

# PROMOVENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE OS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## PROMOTING HEALTHY EATING AMONG THE ELDERLY: EXPERIENCE REPORT

Katiane dos Santos Isidoro Laurindo<sup>1</sup>

Herculano Rodrigues Silva<sup>2</sup>

Lílian Natália Ferreira de Lima<sup>3</sup>

Janayna Araújo Viana<sup>4</sup>

Ana Maria da Costa Teixeira Carneiro<sup>5</sup>

Said Antonio Trabulsi Sobrinho<sup>6</sup>

Sheila Cristina Teixeira Fonseca<sup>7</sup>

Wallace Carlos de Sousa<sup>8</sup>

**Resumo:** Este relato de experiência descreve o acompanhamento do estado nutricional de um grupo de idosos, realizado pela Nutricionista da equipe Multiprofissional. Foram avaliados dados como peso, altura, circunferência abdominal, IMC e diagnóstico nutricional. Os resultados mostraram que 50% dos participantes apresentavam sobrepeso, 25% estavam com peso adequado e 25% apresentavam baixo peso. Foram realizadas intervenções individualizadas, com orientações e acompanhamento específicos para cada participante. Ao longo do acompanhamento, observou-se melhorias na alimentação e nos hábitos de vida dos idosos. Esse relato destaca a importância do acompanhamento nutricional na população idosa e a relevância do trabalho em equipe para promover um envelhecimento saudável.

**Palavras chave:** Idosos. Avaliação nutricional. Estado nutricional. Obesidade.

1 Nutricionista. Pós-Graduada em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde da Família (UNITINS)- Campus Universitário de Augustinópolis, Tocantins.

2 Professor do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

3 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0931-3105>. E-mail: [lilian.nf@unitins.br](mailto:lilian.nf@unitins.br).

4 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

5 Professora do curso de graduação em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

6 Enfermeiro. Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. Servidor público efetivo do Estado do Tocantins, Brasil.

7 Professor do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

8 Professor do curso de graduação em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

**Abstract:** *This experience report describes the monitoring of the nutritional status of a group of elderly people, carried out by the Nutritionist of the Multiprofessional team. Data such as weight, height, abdominal circumference, BMI and nutritional diagnosis were evaluated. The results showed that 50% of the participants were overweight, 25% were of adequate weight and 25% were underweight. Individualized interventions were carried out, with specific guidance and follow-up for each participant. Throughout the follow-up, improvements in the diet and lifestyle habits of the elderly were observed. This report highlights the importance of nutritional monitoring in the elderly population and the relevance of teamwork to promote healthy aging.*

**Keywords:** *Elderly. Nutritional assessment. Nutritional status. Obesity.*

## Introdução

A avaliação nutricional é um processo essencial nos serviços de Atenção Básica para fornecer informações sobre o estado nutricional e as necessidades dietéticas da população idosa. Isso auxilia no desenvolvimento de planos de tratamento e orientação nutricional adequada, visando prevenir e tratar doenças relacionadas à nutrição, como desnutrição, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, com o objetivo de promover uma melhor qualidade de vida para os idosos (BRASIL, 2022).

A prevalência de sobrepeso é um problema em ascensão entre os idosos em todo o mundo, e isso se deve ao envelhecimento da população e ao aumento da expectativa de vida. Mudanças na dieta, estilo de vida sedentário e diminuição da atividade física também contribuem para esse aumento. Estima-se que cerca de 30 a 40% da população idosa seja classificada como obesa, o que é preocupante devido às complicações de saúde associadas, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, problemas respiratórios e artrite.

Para realizar uma avaliação nutricional adequada, são utilizados diferentes parâmetros, incluindo medidas antropométricas, que são as medidas das dimensões corporais que ajudam a determinar os depósitos de tecido adiposo e massa magra. A antropometria é um método simples, rápido, de baixo custo e com boa predição para doenças futuras, mortalidade e capacidade funcional, sendo útil tanto para diagnóstico nutricional quanto para monitoramento de doenças.

É fundamental avaliar a prevalência de sobrepeso entre os participantes do grupo «Idosos em Movimento» para obter informações importantes sobre a saúde e identificar possíveis fatores de risco, com o objetivo de orientar o grupo para um envelhecimento mais saudável. A avaliação nutricional dos idosos é um indicador crucial da saúde geral e da capacidade funcional, fornecendo subsídios para intervenções e cuidados personalizados visando a melhoria do estado nutricional e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos.

No entanto, a equipe que coordena o grupo “Idosos em Movimento” tem buscado promover uma vida ativa e saudável para os idosos, oferecendo atividades físicas regulares e incentivando uma alimentação equilibrada. Esse tipo de iniciativa pode ajudar a reduzir a prevalência de sobrepeso e obesidade neste grupo, melhorando sua qualidade de vida e prolongando sua expectativa de vida.

## Metodologia

Neste trabalho, serão apresentadas experiências relacionadas às atividades realizadas com um grupo de idosos, que envolveram a avaliação antropométrica, aferição de peso, altura, circunferência abdominal, cálculo do IMC e diagnóstico nutricional. Além disso, foram realizadas aferições de glicemia e pressão arterial. Os idosos também participaram de uma palestra, onde receberam orientações sobre alimentação saudável, prevenção de doenças crônicas e a importância do autocuidado. Como apoio, foi entregue um folder contendo informações sobre alimentação saudável.

Essas ações ocorreram na Unidade Básica de Saúde IV, local onde os idosos se reúnem para realizar práticas corporais e outras atividades. O grupo “Idosos em Movimento” é formado por pessoas da terceira idade que se preocupam com sua saúde e bem-estar, buscando se manter ativas e saudáveis. Eles participam de práticas corporais e atividades físicas de segunda a sexta-feira, além de promoverem socialização, convivência e fortalecimento de vínculos. Também são incentivados a adotar hábitos saudáveis, visando ao bem-estar biopsicossocial e à qualidade de vida.

