

PROCESSO DE SENESCÊNCIA: A INFLUÊNCIA NUTRICIONAL EM INDIVÍDUOS DE IDADES AVANÇADA

Iara Santos de Souza¹
Julianny Nunes de Sousa Xavier²
Rosângela Targino Pereira³
Micheline de Azevedo Lima⁴

INTRODUÇÃO

Os dados sociodemográficos que representam a populacional mundial tem seus níveis alterados a cada década, a expectativa de vida da população mundial vem aumentando isto está relacionado ao fato de que hoje em dias partes dos indivíduos possuem acesso a uma alimentação saudável e o incentivo social a prática de exercícios físicos (VERAS, 2009). Segundo dados da ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), o percentual de idosos é crescente nos países desenvolvidos, bem como nos subdesenvolvidos, comparado a índices de natalidade e percentual de mortalidade que acometem os jovens. A população considerada idosa também está envelhecendo. Esse aumento ocorre pelo avanço da medicina, melhora na qualidade de vida, redução da taxa de mortalidade infantil e conscientização na alimentação. Já as estimativas do INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), prevê que em 2030 o país alcançará a espantosa marca de 32 milhões de idosos, o que lhe renderá a sexta posição mundial em números absolutos de indivíduos com 60 anos ou mais.

Doenças Crônicas não transmissíveis são, atualmente, uma das maiores preocupações da saúde pública. Neste sentido, há o compromisso de encontrar melhorias para a qualidade de vida das pessoas e reduzir os custos com tratamento médico- hospitalares necessários pelo acometimento/ agravamento das doenças. (VERAS, 2009). A pesquisa científica, em parceria com parte da indústria, vem buscando respostas nos alimentos para contribuir com o equilíbrio do organismo, a fim de proporcionar bem estar e saúde (SILVA, SÁ, 2012).

Os idosos sofrem algumas alterações fisiológicas como diminuição da massa magra, fadiga mental e motora, diminuição da reserva de proteínas ocasionando comprometimento muscular e diminuição da massa óssea caracterizada de osteoporose. Essas alterações podem ser prevenidas e atenuadas quando o indivíduo assume hábitos saudáveis de vida saudáveis com práticas de esportes e uma alimentação balanceada, dando preferência a carne vermelha magra, peixe, peito de frango, leite e seus derivados do tipo desnatado. (CAVALCANTI, 2008)

O envelhecimento biológico é observado como perdas e restrições como a redução da capacidade funcional de cada órgão. Aparentemente existem perdas no processo natural de

¹ Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, iaragts@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal da Paraíba – UFPB – nunesjulianny.fisio@gmail.com ;

³ Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal da Paraíba – UFPB – ro_angela_jp@hotmail.com ;

⁴ Professor orientador: Doutor (a), Universidade Federal da Paraíba - UFPB, michelinealima@hotmail.com.

senescência, porém não evitam esta população de viver normalmente, de forma autônoma e independente. O envelhecimento natural é o envelhecimento biológico ou fisiológico ou senescência, e o envelhecimento acompanhado de doenças, patologias, modificações físicas, psíquicas e sociais é denominado de senilidade. (OHARA; RIBEIRO, 2008)

O hábito da alimentação saudável é algo essencial no decorrer da vida e na velhice se torna algo que requer mais atenção. Já que nesse momento da vida ocorrem diversas mudanças físicas, psicológicas e fisiológicas. A alimentação tem papel fundamental para o bem estar do ser humano. Comportamentos como realizar atividade física de lazer e comer mais frutas, por exemplo, ajuda na melhoria da qualidade de vida.

De acordo com o Comitê de Alimentos e Nutrição do Instituto de medicina internacional (IOM/FNB), alimentos funcionais são qualquer alimento ou ingrediente que possa proporcionar um benefício à saúde além dos nutrientes tradicionais que ele contém. Em geral, os probióticos, prebióticos, fitoesteróis, antioxidantes e as fibras são alimentos funcionais e podem atuar evitando a absorção da gordura e do colesterol, são bons para o intestino e beneficiam a saúde em geral.

