



apresentam

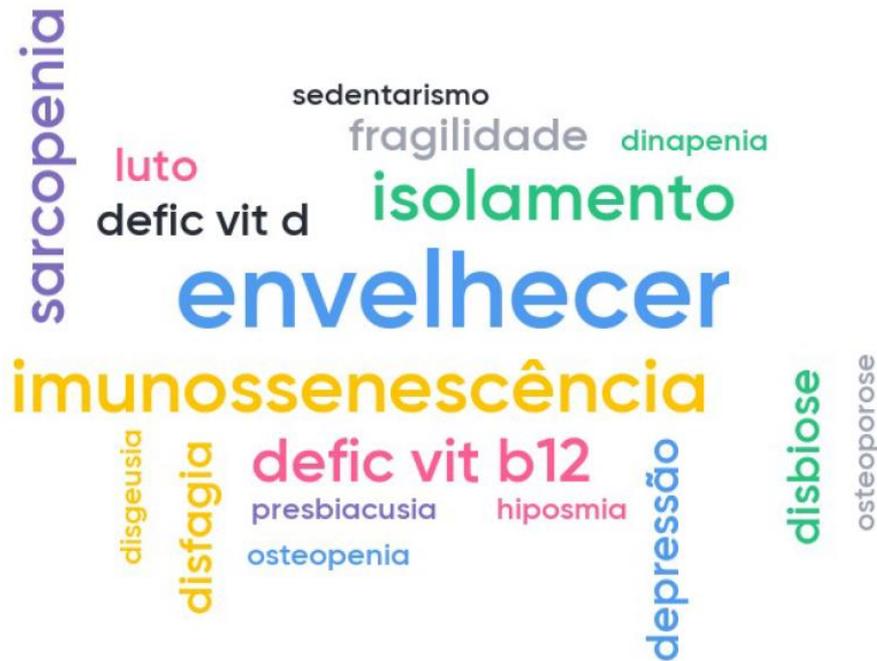
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A PESSOA IDOSA

Dra. Raquel Milani El Kik

Nutricionista, doutora e mestre em Gerontologia Biomédica (PUCRS)

Especialista em Terapia Nutricional Parenteral e Enteral e em Nutrição Clínica

Alterações do Envelhecimento



O envelhecimento é acompanhado por várias alterações que atingem significativamente o estado nutricional.

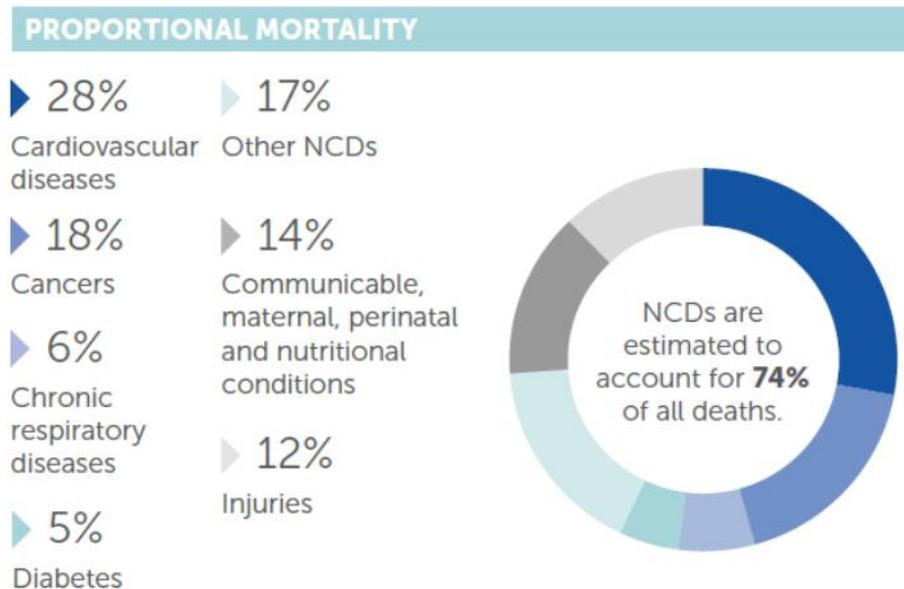
Perfil Epidemiológico da Pessoa Idosa

Nas últimas décadas, observou-se uma transição epidemiológica com predomínio das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), que representam um dos maiores desafios para a saúde pública.



Fonte: WHO (2014).

