



A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA TERCEIRA IDADE

Erielma Pontes de Lima¹; Erika dos Santos Leal Maia¹; Claudilene da Luz Fernandes Costa¹;
Jéssica Emanuele Lacerda do Bu ¹; Arthur Hennys Diniz Barbosa²

*¹Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU); ² Mestre em
Agronomia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).*

E-mail: eri_pontes@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento humano, antes considerado um acontecimento particularmente especial, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. Com o aumento de pessoas na terceira idade, surgem as doenças crônicas degenerativas, a reabilitação tardia e os sinais de patologias em fases avançadas, comprometendo, de forma geral, a funcionalidade e a qualidade de vida do idoso. Este artigo tem como objetivo mostrar os principais estudos sobre o envelhecimento humano e a qualidade de vida nutricional através de uma revisão de literatura com base em um levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO, e LILACS utilizando as seguintes palavras-chaves: envelhecimento, alimentação e saúde. A educação nutricional deve ser um processo ativo, lúdico, interativo que contribui para que o indivíduo possa atuar nas mudanças de atitudes e de suas práticas alimentares. Exigindo também atenção especial da própria pessoa idosa e das famílias, que terão de assumir atitudes que contribuam para promover bem-estar, conforto e mais qualidade de vida. Para envelhecer com saúde e comodidade, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura do ponto de vista da higiene. É importante estabelecer rotinas saudáveis de vida, mesmo nas idades mais avançadas, para poder manter o corpo, a mente e o espírito em equilíbrio. Logo, um bom estado nutricional, garantido com o fornecimento adequado de energia, macro e micronutrientes é de extrema importância para que a população idosa resista às doenças crônicas e debilitantes, mantendo a saúde e a independência. Concluiu-se que a ingestão de alimentos saudáveis contribui significativamente para a saúde do indivíduo na terceira idade, bem como reduz possíveis complicações patológicas no processo de envelhecimento.



Palavras chaves: Envelhecimento. Alimentação. Saúde.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos é evidente demograficamente o aumento da população idosa, sendo o envelhecimento humano, antes considerado um acontecimento particularmente especial, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades (NETO et al., 2014; BRASIL, 2006). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050, a população mundial com pessoas com 60 anos e mais velhos deverá totalizar 2 bilhões, vivendo em países de baixa renda e de renda média. Os sistemas de Saúde devem, então, encontrar estratégias mais eficazes para resolução de problemas enfrentados por esta população. Para isto, os cuidados fornecidos pelo Sistema de Saúde devem ser acessíveis a todos os idosos, melhorando a prevenção e o gerenciamento de condições crônicas (UNITED NATIONS HEALTH AGENCY, 2016).

A percepção de que hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis influenciam no envelhecimento, tem feito com que os indivíduos adotem práticas mais saudáveis como exercícios físicos e melhor qualidade na ingestão de alimentos na dieta, afirma Tramontino et al. (2009). Sendo assim, a nutrição desempenha um importante papel que influencia uma gama de processos degenerativos que se relacionam com a idade (WENZEL, 2006). De acordo com Cardoso (2009) há vários estudos que demonstram a importância dos alimentos e seus compostos no aprimoramento da longevidade e prevenção de patologias associadas ao envelhecimento humano.

Em virtude desta contextualização, o objetivo deste trabalho de orientação bibliográfica, é mostrar as principais pesquisas sobre a orientação nutricional, sua relação com a prevenção de doenças e discutir a importância e contribuição da alimentação saudável para o bem-estar das pessoas de terceira idade.

METODOLOGIA

Foi realizada revisão de literatura através de um levantamento bibliográfico nas bases de dados online SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Utilizou-se para a busca as seguintes palavras-chaves: envelhecimento, alimentação e saúde. A pesquisa não foi limitada a nenhum período específico. Ao final do levantamento, o critério de elegibilidade dos artigos, dissertações foram as seguintes: artigos publicados na íntegra e disponíveis gratuitamente, nos idiomas inglês e português e que abordavam o tema proposto. Além da



pesquisa nessas bases de dados foram pesquisados documentos oficiais, envolvendo políticas de saúde do idoso e sites abordando a temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A velhice é uma etapa natural da vida, e mais que isso, envelhecer é um direito personalíssimo do ser humano e a sua proteção um direito social, ou seja, são direitos adquiridos a partir do nascimento, sendo inalienáveis, como é estabelecido no art. 8º do Estatuto do Idoso (BRASIL, 2006). Enquanto fase natural do processo vital do ser humano as pessoas pertencentes à terceira idade apresentam características próprias que necessitam de cuidados específicos, principalmente no que diz respeito à saúde, pois o corpo de um idoso não possui a mesma resistência que o corpo de um jovem no aspecto biológico, o que o torna propício a adoecer, porém Moragas (1999, p.47) destaca que “velhice não é sinônimo de doença, o envelhecimento como processo vital de acumulação de anos não tem por que ser um processo patológico ao atingir os sessenta e cinco anos a pessoa não contrai nenhuma doença”. A saúde é um direito garantido por lei de todo e qualquer cidadão, instituído na Constituição Federal de 1988, que reconhece em seu art. 6º a saúde como um direito social fundamental, que exige do Estado prestações positivas no sentido de efetivá-la, por meios de Políticas Públicas sociais e econômicas (BRASIL, 2015).

