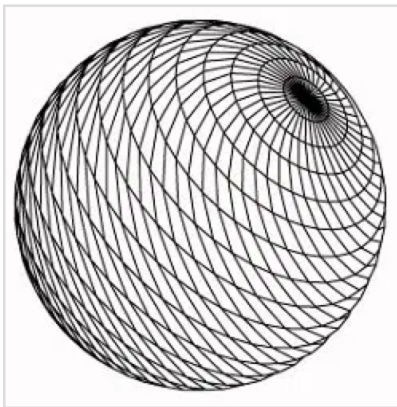


Relato de Experiência

Avaliação nutricional na pessoa idosa: experiências

*Julia Gomes de Macedo Vieira
Dayane Santos Pessoa
Mayara Brito
Maria Julia Calheiros Santos Diniz
Gabriela Fernandes Bordino
Lara Vanin Alcoforado
Ettore Ferrari Monferdini
Rachel Yete Rodrigues Sedrez
Gabriela Harduim Alves de Mello
Maria Elisa Gonzalez Manso*



Uma alimentação adequada necessita satisfazer a demanda metabólica de um organismo e está sujeita a fatores individuais, socioeconômicos e culturais. Quando insuficiente em nutrientes e calorias, contribui para a desnutrição (Ministério da Saúde, 2014).

Com o envelhecer, uma adequada alimentação se torna fator de promoção à saúde. Há a imposição de suprir necessidades advindas das modificações fisiológicas relacionadas ao processo, tais como alterações na percepção da fome, diminuição da absorção de nutrientes, perda dentária, redução da massa muscular e da espessura do osso compacto, que, por sua vez, podem se refletir na saúde do indivíduo (Porto, Porto, 2014).

A desnutrição na pessoa idosa está diretamente relacionada a desfechos de saúde negativos ao contribuir para a imunossupressão, tornando os indivíduos mais suscetíveis a quadros de infecção e acarretando aumento da morbimortalidade nas pessoas idosas.

Pensando em avaliar e melhorar o estado nutricional de um grupo de pessoas idosas em vulnerabilidade social, residentes em uma comunidade do município de São Paulo, foi realizado levantamento sobre as condições de nutrição destas pessoas, bem como

foram propostas intervenções.

Participaram do levantamento 92 pessoas idosas frequentadoras do Núcleo de Convivência para Pessoas Idosas (NCPI) de uma Organização Social Não Governamental (ONG), situada em uma comunidade socialmente vulnerável localizada no município de São Paulo.

Sobre a ONG, que atua no território em parceria com a prefeitura da cidade, trata-se de organização sem fins lucrativos, apartidária e laica, que promove ações e atividades que estimulam a valorização, participação e inclusão de pessoas idosas em situações de vulnerabilidade social, assegurando seus direitos. O equipamento em que atua como parceira é parte da política de assistência social, proteção básica, instituída pela Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) (MDS, 1993).

O trabalho foi realizado entre o segundo semestre de 2021 e o primeiro semestre de 2022, em dias habituais de atividades da ONG. Participaram estudantes de graduação em medicina e nutrição.

A coleta de dados foi feita por meio da aplicação da Mini avaliação Nutricional (MAN)[®], instrumento de triagem formado por 18 questões e direcionado à identificação do estado nutricional de pessoas acima de 65 anos, com intuito de identificar risco de desnutrição.

A MAN[®] é subdividida em Triagem e Avaliação Global, sendo que esta última compreende aspectos fisiológicos, dietéticos e antropométricos. Apenas os indivíduos que registram uma pontuação menor que 11 na seção Triagem é que estão aptos a prosseguir com a Avaliação Global, já que este escore denota indicativo de possível risco nutricional.

Das 92 pessoas idosas, a maioria era do sexo feminino (92,4%, n=85). Mais da metade do grupo não apresentou alterações na ingesta alimentar, entretanto 24 pessoas refeririam diminuição moderada da ingesta e 13 redução alimentar severa.

Outro aspecto avaliado foi a perda de peso nos últimos três meses. A maioria das pessoas idosas não notaram alteração, porém 16 mencionaram perda de um a três quilos. Esta redução mostra-se preocupante, pois se trata de um dos critérios utilizados para determinar a presença de síndrome de fragilidade na pessoa idosa. A presença de estresse psíquico foi referida por 43,5% do grupo.

A maioria dos participantes tinham Índice de Massa Corpórea (IMC) em estado nutricional de eutrofia e somente uma pessoa foi classificada, por este índice, como desnutrida. Após realizar a somatória da Triagem da MAN[®], se evidenciou que 43 indivíduos apresentavam risco de desnutrição, sendo estes submetidos à Avaliação Global. Nesta seção, a ingesta de mais de três medicamentos/dia, o número de duas ou menos refeições realizadas por dia e a idade avançada mostraram-se importantes fatores que contribuíram para o risco de desnutrição.

Após este levantamento, uma série de medidas foram tomadas, voltadas para as pessoas idosas com risco de desnutrição. Dentre estas, foram realizadas oficinas voltadas para a educação em alimentação e nutrição. Estas se desenrolaram de duas

formas: primeiro a pirâmide alimentar foi apresentada e discutida com o grupo e, após, o grupo foi instado a montar um prato saudável com alimentos dos diversos grupos nutricionais.

Assim como o *Guia alimentar para a população brasileira*, a pirâmide dos alimentos incentiva o consumo de alimentos *in natura* em substituição dos alimentos processados e ultraprocessados, dando ênfase aqueles que estão na safra. Philippi e colaboradores (1999) afirmam que uma alimentação balanceada e saudável depende da variabilidade de alimentos e preparações, priorizando a sua forma natural e em quantidades adequadas.

