

Orientações nutricionais e sugestões de melhoria para a diminuição da inapetência da pessoa idosa, residente em ILPIs

Nutritional guidelines and suggestions for improvement to reduce the inappetence of the elderly, residing in LTIE



ISSN 2358-7180

Maria Jaqueline Nenevê¹, Vitoria Thais Marioti², Anie Louise Rocha³, Silvana Maria Santos⁴

RESUMO

O conceito de promoção da saúde abrange estratégias que favoreçam a qualidade de vida e o bem estar físico, mental e social dos indivíduos. Com enfoque na pessoa idosa, visa-se a manutenção e conservação de um bom estado de saúde, tendo como consequência um envelhecimento saudável, visto que, durante este processo, o acometimento de certas mudanças pode impactar negativamente na alimentação e nutrição desta parcela da população. O objetivo deste estudo é identificar os desafios alimentares e nutricionais mais recorrentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), tendo como foco a inapetência, bem como formular e propor soluções para a minimização e resolução das dificuldades encontradas. Após diversas pesquisas, foi desenvolvido um vídeo explicativo e didático visando uma melhor compreensão da real importância da eliminação da inapetência na população idosa, com orientações nutricionais e sugestões de melhorias. Sendo assim, podemos concluir que a inapetência pode comprometer a saúde e nutrição do idoso, porém, com os cuidados e abordagem adequados pode ser minimizada e até mesmo resolvida.

Palavras-chave: Promoção de saúde. Pessoa idosa. Inapetência. Nutrição. Alterações fisiológicas.

ABSTRACT

The concept of health promotion includes strategies that support the quality of life and also physical, mental and social well-being of individuals. With a focus on the elderly, the aim is to maintain and to preserve a good state of health, resulting in healthy aging, since, during this process, the occurrence of certain changes can negatively affect the diet and nutrition of this portion of the population. The objective of this study is to identify the most recurrent food and nutritional challenges in a Long-Term Institution for the Elderly (LTIE), focusing on inappetence, as well as formulating and proposing solutions to minimize and resolve the difficulties encountered. After several researches, an explanatory and didactic video was developed aiming at a better understanding of the real importance of eliminating inappetence of the elderly, with nutritional guidelines and suggestions for improvements. As a conclusion, inappetence can compromise the health and nutrition of the elderly, however, it can be minimized and even resolved through a proper approach.

1 Acadêmica de Nutrição. Universidade Positivo (UP), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: jaquelineneve@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4046-1779>

2 Acadêmica de Nutrição. Universidade Positivo (UP), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: vitoria.thais.2013@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8683-6866>

3 Acadêmica de Nutrição. Universidade Positivo (UP), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: anie_louise@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5752-3254>

4 Docente em Nutrição. Universidade Positivo (UP), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: silvanamsantos@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0056-2973>

Keywords: Health promotion. Elderly people. Inappetence. Nutrition. Physiological changes

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948), define “saúde” como estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças e enfermidades, no entanto, compreende-se que o bem-estar é considerado dissemelhante para cada indivíduo conforme a situação do ambiente que está inserido, que o significado distingue-se um dos outros dependendo das condições de época, moradia, alimentação, educação, higiene, liberdade, lazer, emprego, transporte etc. Deste modo, Dejours (1986), citado por Lunardi (1999, p.39) aponta que a saúde das pessoas “é um assunto ligado as próprias pessoas”, e não assunto dos outros, em que, somos capazes de compreender que cada cidadão tem experiências únicas, sendo inconcebível a palavra apreender a realidade de cada um em sua totalidade (CZERESNIA,1999).

Dado que, a saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social e econômico, a Carta de Ottawa (1986) que foi o documento apresentado na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção a Saúde, aponta que os cinco campos principais de ação para a promoção a saúde são: a elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais, e a reorientação do sistema de saúde. Com essa postura, a promoção de saúde pode ser prestada através de estratégias que favoreçam a qualidade de vida e saúde de indivíduos, onde, eles disponham um maior controle sobre sua saúde e condições de vida.

Segundo Santos et al., (2008) a atenção à saúde da pessoa idosa tem por finalidade a manutenção e conservação de um bom estado de saúde, visando a alcançabilidade de uma vida ativa e o mais saudável possível, no ambiente que está inserida. O autor ainda ressalta o fato de que participar ativamente de um contexto, como exemplo o familiar, e manter-se com autonomia é essencial para os indivíduos idosos, além de contribuir para o bem-estar e saúde na sua amplitude. Posto que, neste seguimento destacam-se elementos que dizem respeito a proteção e promoção à pessoa idosa, sendo: educação sobre os problemas de saúde, métodos de prevenção, promoção alimentar e nutricional, condições higiênicas sanitárias adequadas, imunização contra as principais doenças infecciosas, prevenção e controle de doenças de caráter endêmico, disponibilidade de

medicamentos essenciais para manutenção da saúde e recursos sociais para a efetiva e adequada promoção à saúde.