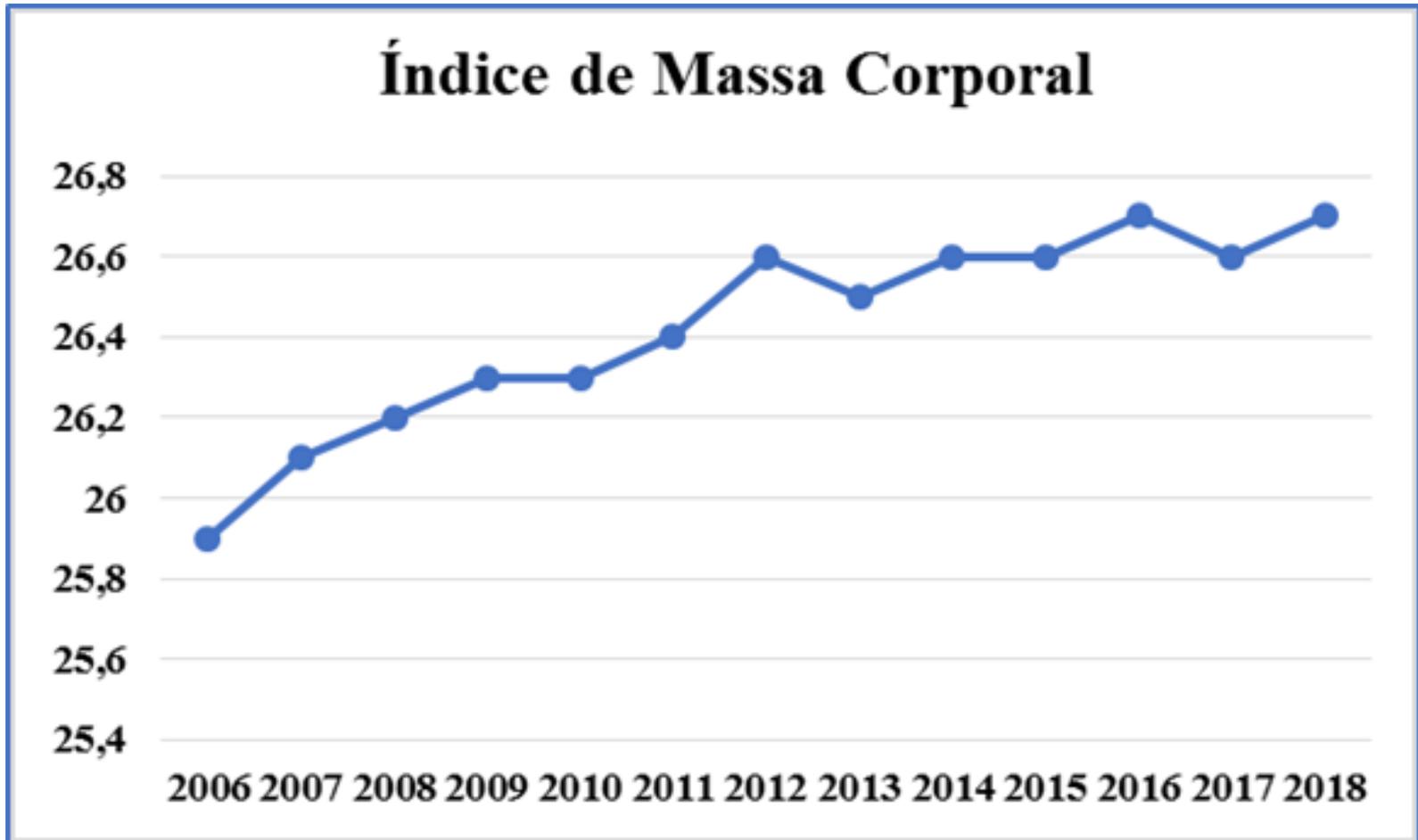
DCNTs e Mortalidade no Brasil



Em 2016, as DCNTs foram responsáveis por 74% do total de mortes, com destaque para as doenças cardiovasculares.

