

Principais dificuldades na alimentação do idoso e a importância da intervenção nutricional

O processo de envelhecimento é uma etapa natural para humanidade e requer uma série de atenções voltadas a prestação da saúde. A alimentação de um idoso vai determinar a quantidade de energia, nutrientes, disposição dentre outros critérios, por isso é necessária a intervenção de um nutricionista para essa distribuição de forma adequada. Apresentar as principais dificuldades que afetam a nutrição de pessoas idosas, bem como, a necessidade de informação nutricional. Aplicou-se a Revisão Integrativa da Literatura, através da escolha dos critérios de inclusão e exclusão, nas quais delimitou-se a análise de dez artigos, publicados entre os anos de 2016-2022, ambos com pertinência temática e publicados nas seguintes plataformas de pesquisa: SciELO, Google Escolar, LILACS, PUBMED, ambos os trabalhos com pertinência temática. A terceira idade apresenta de forma mais grave os resultados de uma nutrição inadequada, é possível perceber o impacto da desnutrição, do cansaço, agravamento de outras doenças, constatou-se que uma nutrição adequada equilibra o organismo de modo a avaliar as condições que interferem nesse processo nutricional. Com base nos resultados deste estudo, é necessário estimular e implementar ações que contribuam para a mudança de hábitos alimentares em idosos e o envolvimento frequente dos profissionais de saúde, principalmente o acompanhamento domiciliar.

Palavras-chave: Nutrição; Envelhecimento; Dificuldades; Intervenção.

Main difficulties in food in the elderly and the importance of nutritional intervention

The aging process is a natural stage for humanity and requires a series of attentions aimed at providing health. The diet of an elderly person will determine the amount of energy, nutrients, disposition, among other criteria, so the intervention of a nutritionist is necessary for this distribution in an adequate way. To present the main difficulties that affect the nutrition of elderly people, as well as the need for nutritional information. The Integrative Literature Review was applied, through the choice of inclusion and exclusion criteria, in which the analysis of ten articles was delimited, published between the years 2016-2022, both with thematic relevance and published on the following platforms of research: SciELO, Google Escolar, LILACS, PUBMED, both works with thematic relevance. The third age presents the results of inadequate nutrition in a more serious way, it is possible to perceive the impact of malnutrition, tiredness, worsening of other diseases, it was found that adequate nutrition balances the body to assess the conditions that interfere in this nutritional process. Based on the results of this study, it is necessary to stimulate and implement actions that contribute to the change of eating habits in the elderly and the frequent involvement of health professionals, especially home care.

Keywords: Nutrition; Aging; difficulties; Intervention.

Topic: **Nutrição Básica e Experimental**

Received: **15/08/2022**

Approved: **14/10/2022**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Leinda de Castro da Cunha 

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/2567729619552475>

<http://orcid.org/0000-0003-1597-840X>

leindacastro@gmail.com

Ana Carolyn Siriano Silva Miranda 

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/8756272522124986>

<http://orcid.org/0000-0002-8856-725X>

claricelimafernandes@gmail.com

Karina de Souza Martins 

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/7020512130910423>

<http://orcid.org/0000-0003-3843-1474>

karinamartins4@hotmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2022.004.0020

Referencing this:

CUNHA, L. C.; MIRANDA, A. C. S. S.; MARTINS, K. S.. Principais dificuldades na alimentação do idoso e a importância da intervenção nutricional. *Scire Salutis*, v.12, n.4, p.201-209, 2022. DOI:

<http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2022.004.0020>

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico natural caracterizado por alterações fisiológicas que afetam diretamente a nutrição e a dieta dos idosos, aumentando assim o risco de deficiências nutricionais. Os órgãos mudam ao longo da vida, mas é importante entender se essas mudanças são resultado do processo natural de envelhecimento ou de doenças crônicas (SILVEIRA et al., 2018).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) é considerado idoso indivíduo com 60 ou mais anos, e com o grande número de idosos vem crescendo no mundo maior é o desafio em relação a nutrição do idoso. Devido o envelhecimento ser algo que acontece naturalmente, diversas funções do corpo vão mudando gradativamente com o passar dos anos, desde as carências nutricionais, doenças crônicas, alterações fisiológicas, realização de atividades rotineiras, psicológica, de uma forma negativa ou positiva dependendo da qualidade de vida de cada idoso (PESSOA, 2017).