Atualmente o envelhecimento é caracterizado por um processo multidimensional (BALTES & BALTES, 1990). Existem três indicadores em relação ao envelhecimento saudável, segundo Rowe e Kahn (1998), ambos afirmam que baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais; funcionamento mental e físico excelentes; e envolvimento ativo com a vida são fatores determinantes para o sucesso quando se trata de envelhecer com qualidade. Já, a existência de algumas variáveis podem impedir para que esse sucesso seja ascendido, como: dimensões física, social, emocional, econômica, cognitiva, dentre outras (CUPERTINO et al., 2007).

PROBLEMA

De acordo com o contato com a instituição parceira para esse projeto, foram indicados alguns problemas recorrentes, entre os quais foi escolhida a inapetência dos idosos.

JUSTIFICATIVA

Durante o processo de envelhecimento verifica-se o acometimento de mudanças, como o declínio das funções fisiológicas no organismo (KRAUSE, 2018), que são capazes de impactar sobre o estado nutricional dos idosos, deixando-os mais vulneráveis a possíveis quadros de desnutrição (FREITAS; PY, 2016, apud FERREIRA, et al., 2020), evento considerado comum na população idosa, mas que reduzem a qualidade de vida desses indivíduos, e detém potencial de ocasionar maiores riscos de infecções e aumento da mortalidade. Precisamente, um dos principais fatores que contribui para o desenvolvimento do episódio apontado, é a inapetência, decorrente de inúmeras causas, contudo, Mahan et al., (2018) aponta que a redução dos sentidos sensoriais, como olfato, tato e o paladar que ocorrem nesta fase da vida, são capazes de frustrar a relação dos idosos com a comida, e impactar negativamente em sua apetência, resultando em um apetite insatisfatório. Conjuntamente a redução sensorial, o isolamento social vivenciado por idosos residentes em instituições de longa permanência também é capaz de interferir no apetite, onde, o Ministério da Saúde (2006) aponta que, além do isolamento,

dificuldades nas relações pessoais, problemas de comunicação e conflitos com a família, podem desencadear a depressão, quadro clínico que desenvolve transtornos de apetite.

Destarte, faz-se admissível reconhecer a inapetência existente no envelhecimento como uma relevante questão de vitalidade, que requer atenção e cuidados em defesa da saúde e qualidade de vida dos idosos, no qual, podemos considerar também que “O estado de saúde dos idosos sofre grande impacto dos seus hábitos alimentares” (CAMARGOS et al., 2015), tornando assim, o presente projeto valoroso, no qual tenciona aos idosos que declaram inapetência contribuir com melhorias que incentivem a ingestão alimentar, estimulando seus sentidos e conseqüentemente o hábito de realizar refeições de modo prazeroso.

OBJETIVO

Em decorrência a esses pressupostos o presente estudo tem como objetivo, identificar um dos desafios alimentares e nutricionais mais recorrentes, evidenciados em um lar de idosos. Sendo realizado um contato virtual com a nutricionista do lar para identificar as dificuldades diárias, e assim, formular soluções para essa população baseada em orientações nutricionais e sugestões de melhoria, voltadas à promoção de saúde no envelhecimento, auxiliando na resolução do impasse em questão escolhido, a inapetência.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por alunas do curso de Nutrição da Universidade Positivo, a partir da disciplina de Saúde do Idoso, sendo descrito como um projeto extensionista com auxílio e supervisão da docente. Dado que, segundo Silva et al., (2021) os projetos extensionistas fazem parte de uma atividade que se integra à matriz curricular, constituindo um processo interdisciplinar, que promove a interação entre as instituições e demais setores da sociedade.

Diante do tema apresentado: desafios e dificuldades alimentares e nutricionais encontradas em pessoas idosas durante o envelhecimento, buscou-se um maior conhecimento na área por meio de análises em banco de dados com os seguintes descritores: envelhecimento, promoção de saúde da pessoa idosa e definição de saúde. Com um conhecimento mais aprofundado sobre o assunto foi desenvolvido uma entrevista estruturada com roteiro no dia 19/08/2021 com a Nutricionista de um ILPIs

(Instituto de longa permanência para idosos) no município de Pinhais – PR, por meio da plataforma de comunicação Outlook, sendo ao todo vinte e quatro questões. Através desta, pôde-se analisar diferentes impasses vivenciados, dentre eles, a inapetência, dado que, é uma dificuldade que pode culminar em um comprometimento nutricional.

