

VI CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO

**ENVELHECIMENTO HUMANO NO SÉCULO XXI: ATUAÇÕES
EFETIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E POLÍTICAS SOCIAIS**

BENEFÍCOS DA ALIMENTAÇÃO PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS.

Cecília dos Santos Silva ¹
Marina Maria Adelino Ferreira ²
Kamylla Mylena Souza Barbosa ³

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é conceitualmente um processo contínuo e irreversível que começa no útero da mãe, como feto e embrião. Ele continua em todos os estágios da vida, culminando na morte física. Um envelhecimento biológico saudável depende de um esquema complexo de reações e processos fisiológicos e bioquímicos que compreendem: 1) características hereditárias, incluindo adaptações e modificações genéticas; 2) influência dos fatores ambientais, os mais importantes deles são a nutrição e estilo de vida do indivíduo. (SGARBIERI, 2017)

A mais recente projeção do IBGE confirma que o rápido e intenso envelhecimento populacional que o Brasil já vem passando será ainda mais expressivo nas próximas décadas. A estimativa de variação da população por grupos etários denota um ritmo de crescimento muito mais intenso para as idades mais avançadas, como pessoas com 65 anos ou mais de idade (idosos) ou 80 anos ou mais de idade (superidosos), enquanto a população de 15 a 64 anos e a total devem começar a cair em termos absolutos em, respectivamente, 2038 e 2048. (COSTANZI, 2018). Essa mudança na perspectiva da população brasileira tem direcionado muitos estudos e preocupações, por ser essa uma fase que necessita de um acolhimento

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, cecilia.adm.silva@email.com;

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, marinamel@hotmail.com;

³ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, kamylla_mylena_09@hotmail.com;

diferenciado e especializado, com o objetivo de promover uma qualidade de vida no envelhecimento.

O conceito de qualidade de vida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) envolve não apenas a saúde física, mas também estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e outras características envolvidas no ambiente do indivíduo, incluindo um sistema de valores, considerando assim aspectos biopsicossociais do indivíduo. Para atingir esse nível de qualidade de vida a forma de trabalho precisa ser interdisciplinar, pois através dessa correlação de áreas resultará em um atendimento mais direcionado e eficiente.

A nutrição é uma das áreas que tem importância enquanto ferramenta para promover a qualidade de vida no envelhecimento, pois essa fase é marcada com mudanças de hábitos alimentares, restrições alimentares devido patologias específicas e um aporte diferenciado de macronutrientes e micronutrientes, em muitos casos sendo necessário o uso de suplementação. No envelhecimento, o cuidado de nutrição não está apenas no manejo da doença ou terapia de nutrição clínica, ele tem se ampliado com um forte foco em estilos de vida saudáveis e prevenção de doenças. (MAHAN, 2012)

Assim o objetivo do trabalho é analisar os benefícios da alimentação para a qualidade de vida de idosos, pois o alimento não é apenas uma maneira de suprir as necessidades diárias de energia, mas também produzir satisfação e prazer ao ser humano então, pensar em como melhorar esse momento significa pensar em como promover mais qualidade de vida.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada no trabalho baseou-se em pesquisa de revisão da literatura sobre a temática envelhecimento, nutrição e qualidade de vida nas bases SCIELO, LILACS, com o objetivo de analisar como a nutrição pode contribuir para a qualidade de vida de idosos, enfatizando a importância de um acompanhamento nutricional nessa fase da vida.

