

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO UMA ESTRATÉGIA PARA A MELHORIA DO ESTADO NUTRICIONAL DA PESSOA IDOSA

Aline da Silva Marques ¹
Esther Alves Guimarães ²
Williane Vitória Santos de Lima ³
Thaíse Alves Bezerra ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A alimentação é de fundamental importância para a saúde e prevenção de doenças. Ademais, é um direito básico do ser humano no qual inclui a garantia ao acesso permanente e regular a alimentação para se obter uma nutrição adequada às necessidades biológicas e sociais do indivíduo. O envelhecimento é um processo natural, no qual ocorre mudanças morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais. Sendo assim, ressalta-se a importância da educação em saúde diante das modificações do estado nutricional da pessoa idosa. **OBJETIVO:** Identificar na literatura a importância da educação em saúde como uma estratégia para melhoria do estado nutricional da pessoa idosa. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e LILACS. A busca foi realizada em português, considerando artigos publicados de 2017 a 2022, utilizando os descritores “Idoso”, “Nutrição” e “Envelhecimento” e “Alimentação”, todos combinados entre si utilizando os operadores booleanos AND e OR. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, foram selecionados cinco artigos. **RESULTADOS:** A educação em saúde é um processo de construção do conhecimento que contribui para a autonomia e autocuidado dos indivíduos. Os estudos destacaram a importância da assistência nutricional aos idosos e apontaram diversas estratégias educativas, com destaque para as ações desenvolvidas pela equipe multidisciplinar. **CONCLUSÃO:** As ações educativas para melhoria do estado nutricional devem ser realizadas no cuidado à pessoa idosa. Nesse sentido, verifica-se a necessidade de desenvolvimento de ações multidisciplinares direcionadas a esse grupo etário e que objetivem um estado nutricional equilibrado e saudável.

Palavras-chave: Idoso, Nutrição do idoso, Educação em saúde.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, - UEPB, alinegabimarkes@hotmail.com ;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba,UEPB; alvesesther227@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, UEPB, williane.vitoria2019.2@gmail.com .;

⁴ Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, UEPB, thaise_gba@hotmail.com



INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo morfofuncional natural do ser humano. No Brasil é considerado idoso a pessoa com idade de 60 anos ou mais (PEREIRA, 2019). No decorrer dos anos, a população mundial e brasileira terá um novo modelo, devido ao ritmo acelerado do envelhecimento, estima-se que até 2050 teremos 940 milhões de idosos em todo mundo, representando cerca de 42% da população mundial na faixa etária de pessoas idosas (ONU, 2017).

A melhoria da expectativa de vida da população é decorrente de uma melhora nas condições de vida, tendo em vista que aspectos como o acesso aos serviços de saúde, educação, hábitos alimentares saudáveis, são fatores que elevam a extensão da vida (PEREIRA, 2019).

A escolha alimentar é influenciada por percepções individuais, como por exemplo, o que esse indivíduo conhece sobre alimentação e nutrição, condições de saúde e faixa etária. No entanto, pensamentos coletivos também contribuem para as escolhas alimentares e hábitos saudáveis, tendo em vista que fatores sociais e culturais são fundamentais nesse processo (GOMES, 2020).

Entende-se que o estado nutricional, consumo de alimentos, hidratação e o bom funcionamento do sistema imunológico contribuem para uma boa qualidade de vida e principalmente para prevenção e recuperação das doenças. Nesse sentido, compreendemos que o prejuízo na má nutrição de idosos, pode causar grandes impactos em sua saúde (BRASIL, 2020).

A educação em saúde é um processo de construção de conhecimento, que tem como objetivo promover um conjunto de práticas que possam contribuir para um aumento da autonomia da população, tendo como resultado uma melhora na qualidade de vida e saúde de acordo com as necessidades individuais e comunitárias (SEABRA, 2019).

