

NUTRIÇÃO NA 3ª IDADE: AS PECULIARIDADES DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DO IDOSO

Adolfo Pinheiro de Oliveira (1); Dannaya Julliethy Gomes Quirino (1); Neyeli Cristine da Silva (4)

Universidade Federal do Piauí/ adolfopoliveira@gmail.com

Resumo: O Brasil encontra-se em um processo de transição demográfica e epidemiológica marcado pelo aumento da expectativa de vida e pela queda das taxas de natalidade. Com o envelhecimento da população brasileira as políticas públicas de saúde passaram a apontar diretrizes específicas considerando as características e necessidades comuns a esta acontecido. A alimentação adequada é um fator determinante para a manutenção da saúde do idoso, bem como para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, no entanto, embora a dieta do idoso seja parecida com a do adulto, existem fatores inerentes a idade que prejudicam a adoção de uma alimentação adequada às necessidades do indivíduo da terceira idade. Visto isso, o presente trabalho, objetivou através de uma pesquisa de cunho bibliográfico elucidar quais as peculiaridades que envolvem o idoso e interferem de forma direta ou indireta no sucesso do acompanhamento nutricional do mesmo a fim de auxiliar o profissional da nutrição em sua atuação. A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE e SciELO e na biblioteca pessoal dos autores, considerando critérios de inclusão e exclusão previamente elencados. Os estudos apresentaram fatores biológicos, psicossociais e econômicos que interferem no ato de se alimentar do idoso e representam um desafio tanto ao profissional quanto ao paciente. Contudo, evidenciou-se os muitos fatores que interferem na nutrição do idoso e a necessidade de um conhecimento técnico do nutricionista sobre tais fatores.

Palavras-chaves: acompanhamento nutricional; idoso; alimentação adequada.

Introdução: O Brasil enfrenta um processo de transição demográfica e epidemiológica marcado pela baixa das taxas de natalidade paralela ao aumento da expectativa de vida bem como pela substituição de doenças transmissíveis por doenças não transmissíveis de causas externas caracterizadas por provocarem há décadas um crescente envelhecimento da população (BOECKXSTAENS; GRAAF, 2011; SCHRAMM et al., 2004).

Em meio a essa vertente, as políticas públicas de saúde passaram a apontar

diretrizes técnicas de atendimento global especificamente para idosos, envolvendo: promoção, proteção e recuperação da saúde, de acordo com as necessidades apresentadas por este grupo, em que um dos principais fatores que contribui diretamente para a promoção, proteção e recuperação da sua saúde é a adoção de um padrão alimentar adequado (BRASIL, 2006).

Embora a dieta do indivíduo idoso pouco difira da dieta do adulto, é necessário se atentar a características peculiares de grupos da terceira idade que tem interferência direta

na nutrição dos mesmos, fatores esses biológicos e ambientais, cujo quais se ignorados podem provocar o insucesso do acompanhamento nutricional do idoso (FRANK; SOARES, 2002; MENEZES et al., 2010).

Considerando o nutricionista como o profissional com fundamentação técnica no campo da ciência dos alimentos, capaz de orientar a mudança desejada no comportamento alimentar dos indivíduos e por entender que a alimentação está diretamente associada ao estado nutricional dos idosos, verifica-se a necessidade do profissional da nutrição buscar conhecer e entender os processos que envolvem o envelhecimento e as características próprias a esta população que possam ter ligação direta ou indireta com o ato de se alimentar (CERVATO et al., 2005; CATÃO; XAVIER; XAVIER, 2012).

Em vista o exposto, o presente trabalho objetivou elucidar de forma interativa as peculiaridades que envolvem o acompanhamento nutricional do idoso através da exposição de fatores biológicos ou externos que podem interferir no consumo alimentar do mesmo, visando dessa forma contribuir de forma informativa/educativa com a atuação do profissional da nutrição a atua com indivíduos dessa faixa etária.

Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura feita durante o mês de maio de 2016 sobre o tema “Nutrição na 3ª idade” por meio de artigos científicos publicados em revistas indexadas nas bases de dados: LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Saúde Pública), MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) e em livros da biblioteca pessoal dos autores, com ênfase em publicações dos últimos 30 anos, utilizando-se os descritores: nutrição do idoso e peculiaridades do estado nutricional do idoso, de forma associada e isolada, considerando os estudos publicados em português, inglês e espanhol. A pesquisa apresentou 15.300 resultados que envolviam além de artigos, citações e patentes. Para seleção dos trabalhos que participariam desta revisão foram considerados como critérios de inclusão artigos que abordassem os seguintes temas: estado nutricional do idoso; e/ou nutrição e envelhecimento, e/ou comportamento alimentar e envelhecimento, e/ou peculiaridades do atendimento nutricional na 3ª idade, além de livros que abordassem temas coerentes ao tema do estudo. Excluíram-se os artigos que não tratavam especificamente do tema e os artigos que apareceram repetidamente nos resultados das buscas. Após a seleção dos trabalhos, uma leitura

inicial dos resumos obtidos foi realizada para constatar a coerência com o tema a ser pesquisado e com os critérios de inclusão, em seguida foram organizados por resultados e posteriormente analisados de forma minuciosa e interativa para a elaboração da síntese de dados.

Resultados e Discussão: Antes de discutir as peculiaridades do atendimento nutricional do idoso, optou-se por identificar os artigos selecionados que elucidavam a presença e a interferência de fatores na alimentação do idoso através das peculiaridades encontradas na presente pesquisa e suas respectivas fontes, isto é, autor(es) e o ano dessas publicações. Inicialmente são apresentadas na Tabela 01 as primeiras 15 obras selecionadas por se destacarem através de sua coerência e abordagem direta em relação ao tema proposto pelo estudo em questão, abordando de forma individual e associada várias peculiaridades pertinentes a nutrição do idoso, observando-se que a boa ou má nutrição do de indivíduos dessa faixa etária é multicausal e que é importante conhecer tais causas para obter sucesso no acompanhamento nutricional dos mesmos.

Tabela 01 – Peculiaridades pertinentes ao idoso que interferem no atendimento nutricional

Peculiaridade pertinente ao idoso	Autor/ano
--	------------------

que interfere no atendimento nutricional	
Alterações no aspecto psicológico	FAZZIO, 2012; MONTEIRO, 2009; NOGUÉS, 1995; OURIQUE; MONTENEGRO, 1998;
Fatores econômicos	DAVIM et al., 2004; FAZZIO, 2012; MENEZES, et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011;
Fatores sociais	ALMEIDA, 2001; DAVIM et al., 2004; FAZZIO, 2012; MENEZES, et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011; NOGUÉS, 1995;
Limitações biológicas pertinentes a idade	ALMEIDA, 2001; BUENO, 2008; CAMPOS, 1996; CERVATO et al., 2005; FAZZIO, 2012; HARRIS,

2005; LIMA, 2007;
MACIEL;
OLIVEIRA; TADA,
2008; OSTERBER;
LANDAHL, 1994;
ROLLS, 1992;

A nutrição do idoso depende de suas práticas alimentares e estas por sua vez são influenciadas por fatores biológicos, individuais, culturais e sociais, psicológicos e econômicos que implicam diretamente tanto no acesso, quanto na escolha e no consumo dos alimentos. Do ponto de vista psicológico, alterações desse aspecto, como a depressão que acomete grande parte dessa população pode ocasionar um crescente desinteresse do paciente idoso diante dos alimentos saudáveis mais consistentes, o que ocasiona, por conseguinte, a instalação de hábitos alimentares inadequados, cuja dieta se caracteriza pela ingestão de alimentos com uma textura mais macia e, ao mesmo tempo, pobre em nutrientes, que propicia o surgimento de deficiências nutricionais que comprometem o funcionamento dos diversos órgãos (NOGUÉS, 1995; OURIQUE; MONTENEGRO, 1998;). Bassani e colaboradores, 2014, mostram em seus estudos que a depressão é comumente diagnóstica em pessoas da terceira idade devido a fase da vida em que se encontram acarretar fortes mudanças sociais e

econômicas, tais como, aposentadoria quando acompanhada do sentimento de inutilidade; perda do conjugue; necessidade de gastos maiores com fármacos; além do sentimento de exclusão quando em meio a grupos de outras faixas etárias que adotam hábitos tão pouco diferentes dos hábitos adotados pela geração em que estes eram jovem. Fazzio, 2012, relata a importância de se estimular as interações sociais e incentivar o convívio com parentes, amigos e vizinho no intuito de melhorar a auto-estima, autonomia e independência dos idosos bem como prevenir ou tratar a depressão, e com isso despertar no idoso interesse por hábitos alimentares mais saudáveis, visto que o estado psicológico tem uma conotação social muito importante na alimentação do idoso, refletindo não somente na escolha, expressa na quantidade de alimentos pela aceitação ou recusa alimentar, mas na qualidade da alimentação, conforme corroboram outros estudos (MONTEIRO, 2009; NOGUÉS, 1995; OURIQUE; MONTENEGRO, 1998).