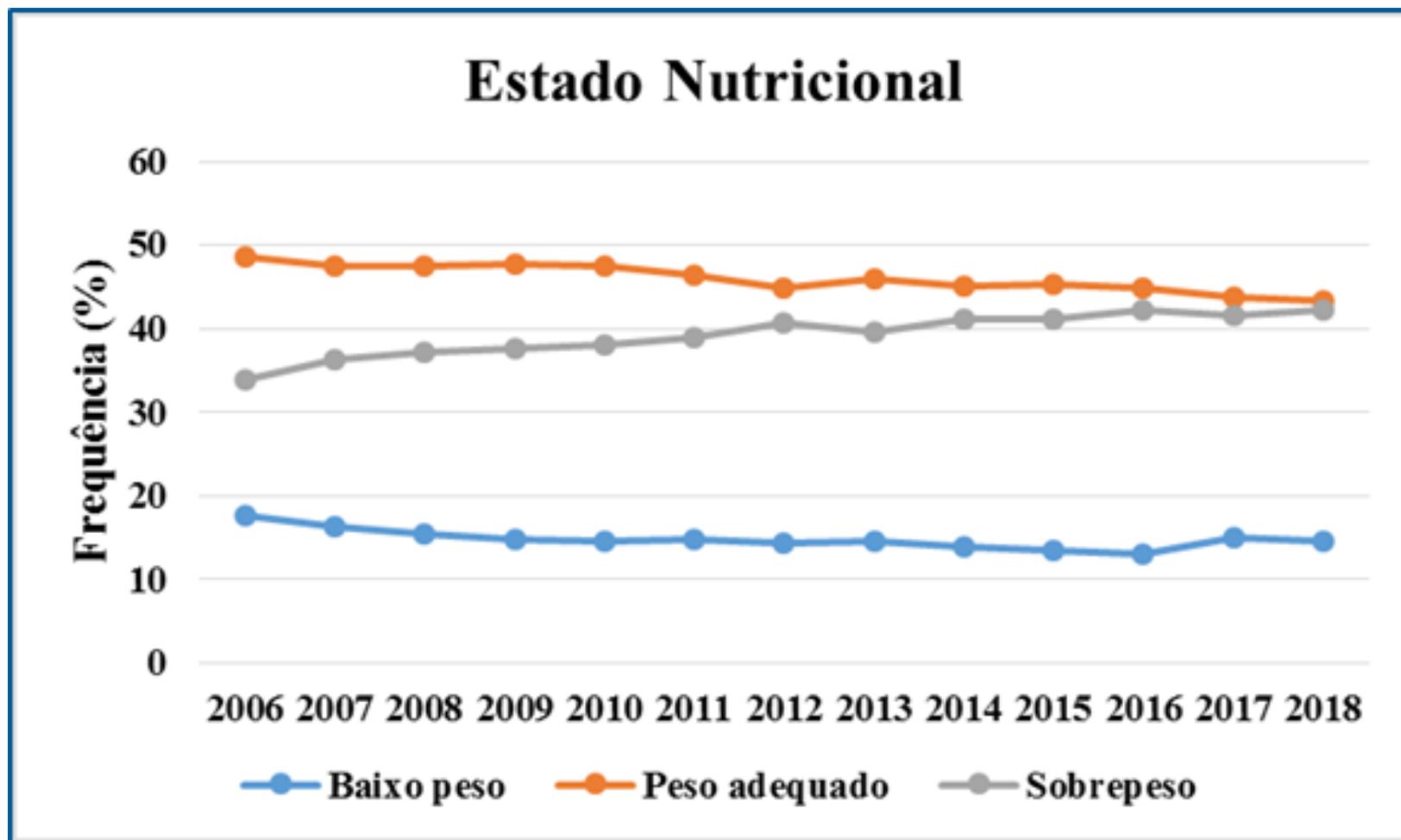
Fonte: WHO (2018).

Perfil Nutricional da Pessoa Idosa



Índice de massa corporal de idosos brasileiros nos anos de 2006 a 2018

Perfil Nutricional da Pessoa Idosa



Estado nutricional de idosos brasileiros de 2006 a 2018

A Importância da Alimentação

Considerando as mudanças que estão ocorrendo, a alimentação adequada tem uma importância fundamental na promoção da saúde nesta fase da vida e na prevenção das DCNTs.



Fontes: WHO (2014); Leslie, W.; Hankey (2015).

Capacitação das Equipes



A alimentação saudável deve fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais da saúde à pessoa idosa e sua família.

Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa



Instrumento de acompanhamento das condições de saúde, sociais e familiares da pessoa idosa.

Permite a identificação das necessidades de saúde, incluindo indicadores nutricionais.