O reaproveitamento de alimentos é uma ação de sustentabilidade e uma forma de utilizar melhor o alimento, potencializando suas qualidades nutritivas. Sabemos que os grandes teores de vitaminas, minerais, fitonutrientes e fibras encontram-se nas sementes, nas cascas e nos bagaços. Muitos alimentos podem ser utilizados de forma integral, como frutas e verduras. A transformação de sementes, folhas, cascas e polpas em farinhas ou a utilização de bagaços, cascas e sementes trituradas podem dar estrutura e enriquecimento nutricional à receitas de bolos, tortas e pães. (CALEFFI, 2013).

É importante ainda lembrar que as condições socioeconômicas podem ser determinantes para o estado nutricional, pois muitas vezes dificultam estes fatores dificultam o acesso à alimentação. Daí a importância do idoso ter uma alimentação rica e variada, para evitar desequilíbrios nutricionais, a fim de ter maior longevidade com melhor qualidade de vida. A nutrição e a alimentação em estágio de idade mais avançado são temáticas pouco abordadas e investigadas, não tendo recebido a atenção que lhes é devida. O desconhecimento da situação alimentar do idoso no Brasil frente à nova realidade demográfica exige a realização de pesquisas atualizadas para o melhoramento de condições nutricionais e incentivo a uma vida saudável.

METODOLOGIA

No presente estudo foi utilizado uma abordagem qualitativa de pesquisa, com o recurso metodológico da análise de relatos orais. No enfoque qualitativo, o pesquisador interpreta o mundo real partindo das perspectivas subjetivas dos próprios sujeitos sob estudo (MOREIRA, 2012). Através deste tipo de pesquisa é possível trabalhar com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes que correspondem a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos (MINAYO, 2003).

A metodologia usada para o desenvolvimento do trabalho foi a coleta de dados através da participação dos idosos em uma entrevista descritiva além do método de pesquisa observacional de LUDKE; 1986. A observação se deu com o trabalho dos profissionais envolvidos no processo de senescência em palestras ministradas sobre diversos temas como: alimentação antiga versus alimentação após as palestras, alimentação sustentável onde foi abordado o reaproveitamento de alimentos como banana, abacaxi e abóbora, receitas sustentáveis como : Bife de casca de banana , Bolo de casca de abóbora, doce da casca do

maracujá ; O poder nutricional dos alimentos; Importância dos alimentos para o corpo humano; os vilões da cozinha.

Através de entrevistas foi possível fazer avaliações sobre hábitos alimentares e dinâmicas em grupos para saber como funcionava a rotina do grupo, como era a administração da alimentação e a conscientização dos mesmos tanto no lado nutricional quanto psicológico, além do conhecimento que os mesmos têm sobre sustentabilidade alimentar.

O trabalho foi pautado na metodologia de Estudo de Caso, da pesquisa qualitativa, com os seus principais instrumentos: discussões e encontros em grupo. O público selecionado frequentava o Núcleo Integrado de Estudos e Pesquisas na Terceira Idade (NIETI), da Universidade Federal da Paraíba, onde assistiam palestras sobre entre diversos temas acima citados, a alimentação adequada vinculada com todas as alterações fisiológicas pertinentes no processo de senescência.

DESENVOLVIMENTO

Vários estudos indicam experiências positivas em que se diz respeito à promoção da saúde dos idosos, sendo fundamental o papel do profissional na área da saúde promover um envelhecer que melhore sua qualidade de vida. Com isso, a educação nutricional que é um processo que engloba mudanças de atitudes: maneira de pensar, agir e sentir, sempre estimulando e reforçando os conhecimentos sobre saúde, permitindo assim, que o idoso se mantenha longe do risco de desnutrição ou de outras doenças ligadas ao consumo em excesso de alimentos (CERVATO et al, 2005).

O aumento do tempo de vida é um fenômeno de grande alcance no mundo todo, caracterizado pelo incremento da ordem de 30 anos na esperança de vida de muitos povos nas décadas recentes. Uma verdadeira revolução envolvendo desafios políticos, econômicos, sociais, demográficos e, de modo especial, nos campos da saúde e da alimentação.

O campo da Alimentação é rico em possibilidades de realização humana quando tomado como lugar em que se estabelecem relações entre seres humanos mediadas pelo alimento, pela comida (CERVATO et al, 2005). Espaço de interação com a nutrição que enfatiza as correspondências entre nutrientes e o corpo biológico normal ou patológico e com as Ciências dos Alimentos em seus estudos sobre a composição química dos alimentos, qualidade sanitária e processos de produção.