Como resolução à dificuldade encontrada, e para atingir o objetivo já mencionado, será desenvolvido orientações nutricionais por meio de um vídeo explicativo e didático, realizado diretamente para os idosos e, seus cuidadores. No qual, será exposto algumas instruções de como melhorar o consumo alimentar e a importância em nutrir-se de forma adequada, levando em consideração a promoção em saúde no envelhecimento. Visou-se também, diante dessa solução um formato afetivo e acolhedor, para que assim, as pessoas idosas se sintam incluídas e respeitadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com, Campos et al., (2000) durante o envelhecimento há diversas modificações no organismo, sendo anatômicas e funcionais, alterações estas que acarretam na saúde e nutrição do idoso. As quais acabam auxiliando na inapetência dos idosos.

Com isso, buscou-se maneiras para o auxílio desta parcela populacional para diminuir a inapetência de forma que possa ser satisfatória. Levando em consideração estudos que indicam os fatores que possam gerar a falta de apetite e orientações nutricionais para reverter tal cenário.

Desta forma, a falta de motivação para se alimentar, é um dos fatores relacionados a baixa ingestão desta população. Sua causa pode ser fisiopatológica, social ou psicológica, ou até mesmo, a combinação delas (BORREGO et al., 2012). Desse modo, uma alternativa seria o convívio familiar e social para que os idosos não se sintam isolados, um ambiente mais adequado para a refeição, com família e amigos se torna um ambiente mais prazeroso e assim, a pessoa se sente mais animada e disposta a se alimentar. Segundo Silva et al., (2009), o alimento é algo essencial na vida dos indivíduos, não só por uma questão nutricional, pois também se relaciona às recordações agradáveis e prazerosas que certas preparações alimentares estimulam.

As alterações fisiológicas se baseiam em: alterações no funcionamento digestivo, alterações na percepção sensorial e diminuição da sensibilidade à sede o que impactam diretamente no consumo (QUINTERO-MOLINA, 1993; NOGUÉS, 1995). Com isso, podemos considerar que cada caso é um caso, a dieta deve ser adequada para cada pessoa em sua forma individualizada, cada patologia deve ser avaliada juntamente com gostos e preferências alimentares do paciente. Sempre ter em vista o diálogo, a empatia e a consideração com a pessoa idosa, visto que a mesma já pode possuir dificuldades no dia a dia e se alimentar de forma adequada deve ser algo satisfatório e animador. Variar o cardápio, também é uma alternativa a ser considerada, evitando a monotonia, para assim, seja estimulado os sentidos e o apetite, instigado. Sendo assim outra estratégia que poderia auxiliar para o aumento do apetite sério o uso de especiarias e ervas aromáticas para o preparo das refeições as quais ajudam no processo de digestão, deixam a comida mais saborosa e com aroma atrativo ao olfato. Dado como exemplo: Hortelã, erva doce, pimenta, coentro, canela entre outros. Também pode ser levado em consideração a decoração do prato, utilizando uma louça do gosto e preferência do idoso. Um prato bonito, colorido e decorado aos olhos pode estimular a vontade de comer além de ser muito mais agradável e apetitoso.

Segundo o Ministério da Saúde (2009), é importante estabelecer horários regulares das refeições, com intervalos para atender às especificidades da fisiologia digestiva da pessoa idosa, considerando todos os aspectos, contribuindo para garantia do fornecimento de micro/macronutrientes e energia adequados, resultando em um maior apetite para a pessoa idosa.

Levar em consideração a dentição da pessoa idosa, como prótese, ausência de dentes, dores, caries, etc. Onde, esses fatores interferem no comportamento inicial no processo de digestão, não sendo benéfico em diferentes aspectos, principalmente no enzimático e mecânico (NOGUÉS, 1995; HAYFLICK, 1996). De acordo com tal impasse, a recomendação seria o acompanhamento com dentista, para que o problema seja minimizado e até, resolvido.

Outro fator de extrema relevância é a hidratação desses indivíduos. No idoso a desidratação torna-se frequente podendo desencadear até mesmo, outras doenças (NOGUÉS, 1995; MORIGUTI ET AL., 1998). Como resolução, o aconselhável

seria a distribuição de pequenas quantidades de água em diferentes horários do dia, e também, a oferta de outros líquidos em diferentes preparações para que assim, a ingestão aconteça de forma adequada.

