

## DIETAS NONAGENÁRIAS E CENTENÁRIAS: PRINCÍPIOS, BENEFÍCIOS E DESAFIOS NO SÉCULO XXI

Luana Lohhane de Souza Estevam<sup>1</sup>  
Renata Barros Crispim<sup>2</sup>  
Tiago de Souza Bido<sup>3</sup>  
Victória Virna da Silva Ferreira<sup>4</sup>  
Igor Luiz Vieira de Lima Santos<sup>5</sup>

### RESUMO

As particularidades da vida nos levam a buscar alternativas que permitam envelhecer com saúde, compreender os direitos e adaptar a rotina de forma equilibrada com as condições sociais, financeiras, atividade física, alimentação e cuidados. Pelo crescente índice de pessoas mais idosas, a preocupação com o estilo de vida faz entender a importância de uma dieta específica e concentrada a este público alvo. Observar como inserir esse hábito saudável, em alguns casos quando são consumidores de remédios devido a doenças já existentes, às vezes é necessário fazer uso de suplementação, para ingerir a quantidade ideal de acordo com as carências alimentares. Como objetivo este estudo busca analisar os princípios, benefícios e desafios que consiste a dieta nonagenária e centenária nos tempos atuais, visando que os idosos possam usufruir de uma velhice tranquila e saudável. Trata-se de uma revisão de literatura, com artigos, periódicos, revistas, em plataformas científicas como Lilacs, NCBI, SciELO, The Lancet e órgãos governamentais, dos últimos 5 anos, que dão ênfase a esta abordagem. Os resultados apontaram que as mulheres possuem índices melhores na qualidade de dieta, que os longevos necessitam de atenção de uma equipe multidisciplinar e é imprescindível para o desenvolvimento dessa intervenção, desde psicólogos, nutricionistas, educador físico e afins. Concluindo assim, que em alguns casos as dificuldades de implantação são maiores devido a diversos fatores cotidianos e outros a aceitação aparenta ser com mais leveza e saldos positivos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Idosos, Dietas nonagenárias e centenárias, Nutrição, Saúde.

### INTRODUÇÃO

A população mundial vem passando por ajustes quando falamos sobre a faixa etária predominante. No século passado, o percentual de idosos existentes era muito abaixo se comparar aos números atuais, ou seja, a mudança vem acontecendo ano após ano. É crescente e acelerada, mas também preocupante quando pensamos sobre a saúde, o bem-estar e qualidade de vida desses indivíduos.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal – UFCG-PB, [lualohhane@gmail.com](mailto:lualohhane@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal – UFCG-PB, [barroscrispimrenata@gmail.com](mailto:barroscrispimrenata@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Medicina do Centro Universitário – UNIPE-PB, [tiago.bido@gmail.com](mailto:tiago.bido@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal – UFCG-PB, [ferreiravictoriavirna@gmail.com](mailto:ferreiravictoriavirna@gmail.com);

<sup>5</sup> Professor Adjunto/Doutor e orientador, UFCG-CES-UABQ - PB, [igorsantosufcg@email.com](mailto:igorsantosufcg@email.com).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), a consideração pela pessoa idosa é quando passa dos 60 anos de idade, pelo envelhecimento fisiológico, que não impede de ela ser social e intelectualmente ativa. Com isso, os dados estatísticos sobre esse público passam a ser observados como um fenômeno mundial pelo crescimento populacional.

Se tratando do Brasil, é visto como um dos países com maior número de idosos no mundo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), revelou que em 2017 a população idosa, ou seja, maior ou igual a 60 anos era de 30,2 milhões, isso de acordo com a pesquisa nacional domiciliar com os brasileiros. Fazendo parte deste grupo crescente, abordamos sobre os nonagenários (indivíduos de 90 a 99 anos), onde no último censo em 2010 mostrou aumento de quase 80%, enquanto os centenários (indivíduos de 100 anos ou mais), tiveram redução de 1,4%. Assim, menos da metade de 10% dos nonagenários e centenários em 2000 sobreviveram ao intervalo entre os dois censos realizados em 2000 e 2010 (IBGE, 2010).