Com a alteração no corpo devido o envelhecimento, o uso de medicamentos, suplementos, passa a ser frequente na vida do idoso, tanto na melhoria de digestão como na ingestão de alimentos, adquirindo nutrientes e assim podendo suprir as necessidades nutricionais do idoso, resultando na qualidade de vida e uma velhice de forma saudável (PEREIRA et al., 2016).

Desta forma, uma alimentação adequada, equilibrada, contendo frutas, verduras, legumes, proteínas, carboidratos, sais minerais, vitaminas, fibra, lipídios, envolvendo a família, inclusão social, entes queridos, desde as compras até o preparo da refeição tem uma grande importância na vida do idoso, pois é essa somatória que irá melhorar a qualidade de vida, na alimentação e o bem-estar do idoso.

A Educação alimentar e Nutricional (EAN) é conceituada como objeto de ação multiprofissional, intersetorial e interdisciplinar, que propõe o conhecimento e a aprendizagem contínua e permanente para fomentar a autonomia e a voluntariedade diante da alimentação saudável, neste sentido, EANs desempenham um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis e são uma estratégia integral nas políticas públicas de alimentação e nutrição (FRANÇA et al., 2017).

Destaca-se que o estado nutricional da população idosa frequentemente interage com alterações inerentes ao envelhecimento, como diminuição do metabolismo basal, redistribuição de peso, alterações na função digestiva, alterações na percepção sensorial e diminuição da sensibilidade à sede (MARTINS et al., 2016).

Além disso, o uso de múltiplos medicamentos e doenças típicas dessa faixa etária podem interferir no consumo alimentar e na absorção de nutrientes. O desenvolvimento de pesquisas que levem em consideração o estado nutricional adequado da população idosa contribui para o desenvolvimento de ações públicas voltadas para esse grupo. Diante de todas as mudanças que acompanham o envelhecimento, é importante avaliar o consumo alimentar em idosos e sua relação com o estado nutricional (ARRUDA et al., 2019). Assim, buscou-se apresentar as principais dificuldades que afetam a nutrição de pessoas idosas, bem como, a necessidade de informação nutricional.

METODOLOGIA

A metodologia escolhida é a Revisão Integrada da Literatura, que é um método cuja função é sintetizar de forma sistemática, ordenada e abrangente os resultados da pesquisa de um determinado assunto. É chamado de integrativo porque fornece informações extensas sobre um tema/questão, formando assim um corpo de conhecimento.

Para seguir o método escolhido, as etapas de pesquisa foram escolhidas: A primeira etapa é a identificação do problema e a seleção da questão de pesquisa. Nesse sentido, grande parcela da população tem identificado substâncias psicotrópicas, e assim questiona-se o perfil dos usuários que fazem uso dessas substâncias.

Na segunda fase, foram selecionados artigos utilizando os seguintes descritores: Nutrição; Envelhecimento; Dificuldades; Intervenção. As bases de dados Google Acadêmico, Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas; SciELO – *Scientific Electronic Library Online*, LILACS – Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde, PUBMED - Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, português, inglês e espanhol (devidamente traduzidos, se necessário), de 2017-2022.

Na terceira etapa, foram identificados 30 artigos, após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 20 artigos, considerados como critérios de exclusão: artigos que não abordam tópicos relacionados, como artigos que levam a opções de tratamento natural ou que levam a pesquisas sobre medicamentos específicos, artigos duplicados e abrangentes, dissertações e artigos de revisão. Como critérios de inclusão: artigos que respondessem à questão de pesquisa, publicados em até 5 anos em português, inglês e espanhol.

Assim, a análise foi composta por 10 artigos. Por fim, na quarta etapa, os resultados são analisados, a partir da identificação da convergência e divergência entre eles.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para construção teórica foram utilizados dez artigos selecionados através da metodologia escolhida, de modo a discutir o tema com qualidade, logo na tabela 1 apresentam-se os artigos por autoria, ano, título e objetivo.

Tabela 1: Artigos selecionados para análise.