Segundo Campos (2000), o uso prolongado e de medicamentos e em quantidades elevadas podem levar a redução de apetite, interferência na digestão, absorção e metabolismo de nutrientes. Com isso, deve-se verificar com a equipe multiprofissional maneiras que possam reduzir esses danos, como exemplo, analisar com o nutricionista responsáveis possíveis suplementos e modificações/adaptações no plano alimentar, como exemplo inserir frutas e vegetais, esses alimentos possuem compostos que ajudam na digestão e conseqüentemente podem aumentar o apetite. Para que assim, no momento da ingestão o aporte nutricional seja maior. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, contribuindo para um microbiota intestinal saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

Caso nenhuma dessas estratégias apontadas solucionem a inapetência, uma ideia seria preparar bebidas nutritivas que contemplem as frutas que agradem o paladar do idoso, fontes proteicas como leite integral ou iogurte, para que ele atinja as calorias recomendadas para o dia reduzindo o risco do desenvolvimento de desnutrição.

De acordo com os itens mencionados acima realizou-se o vídeo explicativo e didático para auxílio à essa parcela populacional. Sendo disposto em seis minutos e quatro segundos, em que nele é apresentado detalhadamente os fatores que podem levar a inapetência e orientações nutricionais/ de melhoria para tais impasses. O qual, pode ser visualizado no seguinte link: https://www.youtube.com/watch?v=6WpvGJ_aBg0.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir então que a inapetência pode comprometer a saúde e nutrição do idoso, porém, com os cuidados e abordagem adequados pode ser minimizada e até mesmo resolvida.

REFERÊNCIAS

1. SILVA, Marcelo José de Souza; SCHRAIBER, Lilia Blima; MOTA, André. **O conceito de saúde na Saúde Coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 29, 2019.
2. BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida.** Ciência & saúde coletiva, v. 5, p. 163-177, 2000.
3. ROWE, J. W. et al. **Successful aging.** New York: Pantenon Books, 1998.
4. BALTES, P. B., & BALTES, M. M. **Psychological perspectives on sucessful aging: The model of selective optimization with compensation.** In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press, 1990.
5. CUPERTINO, A. P. F. B., et al. **Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos,** 2007.
6. SANTOS, S., et al. **Promoção da saúde da pessoa idosa: compromisso da enfermagem gerontogeriatrica.** Acta Paulista de Enfermagem, 2008.
7. L. Kathleen Mahan e Janice L. Raymond. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** Elsevier Editora: Grupo GEN, 2018.
8. BRASIL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** 2006.

9. FERREIRA, Laura Fernandes; SILVA, Cátia Milena; DE PAIVA, Aline Cardoso. **Importância da avaliação do estado nutricional de idosos.** Brazilian Journal of Health Review, 2020.
10. CAMARGOS, Mirela Castro Santos et al. **Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais.** Cadernos Saúde Coletiva, 2015.
11. SILVA, E., et al. **Ações da liga acadêmica de terapia nutricional enteral domiciliar no contexto da pandemia.** Revista Extensão em Foco. Palotina, n. 23 (Especial), p. 125-133, jun./2021.
12. CAMPOS M, MONTEIRO J, ORNELAS A. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso.** Rev Nutr. 2000; 13(3).
13. BORREGO, C., et al. **Causas da má nutrição, sarcopenia e fragilidade em idosos.** Rev. Assoc. Bras. Nutr.: Vol.4, N.5, jan-jun 2012.
14. SILVA, D., et al. **Atuação do nutricionista na melhora da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos.** O Mundo da Saúde, São Paulo: 2009;33(3):358-364.
15. NOGUÉS, R. *Factors que afectan la ingesta de nutrientes en el anciano y que condicionan su correcta nutrición.* Nutrición Clínica, v.15, n.2, p.39-44, 1995.
16. QUINTERO-MOLINA, R. *Nutrición en los ancianos.* Geriatrika, v.9, n.1, p.14-18, 1993.
17. HAYFLICK, L. **Como e porque envelhecemos.** Rio de Janeiro: Campus, 1996. 366p.
18. MORIGUTI, J.C. et al. **Nutrição no idoso.** In: OLIVEIRA, J.E., MARCHINI, J.S. Ciências nutricionais São Paulo: Sarvier, 1998. Cap.14: p.239-251.
19. 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, pp.18, 2009.

Recebido em: 09 de janeiro de 2022.

Aceito em: 16 de fevereiro de 2022.