A saúde é abordada na Constituição Federal de 1988 também em seu artigo 196, que estabelece que a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção e recuperação (BRASIL, 2001). Diante disso, é inegável dever do Estado realizar ações voltadas para a saúde pública, desenvolvendo e implementando políticas públicas de saúde de qualidade a todas as esferas da sociedade de forma a garantir a todos melhores condições de vida e saúde.

Conforme salientaram Jorge e Peres (2004), a educação nutricional deve um processo ativo, lúdico, interativo que contribui para que o indivíduo possa atuar nas mudanças de atitudes e de suas práticas alimentares. Exige também atenção especial da própria pessoa idosa e dos familiares, que terão de assumir atitudes que contribuam na promoção da saúde e mais qualidade de vida. Entre essas atitudes, está a alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, por exemplo, são medidas importantes que auxiliam um envelhecimento ativo, mantendo o corpo e a mente em equilíbrio. Para envelhecer com disposição física e mental, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente



colorida e segura do ponto de vista da higiene.

Ferreira (2004), afirma que um bom estado nutricional, garantido com o fornecimento adequado de energia, macro e micronutrientes é de extrema importância para que a população idosa resista às doenças crônicas e debilitantes, mantendo a saúde e a independência. Alguns importantes passos podem servir de orientação de como manter uma alimentação equilibrada e nutritiva: realizar pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos; evitar refeições volumosas; comer em menor quantidade e mais vezes ao dia; estabelecer horários rotineiros para as refeições; comer devagar, mastigando bem os alimentos, facilita a digestão e aumenta o aproveitamento dos nutrientes; beber pelos menos dois litros de água por dia, pois a água é muito importante para o bom funcionamento do organismo, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.

Com o envelhecimento, a nutrição torna-se especialmente importante, em função das modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas, neurológicas, desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, que interferem diretamente no consumo de alimentos (MÜLLER et al., 2007). Logo, a dieta para pessoas idosas deve ser balanceada, para isso, é fundamental seguir alguns preceitos: ingerir substâncias de forma balanceada, obtendo energia, proteínas, vitaminas, minerais e fibras necessárias; procurar manter um peso saudável, para evitar riscos de desenvolver pressão alta, doenças cardíacas, infarto, alguns tipos de cânceres e diabetes; ter uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol; consumir grande quantidade de vegetais, frutas e grãos; limitar a ingestão de gordura; reduzir o consumo de açúcar e doces, pois são ricos em calorias e pobre em nutrientes; restringir o uso de sal e sódio, amenizando os riscos de se desenvolver hipertensão e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, que podem causar efeitos indesejáveis ao organismo.

Assim, visando melhores condições de saúde voltadas para o idoso, foi promulgada em 1999, anterior à promulgação do Estatuto do Idoso, a Portaria n.º 1.395/GM que estabelece a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Essa foi mais uma grande conquista para a população idosa no que diz respeito à Saúde, pois fundamenta as ações de saúde na atenção integral à população idosa e aquela em processo de envelhecimento, de acordo com o que é estabelecido na Lei Orgânica da Saúde, assegurando os direitos desta parcela da população.

CONCLUSÕES

A orientação nutricional assume um papel primordial na promoção de saúde do idoso, uma vez que a alimentação auxilia na manutenção do



corpo\saúde e na prevenção de anomalias, ou seja, a atenção especial nos indicadores nutricionais reduz complicações de vitalidade e promove um envelhecimento exitoso.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentação Saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília, 2009.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica - Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 1ª edição, 2009.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância alimentar e nutricional - Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde**. Brasília, 2004.
5. BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Secretaria de Estado da Casa Civil do Rio de Janeiro. **Guia da Pessoa Idosa: dicas e direitos**. Rio de Janeiro, 2ª edição, 2010.
6. BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Câmara dos Deputados, 4ª edição, 2009.
7. CARDOSO, F. M. O. **Nutrição e longevidade**. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto Alegre, 2009.
8. FERREIRA, M. T. et al. Necessidades nutricionais no idoso ativo. **Rev. Nutrição Saúde e Performance, São Paulo**, p.35-40, 2004.
9. JORGE, T. C.; PERES, S. P. B. Elaboração de recursos pedagógico e nutricionais para o programa de educação nutricional. **Rev. Nutrição Bra. São Paulo**, v. 3, n. 4, p. 211-218, 2004.
10. MÜLLER, A. R.; WICHMANN, F. M. A.; OHLWEILER, Z. N. C. Perfil lipídico da dieta alimentar como fator de risco para doenças cardiovasculares em idosas ativas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.10, n.2, Rio de Janeiro, 2007.
11. NETO, A.V.L. *et al.* O envelhecimento humano em instituições de longa permanência para idosos em Natal/RN. **3º Convibra- gestão, educação e promoção da saúde**, 2014.
12. TRAMONTINO, V. S. Nutrição para idosos. **Rev. de Odontol. da Universid. Cidad. de São Paulo**, v.21, n. 3, p. 258-67, 2009.