AUTORIA/ANO	TÍTULO DO TRABALHO	OBJETIVO
Silveira et al. (2018)	Alimentação do idoso: estratégia de motivação para uma alimentação saudável.	Possibilitar o conhecimento para uma intervenção de forma adequada para prevenção de doenças, promoção de uma vida saudável e recuperação do estado nutricional do idoso.
Pessoa (2017)	Intervenção Nutricional do Retardamento da Deterioração Cognitiva e Demência.	Pretende-se reconhecer de que forma a intervenção nutricional pode ser uma estratégia no retardamento da deterioração cognitiva e na demência.
França et al. (2017)	Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura	Objetivou revisar de forma sistemática a produção científica sobre intervenções de educação alimentar e nutricional com indivíduos adultos no campo da Atenção Primária à Saúde no Brasil, no período de 2006 a 2016.
Silvério et al. (2016)	Estado nutricional de idosos institucionalizados: uma revisão de literatura	Verificar o estado nutricional de idosos institucionalizados avaliados pela Mini Avaliação Nutricional.
CARDOZO et al. (2017)	Estado nutricional de idosos atendidos por unidades de saúde da família na cidade de Pelotas-RS	Avaliar o risco nutricional de idosos vinculados à unidade de saúde da família de um município do Brasil utilizando o IMC, MAN e circunferência da cintura e da panturrilha.
Oliveira et al. (2018)	Estado Nutricional de Idosos Oncológicos por meio de Diferentes Métodos	Avaliar o estado nutricional segundo a mini avaliação nutricional, índice de massa corporal e circunferência da panturrilha, identificar o grau de concordância entre esses parâmetros e verificar a associação entre o estado

		nutricional e os diferentes tipos de câncer.
Ferreira et al. (2020)	Importância da avaliação do estado nutricional de idosos.	Analisar por meio da literatura científica qual a importância da avaliação nutricional nos idosos e qual o impacto as alterações fisiológicas próprias do envelhecimento sobre essa avaliação.
Arruda et al. (2019)	Risco nutricional em idosos: comparação de métodos de triagem nutricional em hospital publicado.	Comparar métodos triagem nutricional em idosos no Pronto Atendimento Médico de um hospital público em relação à sensibilidade, especificidade, valor preditivo e prevalência de risco nutricional na admissão.
Pereira et al. (2016)	Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível.	Diagnosticar o estado nutricional da população idosa brasileira.
Martins et al. (2016)	Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional.	Avaliar o consumo alimentar e a sua associação com o estado nutricional de idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família (ESF) no município de Viçosa, Minas Gerais.

Silveira et al. (2018) buscam discutir sobre o conhecimento de técnicas de intervenção nutricional ao idoso visando a prevenção de doenças, através de uma revisão bibliográfica. Na qual levou-se em consideração que a nutrição é uma ferramenta de autonomia na velhice, isso porque com a nutrição adequada o processo de envelhecimento ocorre sem retirar a liberdade do indivíduo, ou seja, a nutrição é uma forma do indivíduo ter a capacidade de resolver e praticar as ações básicas do cotidiano.

O acompanhamento nutricional requer por parte do nutricionista requer uma anamnese adequada através da verificação de seu histórico de saúde, doenças pré-existente, preferências do idoso de modo auxiliar para que a nutrição através da alimentação seja eficaz para manutenção da saúde. Assim, neste estudo conseguiu-se compreender que mesmo com certas condições médicas, como diabetes, pressão alta ou doenças cardíacas, o princípio da independência através da nutrição adequada é a chave para ter uma boa qualidade de vida (SILVEIRA et al., 2018).

Destacou-se ainda, que a educação nutricional é uma ferramenta importante de conscientização para que a alimentação adequada possa ocorrer, não se trata de inserir no cardápio do paciente alimentos que fogem do gosto, mas, sim adaptar as receitas, verificar a quantidade de proteínas, carboidratos, além de inserir alimentos que viabilizem o aumento da capacidade funcional do idoso. Ressaltou-se que o nutricionista precisa desenvolver estratégias para promoção de uma alimentação saudável, através de conversas orientativas, palestras, panfletos, e conforme ressaltou Silveira et al. (2018) é necessário incentivar a prática de atividades físicas visando assim uma melhora no desempenho motor e conseqüentemente resultado em uma necessidade maior de alimentação.