Inúmeros fatores influenciam na qualidade e quantidade de longevos no país. Sabendo-se que cada pessoa possui características próprias sobre seu aspecto morfofisiológico, como também econômico, mental e social, é importante ressaltar que a promoção da saúde para essa população deve estar sempre disponível e da melhor maneira possível.

Com o crescente aumento da população longeva, principalmente dos nonagenários e centenários, o campo da saúde pública é desafiado a construir um ambiente específico para essas pessoas (SILVEIRA *et al.*, 2015). Mesmo com os maiores gastos que os nonagenários e centenários requerem ao se tratar de um internamento, prioridade em tantas coisas, eles são vistos como uma parcela da população que a tempos atrás trouxe os maiores benefícios e hoje necessitam dessa atenção e cuidado.

Quando observamos as dificuldades relacionadas a alimentação, o metabolismo chama logo atenção. É normal com o passar dos anos, que o funcionamento seja mais lento, as ações ao fazer algo vai desacelerando, igualmente com seu apetite e a ingestão de água por exemplo.

Assim, como a desnutrição está associada à maior mortalidade, nonagenários e centenários, por sua maior longevidade, possivelmente apresentem características de desnutrição diferenciada das outras camadas da população idosa. A desnutrição é considerada o distúrbio mais importante nesta fase da vida (BÓS *et al.*, 2020).

É sobre ter variedade alimentar saudável, possuir alguém que faça sua comida de um preparo diferente para não abusar ou rejeitar aquele prato e opte por refeição pastosa/liquida.

Ocasionalmente escolhas alimentares mais monótonas (FREITAS *et al.*, 2017), muitas vezes pouco saudáveis.

Um dos principais processos envolve a mastigação, onde muitos sofrem e assim não tem como manter uma saúde nutricional de longo prazo com qualidade. Muitos precisam lidar com a sarcopenia caracterizada pela perda de massa e força na musculatura esquelética, é mais uma consequência para existir dieta específica. O uso de vários remédios, causando mal-estar no trato gastrointestinal. São fatores e situações que onde os idosos necessitam de um equilíbrio e qualidade em sua alimentação.

O nutricionista é o profissional habilitado para propor uma alimentação rica e saudável para qualquer pessoa, e com isso as observações históricas, clínicas e evolutivas do paciente. Relacionado a essa responsabilidade, existe o Guia Alimentar da População Brasileira desde 2006 com diretrizes alimentares, orientações e princípios básicos de uma alimentação. Existe também uma equipe multiprofissional que atue juntamente com nutricionista, são eles educador físico, psicólogo, enfermeiros, médicos e afins, com a intenção de analisar todos os fatores e propor cuidados aos longevos.

O hábito alimentar deve ser considerado na sua complexidade e não somente o consumo de algum alimento ou nutriente isolado. Na literatura científica os hábitos alimentares saudáveis estão relacionados ao menor risco para morbidade e mortalidade (HEIDEMANN *et al.* 2008). Associar e mostrar que alimentação não pode ser composta apenas por algo único, mas sim a junção de vários como frutas, legumes, vegetais, carne, peixe, ave, oleaginosas. Um sobrepõe o outro e assim equilibra a quantidade e ingestão.

O objetivo deste estudo consiste em analisar os princípios, benefícios e desafios que fazem parte da dieta de nonagenários e centenários, mesmo já observado que os estudos evidenciam a faixa etária inicial de idosos, mas outros mostram em regiões diferentes, que existe um trabalho cuidadoso com eles.

## **METODOLOGIA**

Oriundo de um estudo de revisão bibliográfica de caráter narrativo, realizado no primeiro semestre de 2021, onde a busca se direcionou a artigos, periódicos e revistas científicas que abordam esta temática, filtrado nos últimos 5 anos de bases na área de saúde, em bancos de dados como The Lancet, Lilacs, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Public Medline or Publisher Medline (PubMed), Google acadêmico, sites governamentais, como também dados estatísticos e atualizados em periódicos científicos.