Ao tratar-se de questões econômicas, vê-se que a renda contribui em grande magnitude para complicações nutricionais, devido a limitação financeira dificultar ou impossibilitar hábitos alimentares que incluam diariamente o consumo de alimentos saudáveis variados e atrativos que tornem o ato de comer mais atrativo e agradável além

de saudável, como frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, carne, leite e derivados, que representam um gasto enorme, em relação a outras despesas e necessidades familiares, bem como outros gastos para a manutenção da saúde (DAVIM et al., 2004; FAZZIO, 2012; MENEZES, et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011).

As questões supracitadas, fatores psicológicos e econômicos, se inter-relacionam com as questões sociais cujas quais envolvem todas as ações praticadas no que diz respeito a alimentação, tais quais como: selecionar e preparar os alimentos; a aderir ou rejeitar uma orientação nutricional; a relação afetiva e cognitiva com o alimento; o significado simbólico da “comida” enquanto reflexo do modo de agir, pensar, sentir e interagir com a sociedade, como representantes do comportamento alimentar na terceira idade (ALMEIDA, 2001; DAVIM et al., 2004; FAZZIO, 2012; FRANK; SOARES, 2002; MENEZES, et al., 2010; NASCIMENTO et al., 2011; NOGUÉS, 1995)

Além de fatores externos, fatores biológicos também requerem atenção ao tratar-se de nutrição do idoso. Estes acarretam uma série de alterações pelas quais o organismo passa durante o processo natural de envelhecimento. Peculiaridades que também refletem quanto a questões

psicossociais. Dentre os fatores biológicos, destacam-se a perda da acuidade sensorial que faz com que o indivíduo perca a sensibilidade à qualidades sensoriais do alimento, devido a problemas que são naturais a grupos dessa faixa etária, tais como, redução da capacidade de ver, ouvir e sentir, que resulta na redução do desejo por comer, visto que, um alimento antes bastante desejado torna-se para o mesmo pouco atrativo; e/ou provoca o uso de excesso de condimentos industrializados com alto teor de sódio na busca de reencontrar a “atração” pelo ato de comer, onde ressalta-se ainda sobre a capacidade de percepção do sabor dos alimentos, o uso de fármacos para tratamentos de doenças comuns à terceira idade; a redução da absorção de magnésio pelo organismo; prescrições dietéticas para o combate a doenças crônicas que englobam alimentos com baixa aceitação pelos idosos; além da degradação das papilas gustativas e do uso de próteses dentárias, dificultando também o ato de se alimentar (CAMPOS, 1996; HARRIS, 2005; LIMA, 2007; ROLSS, 1992).

Ainda sobre fatores biológico, destaca-se a perda da autonomia motora desses indivíduos que reflete também na dificuldade de mastigar sendo necessária a busca por uma alimentação mais macia, porém com aporte nutricional coerentes a manutenção do estado de saúde do idoso, bem como a prevenção de

doenças e a melhoria da qualidade de vida em frente aos inúmeros fatores que cercam o ato de envelhecer, além de distúrbios gastrointestinais que agem negativamente na absorção de nutrientes (ALMEIDA, 2001; BUENO, 2008; CERVATO et al., 2005; FAZZIO, 2012; MACIEL; OLIVEIRA; TADA, 2008; OSTERBER; LANDAHL, 1994).

Percebe-se que são inúmeras as peculiaridades que interferem na nutrição da terceira idade, e que embora ainda sejam escassos estudos direcionados para cada peculiaridade especificamente, os estudos já existentes ressaltam os desafios que estas provocam na adoção de hábitos alimentares por idosos, bem como ao profissional de nutrição que precisa conhecer as necessidades e características externas e biológicas que cercam o indivíduo dessa faixa etária a fim de obter resultados positivos no trabalho que desenvolver.

