

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Jofávilá Lopes de Sousa (discente UNIPÊ) jofavila_lopes@hotmail.com

Laenna Samara Linhares Gonçalves (discente UNIPÊ) laennalinhaires@hotmail.com

Arlen Shirley Cândido de Lima Silva (discente UNIPÊ) arllen_shirley@yahoo.com.br

Rayane Hevelin Ramos de Freitas (discente UNIPÊ)

rayane_hevelinfreitas@hotmail.com

Introdução: o envelhecimento é um processo caracterizado por mudanças biológicas normais que ocorrem com o passar da vida. A qualidade de vida na terceira idade relaciona-se a diversos fatores do cotidiano, como a saúde física e mental, satisfação com o trabalho, relações familiares, vida social, estado nutricional adequado, atividades físicas, entre outros. Um estilo de vida que combina uma alimentação equilibrada, atividade física regular e controle do estresse, contribui para aumentar a expectativa de vida do idoso e, principalmente, uma vida mais saudável. Nos idosos as funções no organismo diminuem como um todo, diferenciando-se na intensidade segundo o órgão ou sistema em questão. Uma das maiores modificações no organismo é a mudança na composição corporal, com o aumento do tecido adiposo e diminuição da massa magra. Para a avaliação nutricional do idoso é fundamental ressaltar uma história alimentar. Contudo, é necessário questionar o idoso, assim como os familiares, sobre alterações de peso, restrições alimentares voluntárias ou impostas, alcoolismo, depressão, alterações gastrointestinais, doenças crônicas e uso de medicamentos. Além disso, um registro da alimentação habitual do paciente por três dias é interessante para avaliar o padrão rotineiro de ingestão. **Objetivos:** relatar o estado nutricional dos idosos, correspondentes aos indivíduos do bairro Bancários do município de João Pessoa –

PB. e relatar as diferenças entre sexos em relação a antropometria. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência construído por acadêmicos de curso de enfermagem no bairro Bancários, onde foram realizadas palestras, e rodas conversação e feitas medidas antropométricas nos idosos por volta de 65 anos. **Implementação da experiência:** observou-se que as diferenças entre os sexos em relação ao estado nutricional, com as mulheres apresentando maior prevalência de obesidade, e os homens, maior prevalência de baixo peso, com isso notou-se que o sexo é fator determinante do desempenho físico, sugerindo que as mulheres são fisicamente mais limitadas do que os homens. **Considerações Finais:** perante as experiências com os idosos, podemos concluir que o conhecimento do estado nutricional, desses indivíduos pode facilitar a capacidade física dos idosos. Nesse sentido, urge a necessidade de trabalhar a sociedade frente as questões relativas à nutrição das pessoas idosas.

Palavras – chaves: Nutrição. Idoso. Envelhecimento.



III CiEh **Congresso Internacional
de Envelhecimento Humano**
Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Campina Grande-PB/Brasil
13 a 15 de junho de 2013
www.cieh.com.br