Nas bases de dados foram encontradas: na SCIELO foi encontrado 10 artigos, selecionado 5 e ficamos com os 4. Na LILACS foi encontrado 5 artigos, selecionado 3 e ficando com 2. Os descritores foram: nutrição, envelhecimento, benefícios da alimentação, qualidade de vida. Critério de inclusão, publicações dos últimos 5 anos, texto em português e inglês, trabalhos que se encontravam na íntegra, título e resumo coerente com o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Freitas et al (2017) realizou um estudo transversal descritivo com idosos de ambos os sexos com 60 anos de idade do município de São Caetano do Sul (SP), buscando identificar os fatores que podem influenciar nas escolhas alimentares de qualidade e condições de saúde. Para avaliar a qualidade da dieta foram analisados aspectos sócio-demográficos, econômicos, fatores antropométricos e estilo de vida. A dieta foi analisada quanto a 12 componentes considerando grupo de alimentos, nutrientes, valor energético, álcool e adição de açúcar. Os achados desse estudo forneceu informações sobre a qualidade da dieta dos idosos, identificando diferenças de acordo com características sociodemográficas. Estes resultados mostram necessidade de melhorias na qualidade da dieta e qualidade de vida dessa população, principalmente a prestação de um melhor atendimento nutricional e serviços de saúde mais abrangentes, bem como a adoção de estratégias de promoção saúde deles. Outros estudos sobre a qualidade da dieta são recomendado para desenvolver políticas públicas focado na dieta e nutrição de adultos mais velhos, fortalecendo a importância da acompanhamento nutricional.

Outro estudo realizado por Garcia et al (2016) evidencia a associação entre qualidade de vida e estados nutricionais correspondentes à desnutrição e à obesidade em idosos, embora investigações que relacionam tais variáveis sejam ainda escassas, particularmente nesse grupo etário. Uma revisão sistemática recente demonstrou que idosos desnutridos apresentaram maior chance de uma qualidade de vida ruim. Os autores observaram também que, ao considerar o efeito do suporte nutricional em investigações de intervenção, registrou-se melhora significativa na qualidade de vida desses indivíduos, tanto em aspectos físicos como mentais. Os estudos aqui citados parecem concordar com o fato de que tanto o baixo peso (e o risco para a desnutrição) como a obesidade (destacando-se a adiposidade abdominal) apresentam associação com pior qualidade e satisfação com a vida em amostras de idosos de diversas localidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reconhecer que a expectativa de vida mudou, que a população idosa esta aumentando exponencialmente traz implicações significativas no ambito das pesquisas e investimentos em saúde, entender o processo de envelhecimento e as necessidades oriundas destas resultará em mudanças nas politicas publicas voltadas para esse público além que nova postura do parte dos profissionais de saúde, afim de promover a qualidade de vida destas pessoas que procuram cada dia mais estrategias que promovam seu bem estar físico e mental durante esse processo e a nutrição tem um papel primordial nessa fase fase da vida, colocando a alimentação como uma ferramenta necessária para cuidados, prevenção e tratamento de patologias. Assim essa é uma área da saúde pública que merece toda a atenção, pois não basta envelher apenas mas sim, envelhecer com qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Nutrição; Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Ana Cristina Viana; FERREIRA, Efigenia Ferreira e; VARGAS, Andréa Maria Duarte. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 7, p. 2221-2237, July 2015 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000702221&lng=en&nrm=iso>. access on 21 May 2019.

<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015207.14072014>.

COSTANZI, Rogério Nagamine. FERNANDES, Alexandre Zioli. SANTOS, Carolina Fernandes Dos. SIDONE, Otavio José Guerci. **Breve análise da nova projeção da população do IBGE e seus impactos previdenciários**. Nº 51 Disoc Diretoria de Estudos e Políticas Sociais, Dezembro de 2018

FREITAS, Tatiana Império de et al . Factors associated with diet quality of older adults. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 30, n. 3, p. 297-306, June 2017 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732017000300297&lng=en&nrm=iso>. access on 21 May 2019.

<http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000300003>.

MAHAN, L.K; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13ed. São Paulo: Roca, 2012.

MALLMANN, Danielli Gavião et al . Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 1763-1772, June 2015 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601763&lng=en&nrm=iso>.access on 21 May 2019.

<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>.

SGARBIERI, Valdemiro Carlos; PACHECO, Maria Teresa Bertoldo. **Healthy human aging: intrinsic and environmental factors**. Braz. J. Food Technol., Campinas , v. 20, e2017007, 2017 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232017000100305&lng=en&nrm=iso>. access on 09 June 2019.