

ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE: PROMOÇÃO, PREVENÇÃO, TRATAMENTO E REABILITAÇÃO DO IDOSO

ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE VITAMINA C EM MULHERES IDOSAS DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB

Cassia Surama Oliveira da Silva⁽¹⁾; *Mussara Gomes Cavalcanti Alves Monteiro*⁽²⁾;
Jousianny Patrício da Silva⁽³⁾; *Raquel Patricia Ataíde Lima*⁽⁴⁾; *Luciana Tavares
Toscano*⁽⁵⁾.

- (1) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Especialista em Enfermagem do Trabalho, Enfermeira graduada pela Faculdade Santa Emília de Rodat, João Pessoa/Paraíba, Engenheira Civil graduada pela Universidade Federal da Paraíba.
- (2) Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
- (3) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Especialização em Nutrição clínica pela Universidade Gama Filho, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
- (4) Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
- (5) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.

INTRODUÇÃO: A deficiência nutricional é um problema relevante na população idosa e que devem ser prevenidas e tratadas para evitar alterações funcionais e patológicas que podem comprometer a capacidade funcional do indivíduo idoso. A vitamina C é um nutriente de ênfase devido a sua grande importância em nutrição. Destacando que a ingestão de vitamina C pode minimizar os efeitos do envelhecimento, principalmente através de sua ação antioxidante no combate do estresse oxidativo. **OBJETIVO:** Avaliar a adequação do consumo de vitamina C em mulheres idosas do município de João Pessoa/PB. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa epidemiológico transversal, de base populacional, utilizando-se uma amostragem estratificada representativa da população de idosos, realizados nos cinco Distritos

Sanitários, conduzidas de julho de 2008 a janeiro de 2010. Participaram do estudo 97 idosas com idade entre 60 e 90 anos, de diferentes condições socioeconômicas, portadores ou não de doenças crônico-degenerativas e em uso ou não de medicamentos e suplementos. A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares, por uma equipe devidamente treinada. Foram aplicados questionários para obtenção de informações de consumo alimentar. A partir das análises dos inquéritos realizados o consumo de vitamina C foi avaliado de acordo com as recomendações do *Dietary Reference Intake*(2006), para faixa etária estudada. Adotou-se como referência para o consumo de vitamina C o requerimento médio estimado (*Estimated Average Requirement/EAR*) para o sexo masculino, de 75 mg/dia e, para o sexo feminino, 60 mg/dia. **RESULTADOS:** O estudo revelou que entre as 97 mulheres idosas, 85,57% apresentaram o consumo adequado de vitamina C, e esses percentuais se mantiveram constantes com o aumento da idade: 60 a 65 anos (90%); 65 a 70 anos (91%); 70 a 75 anos (85%); 80 a 85 anos (100%) e 85 a 90 anos (83%). No entanto, excepcionalmente na faixa etária de 75-80 anos, 56% das idosas apresentaram um consumo inadequado. **CONCLUSÃO:** Apesar do maior número de mulheres idosas com os valores de vitamina C adequados, são necessárias intervenções nutricionais no sentido de melhorar inadequações desse nutriente nos idosos, tendo em vista se tratar de um quadro característico desta população devido à diminuição da capacidade absorptiva fisiológica desse público.

Palavras Chave: Vitamina C. Idosa. Faixa etária.