



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ORIENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Aline de Araújo Silva¹
Juliana Rezende da Silva²
Ricardo Gonçalves da Silva³
Daniela Stefani Marquez⁴

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, porém, o organismo pode vir a desenvolver diferentes patologias com a mudança. O estado nutricional na terceira idade é o reflexo do estilo de vida que os mesmos levaram no passado. São observadas durante o processo do envelhecimento, características gerais como: diminuição do metabolismo, redução da velocidade de condução nervosa e da resposta das células a substâncias produzidas pelo próprio organismo.

Os idosos estão mais propícios do que os adultos jovens a desenvolver um estado nutricional marginalizado, assim apresentando um maior risco de deficiência nutricional, devido aos problemas emocionais, físicos e sociais, por consequência afetando diretamente ou indiretamente o apetite, mas também a habilidade de adquirir, preparar e consumir alimentos nutricionalmente adequados para sua fase de vida, por tanto, esse estudo tem por objetivo enfatizar a importância da atuação do nutricionista como principal ferramenta para prevenção, tratamento e controle de patologias que venham a acometer a saúde do idoso.

PALAVRAS CHAVE: idoso. estado nutricional. Intervenção. controle.

ABSTRACT

Aging is a natural process, however, the body can come to develop different pathologies with the change. The nutritional status in old age is reflective of the lifestyle that they led in the past. Are observed during the aging process, general characteristics such as decreased metabolism, reduced nerve conduction velocity and response of cells to substances produced by the body itself. The elderly are more likely than young adults to develop a marginalized nutritional status, thus presenting a greater risk of nutritional deficiency, due to emotional, physical and social problems therefore directly or indirectly affecting the appetite, but also the

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade Atenas, alinearaujoptu@hotmail.com

² Professora da Faculdade Atenas;

³ Professor da Faculdade Atenas;

⁴ Professora da Faculdade Atenas.

ability to acquire prepare and consume nutritionally adequate food for your life stage, therefore, this study aims to emphasize the importance of the nutritionist role as the main tool for prevention, treatment and control of diseases that may affect the health of the elderly.

KEYWORDS: elderly, nutritional status, intervention, control.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa já é uma realidade mundial. Segundo a estatística do IBGE (2000), atualmente no Brasil temos cerca de 14,5 milhões de pessoas com idade igual ou acima de 60 anos, assim deixando de ser um país jovem para presenciar o envelhecimento da sua população. Existem previsões que indicam que o ano de 2025 o Brasil ficará na sexta colocação dos países com maior número de idosos (MENDONÇA, 2010).

O processo de envelhecimento tem sido alvo de intensas e diversas pesquisas em múltiplos campos, como biomolecular, clínico e social. Devido a essas pesquisas, principalmente despertadas nos últimos anos, tem provocado, talvez, um melhor entendimento do processo de envelhecimento, anulando vários paradigmas e preconceitos a respeito do que se entendia como sendo envelhecimento “normal” (BUSNELLO, 2007).

Em setembro de 2003, foi criado e aprovado no Brasil, o Estatuto do idoso que constituem um reconhecimento por parte do estado de que esse grupo têm necessidades específicas, assim sendo alvo de políticas públicas exclusivas. Essa aprovação se constitui em um avanço sócio jurídico de grande valor na defesa dos direitos da população idosa (CAMARANO, 2013).

O Estatuto tem como finalidade aproximar cada vez mais o idoso da sua família, sendo a familiar peça fundamental para o bem-estar das pessoas idosas. Neste sentido, é necessário ressaltar a importância da família no âmbito do cuidado ao idoso, pois é no reduto deste recinto que o envelhecimento igualmente ganha significância e magnitude. Deste modo, idoso e família requerem atenção especialmente dos profissionais de saúde para que o cuidado oferecido consistir em qualidade e humanização (SILVA; SANTOS; SOUZA, 2014).