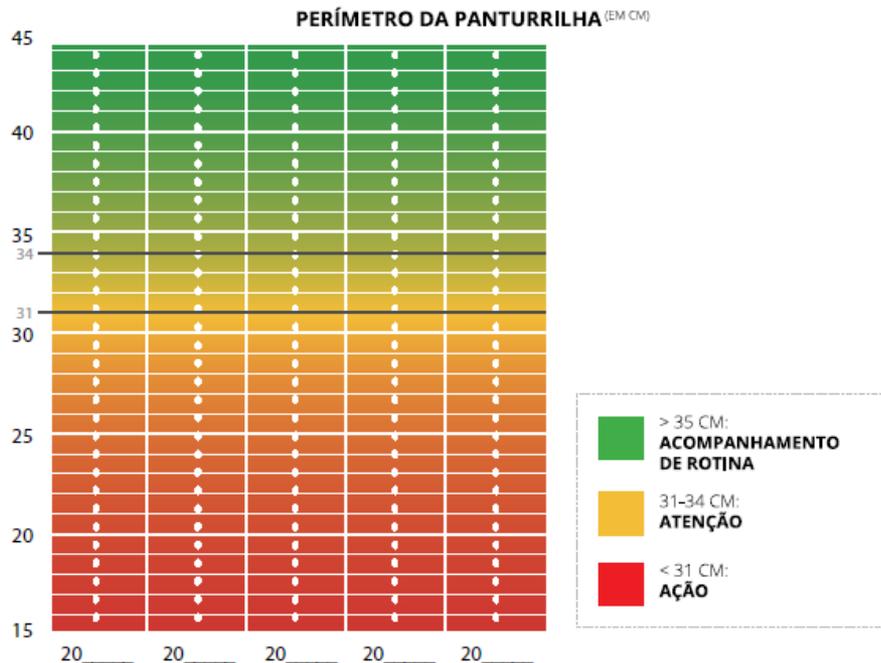
Indicadores Antropométricos

2.5 Dados antropométricos

	20__	20__	20__	20__	20__
Peso					
Altura					
IMC = peso/altura²					
Perímetro da panturrilha (PP) esquerda					

Pág. 16 da caderneta.

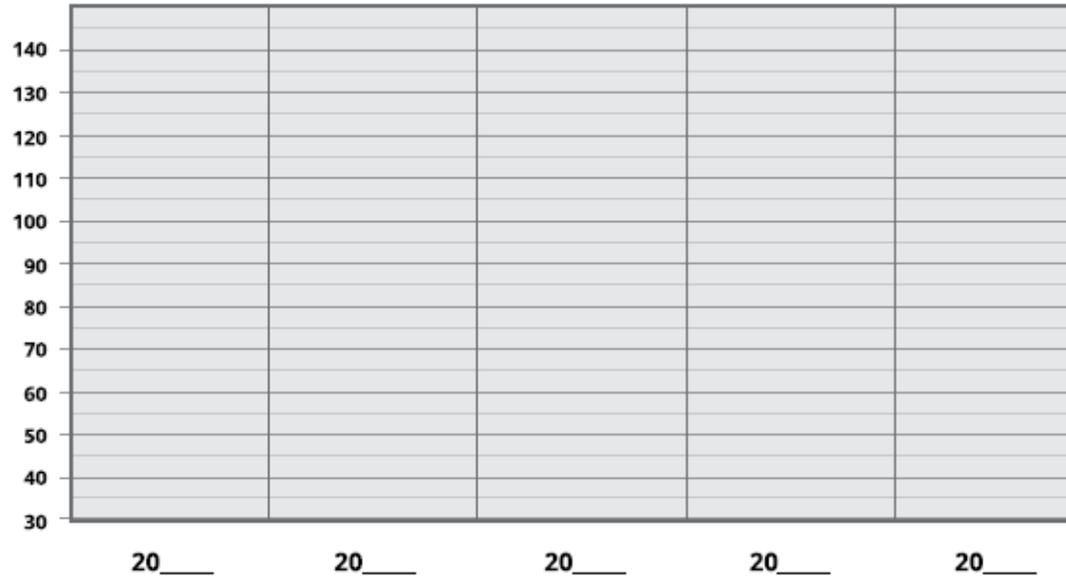
Perímetro da Panturrilha



Medidas abaixo de 31cm são indicativas de redução da massa muscular (sarcopenia) e estão associadas a maior risco de quedas, diminuição da força muscular e dependência funcional.

Registro do Peso

CONTROLE DE PESO



Pág. 17 da caderneta

Índice de Massa Corporal

Índice antropométrico	Pontos de corte	Classificação do estado nutricional
$\frac{\text{IMC}}{\text{Peso}} \\ \text{(Altura)}^2$	$< 22 \text{ kg/m}^2$	Baixo peso
	$\geq 22 \text{ e } \leq 27 \text{ kg/m}^2$	Peso adequado
	$> 27 \text{ kg/m}^2$	Sobrepeso

Pág. 18 da caderneta.