Conclusão: Com base na literatura consultada reforça-se a ideia da necessidade de identificar e conhecer as peculiaridades que acompanham o processo de envelhecimento, bem como o as consequências que estas acarretam na nutrição do paciente idoso demandando um atendimento nutricional diferenciado. O profissional da nutrição, portanto, deve ser detentor de um saber técnico-científico capaz de atender às

necessidades destes pacientes e de formular estratégias para contornar tanto os fatores biológicos quanto fatores externos que influenciem na nutrição do idoso, garantindo assim o aporte nutricional dessa população e, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Referências:

- ALMEIDA N. M. A reinserção sócio-profissional do idoso no mundo tecnológico [dissertação] **Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina**; 2001.
- BASSANI, D.C.H.; BORGES, D.T.; TEIXEIRA, R.M.; PIMENTEL, R.B. Depressão Em Idosos Na Atenção Primária Em Saúde: Aspectos De Uma Comunidade do interior do estado do Rio Grande do Sul. **In: II Congresso Brasileiro de Medicina Hospitalar - II CBMH** [= Blucher Medical Proceedings, vol.1, num.5] São Paulo: Editora Blucher, p.21, 2014.
- BOECKXSTAENS, P.; GRAAF, P. Primary care and care for older persons: position paper of the European Forum for Primary Care. **Quality in Primary Care**, v. 19, p. 369-89, 2011.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília (DF): Editora MS; 2006.
- CERVATO, N. A.; DERNTL, A. M.; LATORRE, M. R. D. O.; MARUCCI, M. F. N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em universidade aberta para a terceira idade. **Rev Nutr**, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.

DAVIM, R. M. B.; TORRES, G. V.;
DANTAS, S. M. M.; LIMA, V. M. Estudo
com idosos de instituições asilares no
município de Natal-RN: características
socioeconômicas e de saúde. **Rev Latinoam
Enferm**, v. 12, n. 3, p. 518-24, 2004

FAZZIO, D. M. G. Envelhecimento e
qualidade de vida—uma abordagem nutricional
e alimentar. **Revista de Divulgação
Científica Sena Aires**, v. 1, n. 1, p. 76-88,
2012.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A. **Nutrição no
Envelhecer**. São Paulo: Editora Atheneu;
2002.

HARRIS, N. G. Nutrição no envelhecimento.
In: **Alimentos, nutrição e dietoterapia**.
Krause MV, Mahan LK. 9ª Ed. São Paulo:
Ed. Roca; 2005

LIMA, L. H. M. A.; SOARES, M. S. M.;
PASSOS I. A.; ROCHA, A. P. V.;
FEITOSA, S. C.; LIMA, M. G.
Autopercepção oral e seleção de alimentos
por idosos usuários de próteses totais. **Revista
de Odontologia da UNESP**, v. 36, n. 2, p.
131-36, 2007.

MACIEL, J. R. V.; OLIVEIRA, C. J. R.;
TADA, C. M. P. Associação entre risco de
disfagia e risco nutricional em idosos
internados em hospital universitário de
Brasília. **Rev. nutr**, v. 21, n. 4, p. 411-421,
2008.

MONTEIRO, M. A. M. Percepção sensorial
dos alimentos em idosos. **Rev Espaço para a
Saúde**, v. 10, n. 2, p. 34-42, 2009.

NOGUÉS, R. Factors que afectan la ingesta
de nutrientes en el anciano y que condicionan
su correcta nutrición. **Nutr Clín**, v.15, n. 2, p.
39-44, 1995.

OSTERBERG, T.; LANDAHL, S. Salivary
flow, saliva, pH and buffering capacity in 70

years old persons. **J Oral Rehabil**, v. 11, n. 2,
p. 157-70, 1994.

OURIQUE, S. A. M; MONTENEGRO, F. L.
B. Considerações sobre interferências
subjetivas em odontologia geriátrica. **Rev
Paul Odontol**, v. 20, n. 4, p. 41-4, 1998.

ROLLS, B. J. Aging and appetite. **Nutr Ver**,
v. 50, n. 12, p.422-26, 1992.

SCHRAMM, J. M. A.; OLIVEIRA, A. F.;
LEITE, I. C. L.; VALENTE, J. G.;
GADELHA, A. M. J.; PORTELA, MC, et al.
Transição epidemiológica e o estudo da carga
de doença no Brasil. **Ciênc saúde coletiva**, v.
9, p. 897-908, 2004.