O envelhecimento é um processo natural, porém, o organismo pode vir a desenvolver diferentes tipos de patologias crônicas com a mudança. O estado nutricional na terceira idade é o reflexo do estilo de vida que os mesmos levaram no passado. O progresso das alterações nos processos biológicos, com o tempo, as modificações estruturais e funcionais nos tecidos do organismo e a diminuição da capacidade de reprodução celular, geram alterações orgânicas e fisiológicas assim podendo se desenvolver doenças crônicas- degenerativas (MENDONÇA, 2010).

Segundo o artigo de Stella (2002), a probabilidade de desenvolver certas doenças aumenta com a idade, é importante esclarecer que não se pode imaginar que envelhecer seja sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis. Já Chaimowicz (1997) adverte que ritmo e a intensidade das alterações que acompanham o processo de envelhecimento dependem de características individuais, como a herança genética, e de fatores ambientais, ocupacionais, sociais e culturais ao qual o indivíduo esteve exposto ao longo da vida.

METODOLOGIA DO ESTUDO

O presente estudo é de característica descritiva e explicativa, revisão bibliográfica que será realizado através de leituras de artigos científicos e livros conceituados na sociedade, sendo utilizada como base de dados os sites: Google Acadêmico, Scielo e Bireme, além de livros do acervo da Faculdade Atenas.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento biológico é um acontecimento multifatorial que está ligado a profundas modificações na atividade das células, órgãos e tecidos, Como também com a diminuição da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos (REBELATTO; CALVO; PORTILLO, 2006).

A população idosa é mais propícia do que os adultos jovens a desenvolver um estado nutricional marginalizado, assim apresentando um maior

risco de deficiência nutricional devido aos problemas emocionais, físicos sociais, por consequência afetando diretamente ou indiretamente o apetite, mas também a habilidade de adquirir, preparar e consumir alimentos nutricionalmente adequados para sua fase de vida (MAGNONI; CUKIER; OLIVEIRA, 2005).

São observados durante o processo de envelhecimento. Características gerais como: diminuição do metabolismo, redução da velocidade da condução nervosa e da resposta das células e substâncias produzidas pelo próprio organismo, o idoso tem dificuldade de adaptação á modificações de fatores ambientas, por exemplo, mudanças de temperatura (BUSNELLO, 2007).

Esse grupo também passa por mudanças na saúde oral, sendo o problema dentário um contribuídor primário á desnutrição, tornando difícil a ingestão de uma dieta normal. Os órgãos dos sentidos, este que vai variar de acordo com cada caso, pois alguns podem apresentar problemas em um ou mais órgãos dos sentidos (MAGNONI; CUKIER; OLIVEIRA2005).

O uso de fármacos varados na terceira idade, devido a problemas de saúde, estão sob maior risco de efeitos adversos de interação do fármaco com o nutriente, sendo importante o nutricionista, saber os riscos destas interações, considerando as condições do idoso, a atuação no metabolismo, saber quais medicamentos o paciente utiliza, e também estar atento aos hábitos alimentares do paciente e a possibilidade do uso de álcool (MAGNONI; CUKIER; OLIVEIRA, 2010).

De acordo com o artigo de Luzardo e Waldman (2004), a família do idoso é a primeira a reconhecer os sinais de alteração na saúde de seus membro, assim sendo a primeira também a primeira a realizar os cuidados, pois uma vez que um dos membros adocece afeta não só a ele, mas toda a rotina da família, podem provocar problemas de conviveu, estresse e tomadas de condutas errôneas, devido a falta de conhecimento.

Um dos principais problemas que afetam no cuidado ao idoso e a dificuldade financeira da família cuidadora, pois muitos estão desempregados e sobrevivem dos recursos provenientes da aposentadoria do idoso que, em sua maioria, são insuficientes para atender as necessidades básicas do próprio idoso (GONÇALVES, et al. 2006).

As patologias e incapacidades nem sempre são consequências evitáveis

do processo de envelhecimento. Programas preventivos, eliminação de fatores de risco e a mudança do comportamento do estilo de vida saudavam tem como fatores determinantes de como o indivíduo envelhece bem (MAHAN; STUMP, 2005).