Hábitos de Vida

Alimentação	Você faz pelo menos três refeições por dia?
	Você come frutas, legumes e verduras em suas refeições ao longo do dia?
	Em pelo menos uma refeição diária, você come carnes, peixes ou ovos?
	Você tem o costume de consumir bebidas açucaradas, bolos, biscoitos recheados e sobremesas?
	No preparo das suas refeições, é utilizada grande quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal?
	Na sua rotina diária, você inclui a ingestão de água?

Pág. 26 da caderneta.

Dez Passos para uma Alimentação Saudável

Pág. 47 da caderneta

1º Passo

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos.



Fazer as refeições em horários semelhantes diariamente.

Nos intervalos, prefira pequenas refeições saudáveis,
com alimentos frescos.

Coma sempre devagar desfrutando o que está comendo,
em locais limpos e confortáveis, evitando ambientes
estressantes.

2º Passo

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, mandioca/macaxeira/aipim.



O planejamento da compra, a organização da despensa e a definição do cardápio podem contribuir para a satisfação com a alimentação.

Pode ser preciso apoiar a pessoa idosa em todas as etapas relacionadas à alimentação, tanto por razões físicas como cognitivas.

3º Passo

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
é uma das formas de se proteger contra o câncer



Evitar alimentos ultraprocessados.

Preferir alimentos de origem vegetal.

62%
dos brasileiros não consomem a quantidade recomendada de frutas, verduras e legumes. (PNS, 2013)

Alimentos de origem vegetal previnem o excesso de peso e diversos tipos de câncer. (INCA, 2016)

ACESSE INCA.GOV.BR/ALIMENTACAO

DISQUE SAÚDE 136

INCA | MINISTÉRIO DA SAÚDE | REPÚBLICA BRASILEIRA

Varie os vegetais consumidos durante a semana, tornando a alimentação colorida, captando diferentes nutrientes e substâncias protetoras. São ricos em vitaminas, minerais e fibras e contribuem para melhorar o funcionamento intestinal.

4º Passo

Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou jantar.



Varie os tipos de feijões e utilize leguminosas como a lentilha.

Se não possui habilidades culinárias, procure aprender.

Muitas pessoas idosas possuem habilidades culinárias que se perdem com o tempo, por isso devem ser partilhadas.

A participação no preparo das refeições possibilita o maior envolvimento com a alimentação.

5º Passo

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes ou ovos e leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



É fundamental consumir fontes proteicas ao longo do dia para prevenir a sarcopenia.

Leite e derivados são ricos em cálcio e importantes para o fortalecimento ósseo.

Se houver dificuldade de mastigação, os alimentos podem ser picados, desfiados, moídos ou liquidificados, mas não devem deixar de ser oferecidos diariamente.

6º Passo

Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos



Evite o uso do açúcar e do sal em excesso, preferindo temperos naturais e optando por receitas sem açúcar. Com o envelhecimento, podem ocorrer a hiposmia e a disgeusia, fazendo com que a pessoa idosa possa exagerar no uso dos condimentos.

7º Passo

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos entre as refeições.



A água é muito importante para o funcionamento do geral do organismo e o trânsito intestinal.

Podemos utilizar água aromatizada, mas não devemos substituir por refrigerantes e sucos açucarados.

A recomendação de líquidos depende da idade, do peso corporal, da atividade física, do clima e da temperatura local.

A quantidade deve ser em torno de 2 litros/dia (6 a 8 copos).

8º Passo

Evite bebidas açucaradas, bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação.



Os ultraprocessados devem ser evitados ou consumidos ocasionalmente, pois tendem a ser nutricionalmente desequilibrados e conter altas quantidades de açúcar, gordura e sal.

É importante auxiliar a pessoa idosa na escolha dos alimentos para evitar a monotonia alimentar e uma alimentação de baixa qualidade nutricional baseada em ultraprocessados.

9º Passo

Fique atento(a) às informações nutricionais disponíveis nos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis.

Informação Nutricional		
Porção de 30g / 7 unidades		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	134kcal = 563kJ	7%
Carboidratos, dos quais:	21g	7%
Açúcares	9,0g	**
Proteínas	2,3g	3%
Gorduras totais	4,3g	8%
Gorduras saturadas	1,9g	8%
Gorduras trans	0g	**
Fibras alimentares	0,7g	3%
Sódio	102mg	4%

CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Os rótulos contêm informações nutricionais importantes.