A alimentação equilibrada, saúde e o processo de envelhecimento estão diretamente relacionados, uma vez que a manutenção do estado nutricional é de grande importância, principalmente em idosos (SCHIRMER, 2017). Neste contexto, os profissionais de saúde possuem um papel fundamental dentro das atividades



educacionais, sendo eles responsáveis pelo planejamento e direcionamento do público alvo e por articular uma equipe multiprofissional para que as ações sejam executadas da melhor maneira afim de alcançar resultados positivos (SEABRA, 2019).

Para a promoção da educação em saúde, o profissional pode escolher de forma livre como deseja adotar a aplicação das atividades, podendo usar oficinas em grupo, palestras, materiais expositivos, dinâmicas, rodas de conversa, exposição dialogadas, folder. O importante é que ocorra a troca de saberes e eleve o poder de compreensão do idoso acerca dos cuidados essenciais para a sua saúde e qualidade de vida (SEABRA, 2019).

A alimentação deve ser planejada, tendo como prioridade a realização de todas as refeições diárias e com intervalos adequados, incluindo frutas, verduras e legumes, dando preferência a alimentos mais naturais. A proteína é de extrema importância, incluir carne, peixe, ovos, leite e derivados em pelo menos uma das refeições feitas durante o dia irá auxiliar a elevação do estado nutricional. Ademais, a ingestão de água é fundamental para o melhor funcionamento do corpo e contribui para uma melhor recuperação em casos de doença (BRASIL, 2020).

Diante desse contexto, o presente estudo objetivou identificar na literatura a importância da educação em saúde como uma estratégia para melhoria do estado nutricional da pessoa idosa.

Pretende-se com esta pesquisa contribuir com o conhecimento acerca dessa área, possibilitando estratégias que influenciem positivamente a melhoria do estado nutricional da pessoa idosa através de medidas educacionais por equipes multidisciplinares.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão da literatura, que tem a finalidade de avaliar os resultados da pesquisa sobre o tema abordado. Para o desenvolvimento dessa revisão foram seguidas as etapas fundamentais: i) Identificação do tema, ii) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos, iii) avaliação dos estudos selecionados, iv) interpretação dos resultados.

A identificação dos artigos foi realizada por meio das bases de dados Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual da Saúde

(BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A busca foi realizada considerando os artigos completos e publicados entre o período de 2017 a 2022.

Nessa perspectiva foi elaborada a seguinte pergunta norteadora : A educação em saúde é uma estratégia para a melhoria do estado nutricional da pessoa idosa?

Utilizou -se os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Idoso”, “Nutrição”, “Envelhecimento” e “Alimentação”, todos combinados entre si utilizando os operadores booleanos AND e OR.

Após a leitura dos resumos, foram observados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período estabelecido, que estivessem disponíveis online e com o idioma em português, e que atendessem a temática em questão. Os critérios de exclusão foram: artigos não disponíveis na íntegra, que não respondessem à questão norteadora da pesquisa.

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram organizados em planilhas, em ordem numérica decrescente, no programa Microsoft Excel 2019, de acordo com: ano de publicação, títulos, autores, periódicos, tipo/ abordagem do estudo e principais resultados. Os resultados foram apresentados na forma de quadro, na linguagem descritiva e foram discutidos e sustentados com outras literaturas pertinentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No LILACS obteve-se 32 artigos, sendo que destes dois foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. No SciELO, obteve-se 42 artigos, após a aplicação dos critérios resultou na seleção de um artigo. Na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), obteve-se 168 artigos publicados, com a aplicação dos critérios foram selecionados dois artigos, concluindo com cinco artigos que atenderam a todos os critérios estabelecidos.

Para relacionar os artigos que compõe este estudo, foi elaborado um quadro sinóptico contendo as seguintes informações: autores/ano de publicação, título, objetivos e principais resultados (Quadro 1).

Quadro 1. Descrição dos artigos selecionados segundo autores/ ano de publicação, título, objetivos e principais resultados.