A Alimentação comporta abordagens que vão desde os aspectos relativos a políticas de uso terra e produção, distribuição e comercialização dos alimentos até a escolha coletiva e/ou individual do quê, com quem, onde, como comer, preferências, rejeições, atitudes, práticas alimentares, habitus, comportamentos plenos de representações, significados, simbolismos.

Além disso, FREITAS, 2011 ressalta a importância das alterações fisiológicas que acometem os indivíduos durante o envelhecimento, podendo levar à redução da capacidade funcional, tornando o idoso mais vulnerável à fragilidade e à dependência de cuidados. Essas limitações podem ser superadas, se os indivíduos adquirirem hábitos de vida saudáveis, participarem da vida em sociedade e tiverem direito à segurança, porém, é preciso considerar que essas condições dependem também das oportunidades disponibilizadas pelo contexto político e social.

É necessário enfatizar também, que um dos pontos abordados na Política de Envelhecimento Ativo é a alimentação saudável (CERVATO et al, 2005). Estudos realizados mostra que a educação alimentar e nutricional (EAN) é importante para promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo recomendada pelas políticas públicas de alimentação e nutrição. O que torna necessária a prática e o desenvolvimento de ações de EAN para esse público, já que devido às mudanças decorrentes da globalização, como a inserção da mulher no mercado de trabalho e o ritmo de vida acelerado, há poucas práticas de alimentação saudável.

Assim, fazem-se necessários estudos que promovam ações de educação alimentar e nutricional com idosos, dessa maneira, o objetivo deste estudo foi descrever as evidências científicas publicadas na literatura acerca das publicações na área de EAN voltada para a população idosa.

RESULTADOS

A população idosa tem aumentado consideravelmente, assim como o descaso com o destino do lixo, constituído em sua grande maioria por resíduos orgânicos oriundos das sobras de alimentos. Assim alertamos para a necessidade do aproveitamento integral dos alimentos, através da conscientização do público, usando estratégias da educação nutricional e ecológica, visando não só minimizar os custos econômicos, mas também a maximização do aproveitamento nutricional das partes antes perdidas de determinados alimentos, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida e do meio ambiente.

O campo da Alimentação é rico em possibilidades de realização humana quando tomado como lugar em que se estabelecem relações entre seres humanos mediadas pelo alimento, pela comida (PRADO, 2005).

A Alimentação comporta abordagens que vão desde os aspectos relativos a políticas de uso terra e produção, distribuição e comercialização dos alimentos até a escolha coletiva e/ou individual do quê, com quem, onde, como comer, preferências, rejeições, atitudes, práticas alimentares, habitus (BOURDIEU,2004).

Através das atividades realizadas com os idosos foi possível observar que a partir do momento no qual as palestras foram sendo realizadas era notável o interesse sobre como eles poderiam aprimorar a sua alimentação no dia dia na sua casa e como poderiam ter um métodos alternativos de como substituir os considerados vilões na cozinha, a partir a daí já era notável as mudanças nos hábitos alimentares.

As receitas no qual utilizamos para demonstrar o que é possível realizar através do reaproveitamento dos alimentos foram:

- **Doce de Casca de Maracujá**

Ingredientes: 6 maracujás, 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água.

Preparo: Lave os 6 maracujás e descasque-os, deixando toda a parte branca e dura com água. Deixe de molho de um dia para o outro. Depois, escorra, coloque em uma panela com 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água. Deixe apurar. E, se quiser, acrescente canela.

- **Bolo de Casca de Abóbora**

Ingredientes: 1 xícara e meia de farinha de trigo, 3 quartos de xícara de amido de milho, 2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 1 xícara de óleo, 1 colher de sopa de fermento em pó. Na cobertura: 4 colheres de sopa de leite, 4 colheres de sopa de chocolate em pó, 4 colheres de sopa de açúcar.

Preparo: Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneire em uma tigela a farinha, amido de milho, açúcar e fermento. Junte a mistura do liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

- **Bife de Casca de Banana**

Ingredientes: Cascas de 6 Bananas maduras, 3 dentes de alho, 1 xícara de farinha de rosca, 1 xícara de farinha de trigo, 2 ovos e sal à gosto.