As mensagens sobre alimentação, veiculadas em propagandas comerciais geralmente visam aumentar a venda de produtos.

A pessoa idosa pode precisar de apoio para a leitura ou para entender a informação do rótulo, muitas vezes o tamanho da fonte é muito pequeno.

10º Passo

Sempre que possível, coma em companhia.



A companhia nas refeições contribui para comer com mais regularidade, atenção e prazer.

Escolha uma ou mais refeições na semana para desfrutar da alimentação, mantendo o convívio social. Comer devagar em um ambiente tranquilo pode evitar que o idoso se engasgue.

Caso Prático 1

Senhor José, 93 anos, viúvo, mora com um filho em um apartamento na praia do Campeche-SC. Encontra-se mais sonolento e confuso em alguns momentos do dia nas duas últimas semanas.

Indicadores antropométricos:

Perda de peso de 2,5kg

IMC: 23kg/m² (adequado)

PP: 36cm (acompanhamento de rotina)

Com receio de engasgos a família está ofertando todas as refeições liquidificadas e misturadas, baseadas em raízes, tubérculos e vegetais no almoço e jantar, levando comida na cama para o idoso, mesmo quando em condições de sentar-se à mesa.

Caso Prático 1

Apesar de apresentar indicadores antropométricos normais, devemos estar atentos à perda de peso não intencional.

Aconselhamento:

- 1) A consistência deve ser adaptada sempre que necessário, mas as preparações devem ser ofertadas separadamente, para permitir reconhecer os diferentes alimentos, sabores e cores.
- 2) 5º passo - importante incluir fontes proteicas na alimentação diariamente.
- 3) Identificar quando o idoso tem condições de sentar-se à mesa para as refeições, preservando a autonomia e estimulando o diálogo e o convívio familiar.

Caso Prático 2

Senhora Maria, 87 anos, viúva, mora com uma filha e um neto adulto em uma casa em um bairro de Florianópolis/SC.

Apresenta depressão, diabetes e dificuldade para deambular.

Indicadores antropométricos:

Aumento de 2,5kg

IMC: 32kg/m² (excesso de peso)

PP: 43cm (acompanhamento de rotina)

Refere dificuldade para mastigação por desajuste da prótese dentária, limitando a ingestão de carnes e vegetais. Filha refere que funcionária utiliza muito óleo (3 litros/mês) e manteiga para preparar as refeições.

Caso Prático 2

Apesar de apresentar excesso de peso, devemos preconizar uma alimentação nutricionalmente equilibrada (obesidade sarcopênica).

Aconselhamento:

- 1) Fazer avaliação odontológica é fundamental para garantir melhor ingestão alimentar nesta fase da vida.
- 2) Adaptar a consistência das carnes e vegetais para garantir a ingestão diária.
- 3) Orientar para redução da quantidade de gordura na preparação das refeições, monitorando a quantidade de garrafas de óleo utilizadas, limitando a 1 litro/mês.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2018**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Secretaria de Vigilância em Saúde; Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis, 2019. Disponível em:
<<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>>. Acesso em: 5 nov. 2019.

_____. Ministério da Saúde. **Caderneta de saúde da pessoa idosa**. 5. ed. Brasília, DF: Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2018. Disponível em:
<http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2019.

BRAZILIAN SOCIETY OF PARENTERAL AND ENTERAL NUTRITION (BRASPEN). **Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento**. 3. supl. 2019. Disponível em:
<https://static.wixstatic.com/ugd/a8daef_096a772d29414e12a081f2749bec0c85.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2019.

LESLIE, W.; HANKEY, C. Aging, Nutritional Status and Health. **Healthcare**, v. 3, n. 3, p. 648-658, 2015. Doi:
10.3390/healthcare3030648.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases country profiles 2018**. 2018. Disponível em:
<<https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>>. Acesso em: 5 nov. 2019.

_____. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. 2014. Disponível em:
<<https://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en//>>. Acesso em: 5 nov. 2019.

Leitura complementar



Live Guia Alimentar

LIVE no @desrotulandoapp

📅 **04/12 - quarta-feira**
🕒 19h

GUIA ALIMENTAR para a População Brasileira

Classificação NOVA: o que é?
Saúde e Consumo de Alimentos: o que dizem as evidências?
Importância da NOVA no app Desrotulando

Professor Titular USP



CARLOS MONTEIRO
@nupensusp

Co-fundadora Desrotulando



CAROLINA GREHS
@desrotulandoapp

Perguntas e respostas