AUTOR/ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
GOMES <i>et al.</i> , 2020	Padrões alimentares de idosos e seus determinantes	Avaliar o efeito de fatores demográficos e socioeconômicos, de doenças crônicas e o recebimento de orientações em saúde no padrão alimentar de idosos.	Há necessidade do fortalecimento de orientações sobre hábitos saudáveis dentro do serviço de saúde, com o intuito de promover práticas cada vez mais saudáveis.
PEREIRA, 2019	Nutrição e envelhecimento populacional: desafios e perspectivas.	Analisar o envelhecimento populacional e o estado nutricional, destacando os desafios e perspectivas.	As intervenções e/ou ações sociais e de saúde realizada em grupos mais jovens pode propiciar uma melhor condição de vida e saúde na terceira idade.
SEABRA <i>et al.</i> , 2019	Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa	Identificar as principais temáticas e estratégias de educação em saúde para a promoção da saúde de idosos	As ações de educação em saúde voltadas para a alimentação saudável e atividade física são eficazes para a promoção da saúde do idoso
GOUVEIA <i>et al.</i> , 2018	Ações educativas com idoso em serviço ambulatorial de geriatria: um relato de experiência.	O estudo tem como objetivo relatar a experiência dos idosos e cuidadores, aplicando um guia ilustrativo para a promoção da saúde de pessoas idosas.	Ressalta a importância dos serviços de saúde do idoso promover mais ações educativas, favorecendo um envelhecimento ativo, hábitos saudáveis. Continua...

Quadro 1. Descrição dos artigos selecionados segundo autores/ ano de publicação, título, objetivos e principais resultados. – Conclusão.

AUTOR/ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
SCHIRMER <i>et al.</i> , 2017	Adesão aos dez passos para uma alimentação saudável em pessoas idosas.	Avaliar a adesão aos dez passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas, um documento desenvolvido e publicado pelo Ministério da Saúde.	A adesão aos dez passos para uma alimentação saudável para idosos, teve um resultado variável, tendo em vista a necessidades de estratégias para a implementação do manual.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Os achados colocam em evidência a importância das práticas de educação em saúde para esse público em específico, uma vez que as mudanças demográficas e epidemiológicas destacam a transição e o aumento da população idosa em todo mundo (SEABRA, 2019).

As maneiras que os profissionais de saúde utilizam para promover as suas ações educacionais podem ser bem diversas, no entanto é necessário que exista uma troca de saberes entre o profissional e paciente, tendo em vista que o diálogo e a troca de experiências aumentam o poder de compreensão do idoso (GOUVEIA, 2018).

As estratégias participativas e abordagem lúdicas contribuem bem mais para a mudança do estilo de vida dessas pessoas idosas, pois permitem que expressões individuais e coletivas sejam expressas através de experiências, tornando a troca de saber científico e popular algo mais dinâmico e ativo (SEABRA, 2019).

A limitação financeira é um desafio dentro da promoção de saúde para alguns usuários, tendo em vista que uma alimentação saudável pode ter um custo mais elevado, frente a outras despesas e necessidades familiares. Para alguns idosos a principal fonte de renda são os benefícios previdenciários e isso reflete como um ponto negativo para o estado nutricional desses idosos (PEREIRA, 2019).



Um outro fator que pode influenciar o estilo de vida dos idosos é a escolaridade, pois indivíduos mais escolarizados valorizam mais a importância de uma alimentação saudável, muitas vezes como estratégia de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (GOMES, 2020). Diante desses e de outros desafios, destaca-se a importância de uma assistência/ ação mais humanizada e individualizada, como forma de compreender as reais necessidades de cada grupo, conforme seu território de saúde, contexto local, identificando as prioridades e demandas, possíveis exposições e vulnerabilidade que esse idoso possa ter, que interfiram em sua qualidade de vida e em seu estado nutricional (PEREIRA, 2019).