Para a revisão literária eis a necessidade e dedicação de um tempo para leitura e assim extrair 25 artigos, alguns em inglês e maioria em português, desde que possuíssem os métodos com os melhores resultados organizados em gráficos e tabelas, com a amostragem bem representativa. Descartados artigos de revisão narrativa, com poucos detalhes sobre resultados e metodologias. Assim, no final de todo processo de coleta das bases para estudo, a pesquisa teve como base o uso de 15 artigos juntamente com periódicos.

A metodologia do artigo deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente, sobre a aprovação em comissões de ética ou equivalente, e, sobre o direito de uso de imagens.

A metodologia do artigo deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente, sobre a aprovação em comissões de ética ou equivalente, e, sobre o direito de uso de imagens.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante da análise dos artigos, periódicos e dados estatísticos sobre os princípios, desafios e benefícios relacionados a dieta de nonagenários e centenários, vários estudos mostraram a importância de uma rotina alimentar adequada ao meio onde vivem, com hábitos saudáveis, os cuidados gerais com a saúde do idoso. Observar as possíveis mudanças ao longo dos meses, se existe perda ou ganho de peso, comprometimento sensorial como diminuição de paladar, saúde bucal ou mastigação ruim. São inúmeros fatores que auxiliam nesse estilo de vida do longo.

Iniciando as discussões sobre os dados estatísticos obtidos por esta pesquisa, observamos os índices e interferência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como fundamental marcador dos hábitos alimentares, uma vez que, a qualidade de vida do longo requer analisar sua saúde, doenças e afins. O inquérito telefônico da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas (VIGITEL), faz esse levantamento pelo Ministério

da Saúde desde 2006, nas 26 capitais e Distrito Federal para monitorar a frequência e distribuição de fatores e proteção.

No quesito de alimentação, são realizadas perguntas sobre frutas, hortaliças, leguminosas, leite integral e desnatado, consumo de gordura saturada, ou seja, carne com gordura, frango, peixe, industrializados, bebidas como refrigerante diet/light, o normal e várias outras coisas. Para caracterizar, cada item consumido 5 vezes equivale 1 ponto e menos de 5 vezes na semana, equivale a zero.

Existem várias formas de avaliar, constatar e classificar uma dieta. Segundo GOULART, BÓS (2020), o Índice de alimentação saudável (IAS), criado por Kennedy em 1995, avalia o consumo de dez componentes da pirâmide alimentar americana. Porém, aqui no Brasil já houve adaptação do IAS por FISBERG, como método para particionar componentes da pirâmide alimentar, chamado de Índice da Qualidade da Dieta (IQD). É como se não existisse um padrão para avaliar esses fatores e assim classificar os métodos instrumentais.

YOKAYAMA (2016) classificou o Índice de Variabilidade da Dieta (IVQ), onde a qualidade é pontuada pelo consumo diário de vários itens alimentares que permite classificar os indivíduos em grupos como: baixa, média e alta. Para referenciar, é necessário o somatório dos itens alimentares, assim (de 0 a 3 pontos) é considerado baixa, (de 4 a 6 pontos) é média, e por fim (maior ou igual a 7 pontos) entendesse por alta.

Um dos estudos com 242 participantes, avaliou que 73% eram do sexo feminino, com maior frequência, uma variabilidade da dieta alta (35%), enquanto que sexo masculino apresentou, com maior frequência, uma variabilidade da dieta média (52%). A frequência de variabilidade baixa foi mais homogênea entre os sexos (GOULART, BÓS 2020). Percebe-se então que o consumo dos itens é bastante variado pelo sexo feminino.