No mesmo sentido, Pessoa (2017) pretendeu através de uma revisão da literatura apresentar uma forma a intervenção nutricional enquanto estratégia para retardar a deterioração cognitiva e na demência do idoso. No caso do declínio cognitivo em idosos uma das medidas para retardamento através do processo nutricional é a conscientização da família da necessidade de regular a alimentação deste idoso, visto que em casos de demência e Alzheimer a alimentação é deixada de lado pelo paciente, e quanto mais desnutrido o paciente pior a sua qualidade de vida.

Apesar da possibilidade de acometimento da demência e do Alzheimer em pessoas não idosas, este público tende a desenvolver os sintomas e comportamentos com o passar dos anos. Por isso, dietas mediterrânicas a base de suplementação extraviagem, adesão a ácidos gordos como ômega 3, consumo de suplementos e proteínas demonstraram resultados positivos na preservação da saúde desses pacientes, bem como uma melhora significativa na memória destes. Para o autor Pessoa (2017) não uma cura de doenças

degenerativas que estejam interligadas à alimentação, mas, consegue-se intervir de forma positiva para manutenção da saúde, além de evitar o consumo de alimentos inadequados.

Pessoa (2017) ainda ressalta que paciente com demência podem ainda apresentar quadros de xerostomia, problemas na cavidade bucal, inflamações, infecções, utilização inadequada de fármacos, obstipação, disfagia, e ambos os sintomas podem ser diminuídos através da intervenção nutricional, de modo a repor as necessidades energéticas do paciente e controlando o nível de desnutrição com devido acompanhamento profissional. Assim, neste estudo compreendeu-se que a nutrição é fundamental para auxiliar a manutenção da saúde e diminuição não apenas do quadro de desnutrição, mas, também de sintomas de outras doenças tais como demência e Alzheimer em idosos.

No estudo de França et al. (2017) em sua revisão sistemática foi possível discutir a intervenção da educação alimentar e nutricional com idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde no Brasil, no período de 2006 a 2016. Nos estudos selecionados, também houve intervenções baseadas em padrões de orientação alimentar, como oficinas de culinária, visitas domiciliares e intervenções com perspectiva de educação ambiental, como hortas cultivadas em pequenos espaços.

Outro aspecto ressaltado é a importância da educação alimentar e nutricional – EAN que deve se pautar na ampliação da autonomia, no fortalecimento da participação ativa do sujeito, aprimorando a capacidade de escolha, transformação e produção do indivíduo em sua própria. Vale ressaltar que quando se trata do termo educação os autores não estão de referindo a uma graduação, mas sim, na disseminação do conhecimento limita as ações da EAN, pois a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes necessários para uma boa vida, a alimentação contém um universo de significados que permeia o indivíduo ao meio social (FRANÇA et al., 2017).

Assim, neste estudo foram destacadas as ferramentas importantes para conscientização do idoso sobre o processo nutricional, dentre elas as metodologias de ação para trabalho em grupo, a necessidade de esclarecer as dúvidas do idoso, a importância de inserir a família na orientação nutricional, pois, o nutricionista precisa utilizar as ferramentas de ensino para auxiliar os idosos no seu processo de tomada de decisão (FRANÇA et al., 2017).

O estudo de Silvério et al. (2016) é uma revisão de literatura que objetivou verificar o estado nutricional de idosos institucionalizados através de uma mini avaliação nutricional - MAN. Os principais aspectos abordados nessa revisão indicam que a prevalência de risco nutricional é alta entre os idosos institucionalizados avaliados pela MAN, e ainda que a idade foi inversamente relacionada à classificação do estado nutricional destes, ou seja, o estado nutricional diminuiu com a idade.

Outro critério importante é que o estado nutricional dos idosos é influenciado pelas condições socioeconômicas nacionais e fatores culturais. Como resultado, ao avaliar e comparar os idosos que residem nos Institutos de Longa Permanência para Idosos – ILPI em diferentes estados e países constatou-se que há uma diminuição significativa do estado nutricional desses idosos. Isso porque critérios como tipo de instituição (pública ou privada), número de idosos atendidos pela instituição e sua localização (grandes centros ou dentro de casa), são critérios que impactam na renda do ILPI e conseqüentemente na nutrição

dos idosos (SILVÉRIO et al., 2016).

Desta forma, neste estudo foi possível perceber que os idosos institucionalizados são mais suscetíveis a desnutrição e a má alimentação pela falta de alimentos adequados, falta de um profissional nutricionista para gerir e direcionar os recursos a fim de promover uma alimentação equilibrada para estes idosos (SILVÉRIO et al., 2016).