Entre os profissionais de saúde, o enfermeiro tem como atribuição exercer assistência individualizada aos pacientes, considerando todas as dimensões do indivíduo. A enfermagem utiliza de métodos e técnicas científicas válidas para o planejamento do cuidado, no qual destacam-se a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) e o Processo de Enfermagem (PE). Dessa forma, o enfermeiro identifica as necessidades da pessoa idosa e direciona sua assistência em diversos contextos de saúde prezando pela individualidade e possibilitando o alcance dos resultados adequados para a melhoria na qualidade de vida. (SERRA,2020)

No que diz respeito à assistência de enfermagem frente ao estado nutricional, é essencial que o enfermeiro preste um cuidado de forma segura e eficaz, identificando possíveis agravos nutricionais. Assim, o profissional de saúde, especialmente a equipe de enfermagem tem como responsabilidade promover uma assistência integral, considerando o idoso como sujeito ativo no controle da sua saúde, além de auxiliar no autocuidado e independência (BRASIL,2020).

O reconhecimento que as intervenções educacionais voltadas para os cuidados preventivos e bem-estar dos idosos, são elementos cruciais para estimular o autocuidado, a autonomia e uma melhor qualidade de vida. A promoção da saúde por meio de ações educativas e dialogadas poderão contribuir para uma redução de idosos mais fragilizados e que apresentem alguma comorbidade que prejudique seu bem-estar (SEABRA, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS



No presente estudo, constatou-se que a educação em saúde para pessoas idosas é uma medida eficaz e que ocasiona impactos positivos na qualidade de vida e no estado nutricional desse grupo étario.

Os resultados desta pesquisa trazem discussões importantes sobre como as estratégias em saúde devem ser aplicadas para melhoria do estado nutricional das pessoas idosas. Neste sentido, entende-se a relevância da equipe de saúde ter uma perspectiva mais humanizada, tendo em vista que cada idoso tem sua individualidade e isso precisa ser considerado em toda a sua assistência.

Diante da importância deste tema e a necessidade de uma melhor compreensão, estudos como este podem ser utilizados como ferramentas em diferentes contextos para discutir como promover um estado nutricional adequado e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Recomendações de alimentação para pessoas idosas no Brasil durante a pandemia de COVID-19. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096492/recomendacoes_alimentacao_pessoas_idosas_brasil_covid-19.pdf>

BRASIL, M. H. F. et al. Diagnósticos de enfermagem relacionados a nutrição de idosos hospitalizados utilizando a CIPE: um estudo transversal. **Rev. Online Brazilian Journal of Nursing**. João Pessoa. [S.I]. 2020. Disponível: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1151564/6447-pt.pdf>>

GOMES, A. P. et al. Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, [S.I], 2020. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/2020.v25n6/1999-2008/pt>>

GOUVEIA, M.L.A. et al. Ações educativas com idoso em serviço ambulatorial de geriatria: um relato de experiência. **Rev. Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**. [S.I], v.10, n.3, p. 198-202, 2018. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/7651/6620>>



ONU. Organização das Nações Unidas. **Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU**. Disponível em: < <https://brasil.un.org/pt-br/78614-paises-dos-brics-terao-940-milhoes-de-idosos-ate-2050> >

PEREIRA. R.J. Nutrição e envelhecimento populacional: desafios e perspectivas. **Rev. Journal Health NPEPS**. [S.I], v.4, n.1, p. 1-5, 2019. Disponível em: < <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/999634/3714-12839-1-pb.pdf> >

SCHIRMER, C. L. et al. Adesão aos dez passos para uma alimentação saudável em pessoas idosas. **Rev. Saúde e Pesquisa**. Maringá, v. 10, n.3, p. 501-509, 2017. Disponível em: < <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5896/3133> >

SEABRA, C. A. M. et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde do idoso: uma revisão integrativa. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [S.I]. 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190022> >

SERRA. E. B. et al. Diagnósticos de enfermagem em pacientes diabéticos: revisão integrativa. **Rev. Enfermagem**. Rio de Janeiro, [S.I]. 2020. Disponível em: < DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.48274> >