população que vem crescendo cada vez mais. A pesquisa em si, foi composta na maioria por mulheres, foram ao todo 18 mulheres entre 60 e 77 anos. Na questão que diz respeito a mudar algo no corpo metade das mulheres disseram que mudaria sim algo. Nos dias atuais a procura pela melhoria da autoestima é grande, a estética é um mediador importante. A qualidade de vida está relacionada a autoestima e ao bem estar pessoal, isso engloba uma série de aspectos, tais como: o estado emocional, o autocuidado, entre outros [13].

O fator socioeconômico foi algo importante nessa pesquisa, a maioria das pessoas que participaram falaram que fariam mais exames, seguiria uma dieta ou até mesmo faria atividade física se tudo isso não fosse um empecilho no fator socioeconômico. A observação do estado de saúde de cada indivíduo está relacionado ao bem-estar, escolaridade, sexo, entre outros [14].

Considerações Finais

Foi possível notar na presente pesquisa as alterações causadas com o avanço da idade. Visto que é um processo natural pelo qual o corpo passa, hoje o número de idosos que se preocupam com a saúde é maior, eles estão cada vez mais preocupados com a estética, considerando que o bem-estar físico e mental também são fatores importantes.

Sendo assim, foi possível concluir que a alimentação tem um papel mais que fundamental na vida dessa população, ela pode melhorar não apenas a saúde mas pode proporcionar um bem-estar, principalmente



quando associada a atividade física e outros fatores que foram citados que é de suma importância para qualidade de vida.

Referências

- [1] Trentini CM. Qualidade de vida em idosos [tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.
- [2] Mura JDP, Silva SMCS. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 2. ed. São Paulo: Rocca; 2013.
- [3] Mahan LK, Raymond JL. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2018.
- [4] Cervato AM, Derntl A, Latorre MRDO, Marucci MFN. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. Rev. Nutr. [Internet]. 2005 Fev [citado 2019 Jun 17]; 18(1):41-52.
- [5] Malta MB, Papini SJ, Corrente JE. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista-aplicação do índice de alimentação saudável. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Ciência e saúde coletiva. São Paulo; 2013. p. 378.
- [6] Mahan LK, Stump SE, Raymond JL. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012.
- [7] Wardlaw GM, Smith AM. Nutrição contemporânea. 8. ed. Porto Alegre: AMGH; 2013.
- [8] Mallmann DG et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Pernambuco: Universidade Federal de Pernambuco; 2015. p. 1764.
- [9] Menezes MFG et al. Alimentação saudável na experiência de idosos. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, 13. ed. Rio de Janeiro: Universidade do Rio de Janeiro; 2010. p. 267.
- [10] Fazzio DMG. Envelhecimento e qualidade de vida-uma abordagem nutricional e alimentar. Brasília: Universidade Paulista (UNIP); 2012. p. 77.
- [11] Franchi KMB, Junior RMM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Fortaleza: Universidade de Fortaleza; 2005.
- [12] Zanardo VPS. Câncer de mama: comportamento alimentar e concepção de envelhecimento em mulheres idosas em tratamento quimioterápico [dissertação]. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2006. p. 18.
- [13] Dawalibi NW, Goulart RMM, Prearo LC. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. São Paulo: Universidade São Judas; 2014. p. 3506.
- [14] Pereira RJ, Cotta RMM, Franceschini SCC, Ribeiro RCL, Sampaio RF, Priore SE, et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. Rev Psiquiatr RS. 2006; 28(1):27-38.