Destaca-se que no estudo de Cardozo et al. (2017) através de um estudo transversal descritivo buscou-se avaliar o risco nutricional de idosos vinculados à unidade de saúde da família de um município do Brasil utilizando o índice de massa corporal - IMC, MAN e circunferência da cintura e da panturrilha. Ressaltou-se na aplicação do estudo a prevalência significativa de obesidade abdominal e sobrepeso, mas associadas à circunferência da panturrilha e MAN.

E ainda, foram observadas em 11 UBS com idosos avaliados pela ESF de Pelotas/RS, que a maioria apresentava um quadro eutrófico. Demonstrou-se que os idosos perdem massa muscular e aumentam a gordura corporal, principalmente no abdômen e que essas condições foram encontradas no presente estudo, pois 84,0% dos idosos avaliados apresentavam obesidade cintura-abdominal, 54,6% sobrepeso segundo o IMC e 91,4% eutrofização da circunferência da panturrilha (CARDOZO et al., 2017).

Neste estudo, apresentou-se o IMC enquanto medida antropométrica mais utilizada na avaliação nutricional, mas seu uso em idosos é questionável, pois não leva em consideração as alterações na distribuição da gordura na fisiologia do envelhecimento. As medidas antropométricas podem mudar em idosos devido ao encurtamento das vértebras e curvatura das costas, diminuição da estatura e consequente aumento dos valores do IMC (CARDOZO et al., 2017).

Assim, essa pesquisa demonstrou que a maioria dos idosos são eutróficos segundo a análise MAN e do IMC, mas a prevalência de obesidade abdominal e sobrepeso é alta em todas as faixas etárias, principalmente nas mulheres, sugerindo concentração de gordura abdominal, bem como alterações fisiológicas dos idosos corresponde a um risco aumentado de doença cardiovascular. Portanto, a triagem de idosos quanto ao risco nutricional é essencial para testar se as intervenções dietéticas para prevenir o surgimento de comorbidades que interferem nas expectativas e na qualidade de vida desses idosos, pois os idosos podem estar em risco de desnutrição mesmo com excesso de peso (CARDOZO et al., 2017).

No estudo de Oliveira et al. (2018) apresentam através do seu estudo transversal a avaliação do estado nutricional com aplicação de uma MNA, IMC, circunferência da panturrilha, além de identificar o grau de concordância entre esses parâmetros e verificar a associação entre o estado nutricional e os diferentes tipos de câncer. Neste estudo, a maior parte dos pacientes eram homens (61%), com idades de 65 e 75 anos (74,6%).

Ao avaliar as características nutricionais verificou-se que a maioria dos pacientes apresentava estado nutricional insuficiente (59,0%) segundo a MAN. Em contrapartida, 45,7% e 25,7% foram classificados como insuficientes de acordo com IMC e PC, respectivamente, com diferença estatisticamente significativa (MAN vs IMC, $p=0,000$ e MAN vs PC, $p=0,000$) (OLIVEIRA et al., 2018).

Confirmou-se que a maioria dos pacientes não relatou redução da ingestão alimentar e mesmo assim

apresentaram perda de peso (58,1%), diminuição da mobilidade normal (80,4%) nos últimos três meses. Por outro lado, a maioria apresentou estresse psicológico ou doença aguda nos últimos três meses (72,0%). Assim, quando analisada a associação entre estresse psicológico e estado nutricional segundo a MAN, 68,7% dos pacientes que responderam positivamente foram classificados como deficientes nutricionais, associação estatisticamente significativa (OLIVEIRA et al., 2018).

Por fim, a MAN encontrou mais pacientes com estado nutricional insuficiente em relação ao IMC e PC e houve associação entre a localização do tumor e o estado nutricional por MNA e IMC. A MAN e o IMC apresentaram grau moderado de consistência, e acreditava-se que os parâmetros subjetivos da MAN foram úteis para a identificação precoce do diagnóstico nutricional e da intervenção nutricional. Para a detecção precoce de pacientes em risco nutricional ou desnutridos, é essencial uma avaliação nutricional detalhada e completa, com ferramentas adequadas para a população avaliada (OLIVEIRA et al., 2018).