Destacando a percepção e estudo de OLIVEIRA *et al.*, (2017), o fenômeno da feminização do envelhecimento ocorre devido ao processo de envelhecimento mais ativo e saudável relacionado aos indivíduos do sexo feminino, também atrelado aos cuidados com a saúde e menor exposição a situações de risco ocupacionais e de estilo de vida levados ao longo de toda a vida

Segundo (GOULART, BÓS 2020) quando a observação envolve duas categorias, os nonagenários de (95 a 99 anos) apresentou maior frequência de IVD alto com (39%) e baixo com (25%). Os mais jovens, ou seja, menor ou igual a 95 anos, o IVD médio ficou com (46%). Já em relação aos centenários o dado apresentado foi de IVD alto, com (36%). Isso impõe ressaltar que os idosos mesmo com suas dificuldades oriundas da idade e estilo de vida,



buscam ainda a qualidade para viver mais. As ocorrências de doenças e alterações fisiológicas e psíquicas interfere no cotidiano de cada idoso, porém, muitas vezes com auxílio de profissionais habilitados vem as mudanças positivas e que cause menos danos a vida saudável deles.

Outro estudo realizado por PEREIRA, SPYRIDES e ANDRADE (2016), onde analisa a base populacional de idosos no Brasil, destaca-se o Índice de Massa Corporal (IMC), observando que (43,8%) dos idosos longevos do país apresentavam peso adequado, porém, (26,3%) estavam com baixo peso. Quando relacionado ao avanço da idade e o peso baixo, a contribuição vem devido ao aumento de déficits nutricionais nos longevos de modo geral, comparando que quanto maior a idade maior se tornará o baixo peso para essa população.

Importante ressaltar sobre o consumo de bebidas alcoólicas, tendo em vista que muitos já chegam na fase idosa com o uso de vários remédios e deficiências adquiridas ao longo dos anos. Entre os participantes, 70% não possuem o hábito de consumir ao longo da semana. Os longevos que não consumiam bebida alcoólicas demonstraram IVD alto (33,73%), segundo (GOULART; BÓS, 2020). Uma vez que o Ministério da Saúde como também o Guia Alimentar para a População Brasileira, já faz o alerta sobre evitar as alcoólicas e adoçadas, como refrigerantes e sucos de caixinhas por exemplo. O consumo desses ultras processados traz uma praticidade e muito sabor, que por vezes tentam até substituir e diminuir o consumo de água e assim causar mais distúrbios alimentares e fisiológicos. O ideal é substituir por itens mais saudáveis e naturais.

Neste estudo (GOULART, BÓS 2020) ainda resalta sobre o apetite dos longevos, considerando regular quem teve IVD (44%). Os que se mostraram bom ou ótimo somaram a frequência de IVD em médio (49%), e por fim, os que apresentaram IVD baixo (33%) são os que fazem parte do grupo ruim ou péssimo. Mais uma vez, essa variação é desencadeada de outros fatores na vida do idoso, como constipação, processo de mastigação, problemas intestinais e por vezes até mesmo o uso de remédios, uns que acabam influenciando nesse hábito e nas horas de cada refeição. Com isso, a necessidade ingestão maior de frutas, legumes e verduras diariamente pode ajudar nesse processo e aumentar o apetite ou até mesmo a frequência alimentar, ofertando um bom estado de saúde gastrointestinal ao idoso.

Faz jus compreender o quão importante é a fase adulta do ser humano para que seja possível alcançar a idade avançada aos poucos e ter saúde, fazer uso reduzido de medicamentos, alimentação saudável, rotina equilibrada com a prática de atividades físicas. São vários acontecimentos ao longo da vida, no dia a dia, até chegar no grupo dos nonagenários e centenários.

Ressaltando que os desafios e princípios dessas dietas vai muito além de montar cardápio e seguir o padrão, é necessário observar as características individuais de cada ser humano e aos poucos inserir as mudanças para adaptação. Segundo CAO *et al.*, (2019), a adesão de hábitos saudáveis de estilo de vida em idosos neutraliza o efeito prejudicial dos fatores de risco para mortalidade, o que confirma, portanto, a eficácia e importância do estilo de vida saudável na promoção da saúde, envelhecimento saudável e longevidade.