Como resultados de múltiplos fatores fisiológicos, sociais, psicológicos e econômicos os idosos estão em especial risco nutricional. A avaliação do estado nutricional neste grupo populacional é fundamental para detectar precocemente dificuldades e distúrbios alimentares, identificando indivíduos e grupos e com maior risco nutricional, com o objetivo de estabelecer intervenções apropriadas para prevenir ou reduzir os danos à saúde (SILVEIRA; LOPES; CAIAFFA, 2007).

Segundo, Ferreira, Rosado (2012) a nutrição deve ser uma das áreas prioritárias nas comunidades, pois implicam na promoção da saúde do idoso. A adequada nutrição é um dos fatores que proporciona a um envelhecimento sadio, sendo que a manutenção de estado nutricional adequado não deve ser entendida como estratégia para conseguir maior sobrevida, mas como um fator que intervém positivamente para que um número maior de pessoas se aproxime do seu ciclo máximo de vida.

Uma das formas de promover melhoria na qualidade de vida dos idosos é desenvolver programas de saúde que tem com base comunidade, para dar suporte, orientação aos idosos e familiares (FERREIRA, ROSADO, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados expostos nesse estudo foi possível demonstrar que a hipótese foi validada, pois a nutrição apresenta papel fundamental para a promoção da saúde do idoso e familiar, por conhecer as mudanças fisiológicas que ocorrem no processo de envelhecimento que predispõe a diversas alterações advindos de diversos fatores. O profissional nutricionista atuará, orientando os familiares e o próprio idoso, dando suporte aos mesmos quanto à importância de aderir uma alimentação saudável, respeitando suas particularidades.

Ao longo do estudo pode-se observar que os nutricionistas devem estar

preparado e capacitados para lidar e orientar os familiares destacando a relevância da participação e colaboração dos mesmo para proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida de acordo com o estado físico e recursos financeiros.

REFERÊNCIAS

BUSNELLO, Fernanda Michielin. **Aspectos nutricionista no envelhecimento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

CAMARANO, Ana Amélia. **Estatuto do idoso: Avanço com contradições**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Rio de Janeiro. pp. 07-27, jun, 2013.

FERREIRA, Patrícia Moraes; ROSADO, Gilberto Paixão. **Perfil de usuário e percepção sobre a qualidade do atendimento nutricional em um programa de saúde para a terceira idade**. Rio de Janeiro: Rev Bras. v. 15, n.2, pp. 243-253, 2012.

GONÇALVES, Lucia Hisako Takase, et al. **Perfil da família cuidadora de idoso doente/ fragilizado do contexto sociocultural de Florianópolis, SC**. Texto Contexto Enferm. Florianópolis .v. 15, n.4, pp. 570- 577, maio/out. 2006.

LUZARDO, Adriana Remião; WALDMAN, Beatriz Ferreira. **Atenção ao familiar cuidador do idoso com doença de Alzheimer**. Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio grande do Sul. Maringá. v. 26, n.1, pp. 135-145, 2004.

MAGNONI, Daniel, et al. **Nutrição na terceira idade**. 1. ed. São Paulo; Sarvier, 2005.

MAGNONI, Daniel, et al. **Nutrição na terceira idade**. 2. ed. São Paulo; Sarvier, 2010.

MENDONÇA, Rejane Teixeira. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão**. 1. Ed. São Paulo: Rideel, 2010.

SILVA, Kelly Maciel; SANTOS, Silva Maria Azevedo; SOUZA, Ana Izabel Jatobá. **Reflexões sobre a necessidade do cuidado humanizado ao idoso e família. Saúde & Transformação Social**. Florianópolis. v. 5, n.3, pp.20-24, dez, 2014.

STELLA, Florindo, et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física**. Motriz. São Paulo. v.8, n.3, pp. 91-98, ago/dez, 2002.