Com a mesma metodologia de avaliação o estudo de Ferreira et al. (2020) analisaram a importância da avaliação nutricional nos idosos e qual o impacto dessas alterações fisiológicas no processo de envelhecimento. Neste estudo, houve a apresentação da relação entre nutrição, envelhecimento e patologia em idosos, pois a nutrição começa a surgir em dois níveis de prevenção: principalmente com foco nos hábitos diários do indivíduo e, em segundo lugar, no tratamento de condições pré-existentes.

A qualidade do envelhecimento é o resultado de escolhas individuais de estilo de vida, das quais a dieta desempenha um papel importante, dentro dos aspectos do estilo de vida ressalta-se a utilização abusiva de medicamentos, automedicação, nutrição inadequada, doenças pré-existentes. Neste sentido, é necessária a avaliação do estado nutricional do idoso deve envolver alterações fisiológicas, processos patológicos crônicos e condições individuais que ocorrem com o envelhecimento, e requer investigações detalhadas para obter diagnóstico nutricional preciso e intervenções nutricionais adequadas (FERREIRA et al., 2020).

Ressalta-se que não existe um método único de avaliação nutricional que seja considerado padrão para todos os pacientes idosos. Por isso, o método escolhido deve ser específico para cada paciente, podendo ser utilizado mais de um ao mesmo tempo. Por meio da avaliação nutricional, os fatores de risco para quedas, doenças crônicas, sarcopenia e estado de alerta podem ser verificados para cada idoso. Além disso, mostra quais necessidades fisiológicas devem ser atendidas para manter a composição e função adequada do corpo do idoso. Portanto, é considerada uma avaliação importante e deve estar presente em todas as consultas geriátricas (FERREIRA et al., 2020).

Arruda et al. (2019) por sua vez, neste estudo transversal e prospectivo ressaltam o risco nutricional em idosos de modo que haja uma comparação entre os métodos de triagem nutricional em um hospital público. Um total de 162 idosos internados no PAM foram convidados a participar do estudo. A amostra foi composta por 90 pacientes, dos quais 72 pacientes foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. A prevalência foi de 46,7% para os pacientes classificados como risco nutricional verdadeiro devido a pelo menos dois fatores diretamente relacionados ao estado nutricional

Ressaltou-se que os hábitos alimentares de consumo de carnes com alto teor de gordura na região pode estar relacionados à indústria alimentícia, cultura e nível socioeconômico da população. Durante o

envelhecimento ocorre uma série de alterações anatômicas e funcionais no aparelho digestivo e fatores extrínsecos, como o padrão alimentar associado ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo doenças gastrointestinais, por motivos intrínsecos (ARRUDA et al., 2019).

Um dos pontos levantados pelos autores é a falta de materiais como balanças, telêmetros móveis para pacientes acamados demonstra a importância de uma ferramenta de triagem nutricional simples e aplicável. Os métodos de triagem nutricional utilizados no estudo foram validados e mostraram-se bons preditores de risco nutricional, ambos altamente sensíveis, mas o NRS 2002 apresentou maior especificidade na identificação de resultados verdadeiros negativos. O MNA-SF® mostrou-se uma abordagem rápida, de fácil aplicação e aplicável a essa população, para a vulnerabilidade e perfil de idosos internados em serviços de alta complexidade (ARRUDA et al., 2019).

No estudo de Martins et al. (2016) através de um estudo epidemiológico transversal, foi possível discutir sobre o consumo de alimentos e o estado nutricional de idosos que são atendidos em Minas Gerais na Estratégia Saúde da Família - ESF. Neste trabalho foram colhidos os dados de 402 pessoas idosas, através do parâmetro de comparação entre o consumo ideal e o consumo real dos idosos pode-se constatar que os idosos atendidos na ESF de modo a constatar que alimentação destes idosos chega a dois estágios diversos, uma que promove desequilíbrio dentre a oferta de lipídeos e os outros nutrientes, causando assim ou o emagrecimento do idosos ou o desenvolvimento da obesidade.

Desta forma, constatou-se que há uma diferença entre o consumo ideal e o consumo real, e que uma mudança no padrão alimentar do idoso pode ocasionar uma piora do seu estado nutricional ou ainda, a constatação do excesso de peso. Por isso a importância de um acompanhamento nutricional adequado para suprir as necessidades dos pacientes.