Os longevos deste estudo mostraram que as mulheres predominam uma melhor qualidade de vida alimentar que os homens. Acredita-se que os cuidados de antigamente os levou a obter esses índices. Independentemente da idade e fase da vida, é imprescindível se conhecer, cuidar da saúde física e mental, buscar ajuda de profissionais habilitados para cada área, seja nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo, educador físico, médico e afins. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o (ILC BRASIL, 2015) torna-se fundamental o processo de universalização do sistema, por meio da garantia e prestação de serviços de conscientização, prevenção, detecção, recuperação e promoção da saúde integral do idoso, alinhados aos determinantes do envelhecimento ativo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo de revisão literária se dedicou sobre os índices de variabilidade de dieta para conhecer os princípios e desafios quando estudamos sobre os nonagenários e centenários. Contextualizar essa temática através de outros estudos foi desafiador quando se analisam fatores externos, internos, legislações e condições sociodemográficas de forma geral.

A população de idosos, necessidade de atenção e cuidados para se sentirem incluídos na sociedade como pessoas importantes independente de sua história de vida, mas que alcançar a velhice é um marco incrível nos dias de hoje. É preciso olhar esse público de forma acolhedora. Prescrever medicações assim como dietas e terapias mais humanas e acessíveis, respeitando a individualidade e condições de cada indivíduo, faz com que uma equipe multiprofissional esteja acompanhando esta fase quase final da vida do ser humano.

## REFERÊNCIAS

BÓS, Ângelo José Gonçalves. Introdução aos resultados e características gerais dos idosos pesquisados. em Perfil dos idosos do Rio Grande do Sul. Organizado por Ângelo José Gonçalves Bós, Andrea Ribeiro Mirandola, Andressa Lewandowski e Claudine Lamanna Schirmer. Editora **Escola de Saúde Pública** do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2015. 70p.

BÓS, Ângelo José Gonçalves. et al. Desnutrição em nonagenários e centenários é um problema médico?. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, 64 (1): 62-68, jan.-mar. 2020.

CAO Zhi. *et al.* Adherence to a healthy lifestyle counteracts the negative effects of risk factors on all-cause mortality in the oldest-old. **AGING**, v. 11, n. 18, p. 7605-7619, 2019.

FISBERG, Regina Mara; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; COLUCCI Ana Carolina Almada. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. doi: 10.1590/S0004-27302009000500014.

FREITAS, Tatiana Império de. *et al.* Factors associated with diet quality of older adults. **Brazilian Journal of Nutrition**, v. 30, n. 3, p. 297-306, 2017.

GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves; GONÇALVES, Helen. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva** doi: 10.1590/1413-812320152111.17502015 7.

GOULART, Luana De Souza; BÓS, Ângelo José Gonçalves. Índice de Variabilidade da Dieta relacionado a melhores condições de saúde em nonagenários e centenários: dados do projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo. **Journal of Epidemiology and Infection Control**, [S.l.], v. 10, n. 2, apr. 2020. ISSN 2238-3360. doi: <https://doi.org/10.17058/jeic.v10i2.14193>.

HEIDEMANN, Christin. *et al.* Dietary patterns and risk of mortality from cardiovascular disease, cancer, and all causes in a prospective cohort of women. **Circulation**, v. 118, n. 3, p. 230-237, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo. Características da População e dos Domicílios**. IBGE, Rio de Janeiro, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD continua. Agencia IBGE notícias. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-deidosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>.

ILC BRASIL – CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. **Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade**. Rio Janeiro: ILC Brasil, 2015. 119p.

OLIVEIRA, Sanni Moraes de. *et al.* Determinantes sociales, económicos y ambientales de envejecimiento activo em ancianos atendidos en un centro de atención integral a la salud. **Cultura de los Cuidados**, v. 21, n. 49, p. 155-165, 2017

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guia Global: cidade amiga do idoso**. Genebra: OMS, 2008. 66p. Disponível em: (<https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>).

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE – OPAS – OMS. **Envelhecimento ativo: Uma política de saúde**. Brasília, 2005. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>.



PEREIRA, Ingrid Freitas da Silva; SPYRIDES, Maria Helena Constantino; ANDRADE, Lára de Melo Barbosa. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 5, e00178814, 2016.

SILVEIRA, Erika Aparecida. *et al.* Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3689-3699, 2015.

YOKOYAMA Yuri. *et al.* Association of dietary variety with body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese. **The journal of nutrition, health & aging** 2016Jul1;20(7):691-6