A metodologia aplicada com os idosos demonstrou contribuir para a comunicação social e a promoção da saúde, auxiliando no envelhecimento saudável. Para avaliar o estado nutricional dos idosos, utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), que foi calculado pela fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)}/\text{estatura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ . Os pontos de corte para idosos seguiram as recomendações de Lipschitz (1994): baixo peso ( $IMC < 22 \text{ kg/m}^2$ ), eutrofia ( $IMC \geq 22 \text{ e } < 27 \text{ kg/m}^2$ ) e sobrepeso ( $IMC \geq 27 \text{ kg/m}^2$ ).

Essas ações visaram proporcionar aos idosos orientações nutricionais adequadas, promover o autocuidado e incentivar a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e o envelhecimento saudável dessa população.

## Resultados e Discussão

Durante minha experiência de trabalho, tive a oportunidade de realizar a avaliação nutricional de um grupo de idosos, composto por 20 participantes de ambos os sexos, com idades variando entre 57 e 88 anos. Meu objetivo era investigar o estado nutricional desses indivíduos, levando em consideração diferentes aspectos, como peso, altura, circunferência da cintura, pressão arterial e glicemia de jejum.

Ao analisar os dados coletados, pude observar que a circunferência da cintura dos participantes variou entre 63 cm e 118 cm, indicando um risco aumentado para problemas cardíacos na maioria dos casos. Além disso, mais da metade dos participantes apresentou valores alterados de glicemia de jejum, indicando uma necessidade de controle e monitoramento da diabetes. Quase todos os participantes também apresentaram pressão arterial alta.

Para realizar a avaliação antropométrica, utilizei técnicas padronizadas, seguindo os procedimentos recomendados. A circunferência da cintura foi medida no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela, mesmo considerando a ausência de pontos de corte específicos para a população idosa. Utilizei valores de referência destinados a adultos, considerando como risco aumentado para problemas cardíacos pontos iguais ou superiores a 80 cm para mulheres e 90 cm para homens.

Os resultados obtidos foram significativos e revelaram importantes informações sobre o estado nutricional dos participantes. Ao analisar a circunferência da cintura, observei que a maioria apresentava medidas que indicavam risco para problemas cardíacos, variando de 63 cm a 118 cm.

A análise da glicemia de jejum revelou que mais da metade dos participantes (11) apresentou alterações, com valores iguais ou superiores a 100 mg/dl, o que é relevante para a detecção e controle da Diabetes. Já na aferição da pressão arterial, quase todos os participantes apresentaram valores elevados, acima de 120x80.

**Imagem 1.** Avaliação do idoso



**Fonte:** Autora, 2023.

Ao calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), verifiquei que metade dos avaliados estava com sobrepeso, enquanto outros apresentaram peso adequado ou baixo peso. Esses resultados ressaltam a importância do acompanhamento nutricional adequado para a população idosa, uma vez que o sobrepeso e outros fatores de risco podem contribuir para o surgimento de doenças crônicas.

Com base nesses achados, foi fundamental realizar orientações nutricionais específicas para cada participante. Realizei uma palestra com o tema “Alimentação saudável na terceira idade”, onde abordei informações relevantes sobre a importância de uma dieta equilibrada e adequada para a saúde dos idosos. Além disso, entreguei um folder com orientações nutricionais para reforçar as informações transmitidas durante a palestra.

**Imagem 2.** Avaliação antropométrica



**Fonte:** autora, 2023.

Essa experiência me permitiu compreender a importância de uma abordagem nutricional individualizada, levando em consideração as características e necessidades específicas dos idosos. Pude observar que fatores como mudanças no metabolismo, perda muscular, alterações hormonais, mudanças na rotina, problemas de saúde e medicamentos podem influenciar no controle do peso e na saúde dos idosos.

**Imagem 3.** Palestra



**Fonte:** Autora, 2023

No geral, essa vivência destacou a relevância de ações de promoção da saúde e educação alimentar, visando melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas à nutrição na população idosa. Por meio do acompanhamento nutricional e das orientações fornecidas, busquei promover uma melhor qualidade de vida e bem-estar para esses indivíduos.

## Considerações Finais

Nas considerações finais deste relato de experiência, destacamos a importância do acompanhamento nutricional no contexto dos idosos, visto que o conhecimento do estado nutricional desses indivíduos é fundamental para orientar ações e intervenções efetivas. Observamos que a prevalência de sobrepeso na população estudada é um problema de saúde pública que requer atenção e intervenções específicas.

Nesse sentido, é essencial promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável, bem como o envelhecimento saudável e o cuidado com a saúde física e emocional dos idosos. A partir dessas reflexões, reforçamos a necessidade de implementar estratégias de educação em saúde e desenvolver ações de promoção da saúde voltadas para a melhoria do estado nutricional e a prevenção de doenças. Com base nessa experiência, reforçamos a importância do acompanhamento nutricional como uma ferramenta essencial para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos idosos, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

## Referências

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Departamento de Atenção Básica**- Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica**. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa, 2006. 192 (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Brasília; 2006.

LIPSCHITZ, D.A. (1994). Triagem do estado nutricional em idosos. **Atenção Primária**. 21(1): 55-67.

RAMOS, L.R. Epidemiologia do envelhecimento. In: FREITAS, E. et al. (Orgs.) **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.

Recebido em 24 de julho de 2023

Aceito em 09 de agosto de 2023