CONCLUSÕES

Considerando as especificidades do processo de envelhecimento da população nos últimos, surge a necessidade de discutir o processo nutricional para manutenção da qualidade de vida. Neste aspecto, este estudo se concentrou em levantar informações sobre as causas comuns do estado nutricional em idosos, tendo em vista as principais consequências relacionadas à má alimentação e qualidade de vida insatisfatória. Neste cenário, é muito importante que os idosos tenham autonomia para realizar as atividades da vida cotidiana, e para isso é necessária uma boa nutrição, acompanhamento familiar e social. Com foco na autonomia e bem-estar, desta forma é necessário estimular e implementar ações que contribuam para a mudança de hábitos alimentares em idosos e o envolvimento frequente dos profissionais de saúde, principalmente o acompanhamento domiciliar. Assim, recomenda-se que mais estudos sejam realizados para discutir a importância da nutrição equilibrada e uma boa alimentação para os idosos.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, N. R.; OLIVEIRA, A. C. C. C.; GARCIA, L. J. C.. Risco nutricional em idosos: comparação de métodos de triagem nutricional em hospital público. **Revista da Associação**

Brasileira de Nutrição – RASBRAN, v.10, n.1, p.59-65, 2019.

CARDOZO, N. R.; DUVAL, P. A.; CASCAES, A. M.; SILVA, A. E.

R.; ORLANDI, S. P.. Estado nutricional de idosos atendidos por unidades de saúde da família na cidade de Pelotas-RS. **BRASPEN – Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral**, v.32, n.1, p.94-98, 2017.

FERREIRA, L. F.; SILVA, C. M.; PAIVA, A. C.. Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. **Brazilian Journals**, v.3, n.5, p.1-15, 2020.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S.. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, v.41, n.114, p.1-15, 2017.

MARTINS, M. V.; SOUZA, J. D.; FRANCO, F. S.; MARTINHO, K. O.; TINÓCO, A. L. A.. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU Revista**, v.42, n.2, p.125-131, 2016.

OLIVEIRA, L. P. M.; ANUNCIACÃO, T. A.; COSTA, M. L. V.. Estado Nutricional de Idosos Oncológicos por meio de Diferentes Métodos. **Instituto Nacional de Câncer**, v.64, n.2,

p.1-19, 2018.

PEREIRA, I. F. S.; SPYRIDES, M. H. C.; ANDRADE, L. M. B.. Estado Nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Caderno de Saúde Pública**, v.32, n.5, p.1-19, 2016.

PESSOA, S. D. C.. **Intervenção nutricional no retardamento da deterioração cognitiva e demência**. Monografia (Bacharelado) - Repositório da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto, 2017.

SILVEIRA, J. R.; ALMEIDA, S. G.. **Alimentação do idoso: estratégia de motivação para uma alimentação saudável**. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Repositório do Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

SILVÉRIO, J. K. A.; PEDREIRA, K. R. A.; KUTZ, N. A.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O.. **Estado nutricional de idosos institucionalizados: uma revisão de literatura**. Monografia (Bacharelado) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2016.

Os autores detêm os direitos autorais de sua obra publicada. A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detêm os direitos materiais dos trabalhos publicados (obras, artigos etc.). Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas ou digitais sob coordenação da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.

Todas as obras (artigos) publicadas serão tokenizadas, ou seja, terão um NFT equivalente armazenado e comercializado livremente na rede OpenSea (https://opensea.io/HUB_CBPC), onde a CBPC irá operacionalizar a transferência dos direitos materiais das publicações para os próprios autores ou quaisquer interessados em adquiri-los e fazer o uso que lhe for de interesse.



Os direitos comerciais deste artigo podem ser adquiridos pelos autores ou quaisquer interessados através da aquisição, para posterior comercialização ou guarda, do NFT (Non-Fungible Token) equivalente através do seguinte link na OpenSea (Ethereum).

The commercial rights of this article can be acquired by the authors or any interested parties through the acquisition, for later commercialization or storage, of the equivalent NFT (Non-Fungible Token) through the following link on OpenSea (Ethereum).



<https://opensea.io/assets/ethereum/0x495f947276749ce646f68ac8c248420045cb7b5e/44951876800440915849902480545070078646674086961356520679561158050693917966337/>