Durante as oficinas, cada grupo alimentar foi explicado, expondo suas principais características, porções diárias adequadas, substitutos equivalentes de cada alimento, técnicas de preparos culinários, mitos e verdades sobre o seu consumo. Houve importante envolvimento e interação dos participantes em todas as oficinas.

As pessoas idosas, no Brasil, estão sujeitas a enfrentar diversas situações de vulnerabilidade. Neste grupo de pessoas idosas, aproximadamente metade já apresentava algum risco nutricional. É de suma importância salientar que o estudo foi feito entre os anos de 2021 e 2022, momento em que o Brasil passava por políticas econômicas de austeridade e de desmonte de políticas sociais, fato que afetou o Sistema Único de Saúde e o Sistema Único de Assistência Social, assim como o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, acarretando agravamento da situação de pobreza e de vulnerabilidade social. Este fato explica o porquê de alguns participantes não terem mais de duas refeições por dia.

Ressalta-se que indivíduos desnutridos apresentam até vezes mais complicações clínicas devido ao impacto da desnutrição sob o sistema imune. Com um sistema imunológico mais debilitado, há maiores probabilidades de formação de úlceras por pressão, desenvolvimento de infecções e instalação de estados sarcopênicos. Todos estes fatores acabam por aumentar a fragilidade da pessoa idosa, levando a um ciclo vicioso, no qual o estado de baixa capacidade funcional leva ao agravamento do estado nutricional e, por consequência, aumenta a taxa de isolamento e, conseqüentemente, a vulnerabilidade dessa população.

Percebeu-se ainda, neste grupo, baixa percepção do próprio estado nutricional entre as pessoas com desnutrição e risco de desnutrição. Este fato é preocupante, pois relaciona-se à pouca procura por auxílio do sistema de saúde.

Também se mostra importante o manejo de uma alimentação saudável que seja economicamente acessível, visto que a desnutrição é uma doença relacionada aos estratos sociais mais desfavorecidos.

O envelhecimento é um período que pode ser marcado por diversas fragilidades, o que torna a importância de uma abordagem ampla e interdisciplinar à saúde fundamental. Tal abordagem pode ser uma ferramenta extremamente eficaz para uma senescência saudável.

A avaliação completa do estado clínico de uma pessoa idosa deve sempre incluir o quadro nutricional. É esperado que o profissional de saúde saiba questionar essa

população a respeito de sua alimentação, além de saber reconhecer estados de risco nutricional e intervir quando necessário, sempre considerando o quadro socioeconômico da pessoa.

Com a realização deste trabalho foi possível verificar como a desnutrição na pessoa idosa é uma condição prevalente, especialmente em estratos sociais mais desfavorecidos. Desse modo, torna-se fundamental a aplicação de políticas públicas somadas a intervenções de educação de saúde com a finalidade de prevenir os desfechos negativos que possam ocorrer nesta população.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: MS, 2014. p. 1-158.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS)*. Núm. 8742 de 7 de dezembro de 1993. Brasília, MDS. 1993.

PEREIRA, A. L. C.; GRAÇA, P. *Desnutrição em idosos institucionalizados: Propostas de intervenção para melhoria do estado nutricional*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Porto. Porto, Portugal. 2012.

PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.* v. 12, n. 1., p. 65-80, 1999.

PORTO, C. C.; PORTO, A. L. *Semiologia médica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014, p. 1413.

QUACH, L. T.; PRIMACK, J.; BOZZAY, M.; MADRIGAL, C.; ERQOU, S.; RUDOLPH, J. L. The intersection of physical and social frailty in older adults. *Rhode Island Medical Journal.* v. 104, n.4, p. 16-19, 2021.

RIBEIRO-SILVA, R. C.; PEREIRA, M.; CAMPELLO, T, ARAGÃO, E.; GUIMARÃES, J. M. M.; FERREIRA, A. J. F.; BARRETO, M. L.; SANTOS, S. M. C. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.25, n.9, p. 3421-3430, 2020.

Data de recebimento: 04/02/2024; Data de aceite: 20/03/2024

Julia Gomes de Macedo Vieira - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. julia.macedo.vieira@aluno.saocamilo-sp.br

Dayane Santos Pessoa - Nutricionista. Residente Multiprofissional em Saúde da Criança e Adolescente UNIFESP, SP. pessoadayane7@gmail.com

Mayara Brito - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. mayara.brito@me.com

Maria Julia Calheiros Santos Diniz - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. majucsdiniz@gmail.com

Gabriela Fernandes Bordino - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. 11gabibordino@gmail.com

Lara Vanin Alcoforado - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. laravalcoforado@gmail.com

Ettore Ferrari Monferdini - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. Ettorefmonferdini@gmail.com

Rachel Yete Rodrigues Sedrez - Nutricionista. Pós-graduanda Saúde Coletiva. Descomplica Faculdade Digital /Nutrição /São Paulo /SP /Brasil. rachel.sedrez011@outlook.com.br

Gabriela Harduim Alves de Mello - Graduanda de Medicina. Centro Universitário São Camilo SP. gabrielaharduim@gmail.com

Maria Elisa Gonzalez Manso - Doutora em Ciências Sociais, mestrado e pós-doutorado em Gerontologia Social. Professora do curso de medicina Centro Universitário São Camilo. E-mail: mansomeg@hotmail.com