Preparo: Leve as cascas de bananas e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifês, sem parti-las. Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com sal. Junte as cascas de bananas, bata os ovos como se fossem omeletes. Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por fim, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem. Agora, frite as cascas com óleo bem quente, deixe dourar dos dois lados e sirva quente.

CONCLUSÃO

O projeto contou com a presença de um grupo de idosos e profissionais envolvidos nesse processo, onde na sua maioria eram mulheres, o que mostra o interesse feminino ser maior pelo assunto. Nas análises das conversas e participação foi notado que a conscientização sobre uma alimentação saudável melhorou de maneira significativa e consequentemente o consumo de produtos que ajudam no processo de senescência aumentou, provocando declarações positivas sobre a melhora da qualidade de vida, além de um esclarecimento mais proveitoso de como aproveitar melhor os alimentos.

Este trabalho possui uma diversidade de futuras investigações e aponta várias linhas de pesquisa. Os meios alternativos da alimentação é algo que precisa de investigado mais a fundo, como apontar os principais benefícios nutritivos para o processo de senescência.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idosos, Nutrição.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, E. Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável. **Ver. Saúde Pública**, Vol 45, n 4, p 781-788, 2011;
- BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. 7 ed. Rio de Janeiro: Bertrand; 2004.
- BRITO, C; LIVOTC, J. **Envelhecimento- Prevenção e Promoção da Saúde- 1ª reimpressão**. 1 ed, ATHENEU. São Paulo, 2007;
- CERVATO, M. *et al.* Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Rev. Nutrição**, Campinas, 18(1):41-52, jan. /fev., 2005

FALLER, K; FIALHO, E. Disponibilidade de polifenóis em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. **Ver. Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 211-218, 2009;

FREITAS, P; PHILIPPI, S; MARTINI, A. Listas de alimentos relacionados ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. **Rev. Brasileira de Epidemiologia**. v.14, n.1, p.161-77, 2011;

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Dados preliminares do censo 2000**. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em Setembro 2018;

LUDKE, M. Pesquisa em educação: **abordagens qualitativas I**. São Paulo, 1986.

MAHAN, K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. **Rev. Roca**. São Paulo, 2010;

MINAYO, M. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. 1.ed. **Rev. Vozes**. Rio de Janeiro, 2003;

MOREIRA, A. **O método fenomenológico na pesquisa**. EDT. Pioneira Thomson. São Paulo, 2002;

Prado SD. **A pesquisa sobre Alimentos, Alimentação e Nutrição no Brasil: reflexões sobre a produção de conhecimento e saberes**. Projeto de pesquisa. Rio de Janeiro: Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2005.

SANTOS, S; LIMA, A. *et al.* Uso e percepções da alimentação alternativa no Estado da Bahia: um estudo preliminar. **Rev. Nutrição**, Campinas, 2001;

SILVA, C; SÁ, C. Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico. **Rev. Brasileira de Clínica Médica**. São Paulo, v. 10, n. 1, p. 24-8, 2012;

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Ver. Saúde Pública**. v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009;

http://www.portalorganico.com.br/sub/37/aproveitamento_total_de_alimentos Acessado em 20 de setembro de 2018

<http://www.onu.org.br/desperdicio-de-alimentos-custa-ao-mundo-750-bilhoes-de-dolares-alerta-novo-relatorio-da-fao/> Acessado em 20 de setembro de 2018

<http://www.atitudessustentaveis.com.br/sustentabilidade/sustentabilidade/> Acessado em 20 de setembro de 2018

<http://www.rlc.fao.org/pt/imprensa/noticias/desperdicio-de-alimentos-tem-consequencias-no-clima-na-agua-na-terra-e-na-biodiversidade/> Acessado em 20 de setembro de 2018

<http://www.agroecologia.org.br/index.php/noticias/noticias-para-o-boletim/537-fao-alerta-que-desperdicio-de-alimentos-causa-impactos-ambientais> Acessado em 20 de setembro de 2018

<http://www.bancodealimentos.org.br/o-desperdicio-de-alimentos-no-brasil/> Acessado em 20 de setembro de 2018