



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO UNIVERSITÁRIO
DO RIO GRANDE DO NORTE
PÓS-GRADUAÇÃO EM
GESTÃO DA QUALIDADE NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS**

**ANÁLISE QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO OFERTADA AO IDOSO EM
INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA: UMA REVISÃO DE
BIBLIOGRÁFICA**

Francisco Aderson de Freitas Filho

**NATAL/RN
2019**

ANÁLISE QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO OFERTADA AO IDOSO EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA: UMA REVISÃO DE BIBLIOGRÁFICA

Francisco Aderson de Freitas Filho¹
Jussele Lourenço da Silva Santiago²

RESUMO

Os baixos índices de fecundidade adicionado com a diminuição da mortalidade, levam o Brasil a igualar as faixas etárias da população, e assim há evidência que a quantidade de idosos aumenta nos últimos anos. A procura por instituições de longa permanência aos idosos mostra-se como uma forma que as famílias de baixa renda ou para os idosos que perderam seus vínculos familiares. O objetivo principal da pesquisa é analisar qualitativamente o consumo alimentar do idoso em instituições de longa permanência. A metodologia foi realizada através de revisão bibliográfica das bases de dados: SciELO, Lilacs, BVS, ProQuest e bibliotecas especializadas. A revisão bibliográfica mostra a elaboração de uma alimentação adequados em quantidade, qualidade e consistência são necessárias quando se trata de idosos, observou-se também que alguns micronutrientes a ingestão está inadequada. Portanto, o acompanhamento nutricional é de suma importância, para favorecer no planejamento e a adoção de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação. Idoso. Instituições de Longa Permanência

¹ Discente na Pós-Graduação em Gestão da Qualidade na Produção de Alimentos pela Liga de Ensino do Rio Grande do Norte Centro Universitário do Rio Grande do Norte – andersonfreitas28@hotmail.com

² Orientadora. Docente na Pós-Graduação em Gestão da Qualidade na Produção de Alimentos pela Liga de Ensino do Rio Grande do Norte Centro Universitário do Rio Grande do Norte – jussele@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os baixos índices de fecundidade adicionado com a diminuição da mortalidade, levam o Brasil a igualar as faixas etárias de sua população, e assim há evidência que a quantidade de idosos só aumenta com o passar dos anos. E com o envelhecimento populacional traz consigo problemas de saúde, isso pode afetar o estado nutricional do indivíduo.

Instituição de longa permanência para idosos, é destinada à moradia coletiva de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, propiciando o exercício dos direitos humanos (civis, políticos, econômicos, sociais, culturais e individuais) de seus residentes. Preservando também a identidade e a privacidade do idoso, assegurando um ambiente de respeito e dignidade (BRASIL, 2005).

A procura por instituições de longa permanência para os idosos mostra-se como uma forma que as famílias de baixa renda ou para os idosos que perderam seus vínculos familiares. No entanto, a mudança para a instituição impõe alterações na rotina diária dos idosos, sobretudo na área da alimentação, que podem acarretar modificações de hábitos alimentares e fragilizar a saúde dos mesmos (SANTELLE; LEFÈVRE; CERVATO, 2007).

As dificuldades financeiras nas instituições de longa permanência públicas ou filantrópicas podem deixar essas instituições em desvantagem no que se refere ao aspecto nutricional comparando com as privadas e conseqüentemente afetando diretamente no estado nutricional do idoso (CAMARGOS et al, 2015).

É relevante salientar que os principais fatores associados com a presença de problemas nutricionais em idosos, são: doenças, falta de informação e conhecimento sobre nutrição, escolhas alimentares erradas, interação droga-nutriente causada pelos medicamentos utilizados, dificuldades socioeconômicas, limitações físicas, mentais e problemas bucais, como as próteses (GRANDO; RIBEIRO, 2013).

Em todas as etapas da vida é necessária uma alimentação saudável. Planejar as refeições e utilizar medidas corretas durante o preparo dos alimentos pode contribuir para a satisfação com a alimentação, evitando riscos de acidentes e danos à saúde, principalmente para quem já se encontra em idade

mais avançada, e, ao mesmo tempo, permite atender aos princípios de uma alimentação saudável (BRASIL, 2010).

A oferta e elaboração de um cardápio adequado são de suma importância para atender as necessidades dos 777777 idosos e este deve ser planejado de acordo com as preferências, hábitos alimentares e limitações da faixa etária (SOUSA; MARQUES; VASCONCELOS, 2014).

O ato de alimenta-se prazer está associado ao aproveitamento da diversidade de alimentos, respeitando a acessibilidade e a cultura regional, a busca de novas receitas ou adaptação das disponíveis para adequar-se às peculiaridades de cada pessoa idosa, preservando as características sensoriais que motivam o consumo de uma refeição (BRASIL, 2010).

Na fase da adolescência demandamos de mais energia provenientes dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) para realizarmos nossas atividades diárias, no entanto, na fase idosa necessita de maior ingestão de micronutrientes (vitaminas e minerais), para manter o equilíbrio das funções de órgãos e tecidos, aumentando a imunidade.

Este artigo tem como objetivo principal analisar qualitativamente o consumo alimentar do idoso em instituições de longa permanência e como objetivo específico é ressaltar a importância do cuidado ao idoso relacionando a saúde no contexto nutricional.

2. METODOLOGIA

O conjunto de estudos analisados foi identificado através de revisão bibliográfica, os dados serão obtidos a partir das bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), ProQuest, e disponíveis também em bibliotecas especializadas (biblioteca UNIRN e biblioteca virtual 3.0), além livros sobre o assunto. O qual foi delimitado como recorte temporal entre os anos 2000 e 2018, todos na língua portuguesa.

Esta pesquisa caracteriza-se por ser uma análise crítica e ampla das publicações correntes em uma determinada área do conhecimento de natureza exploratória com forma de abordagem qualitativa que usa a compilação das contribuições científicas de autores sobre um tema específico que é relacionado a análise qualitativa da alimentação ofertada ao idoso em instituições de longa permanência.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

As recomendações da ingestão diária dos nutrientes para os idosos, são baseadas na quantidade de nutrientes necessárias para, ou prevenir a ocorrência de uma doença crônica ou otimizar uma função fisiológica. Dessa forma, a elaboração de uma alimentação adequados em quantidade, qualidade e consistência são necessárias quando se trata de idosos em instituições de longa permanência. O idoso apresenta diversas peculiaridades quanto ao consumo de alimentos (MARTINS et al, 2016). Isso podendo ocorrer devido as alterações anatômica e fisiológica do idoso, somando ao uso de medicamentos, aumentando o risco de má nutrição, além do surgimento de várias doenças.

As concepções de alimentação saudável estão associadas com as memórias, os sabores e os afetos, resultando em diversas concepções. Nesse sentido, consideram que, apesar da preocupação dos idosos com o valor nutritivo do alimento, ele só era incorporado quando passava pela culinária, no alimento transformado em comida (KAWUE et al, 2014).

O estudo de Sousa, Marques e Vasconcelos (2014), a análise do cardápio oferecidos aos idosos em instituições de longa permanência, as preparações houve muita diferença, sendo quase sempre oferecidas no intuito para facilitar a mastigação, a digestão e estimulando o apetite. Dentre as 6 refeições oferecidas durante o dia, o lanche da tarde foi a que ofereceu os micronutrientes em menor proporção. Observou-se ainda que não há a utilização de alimentos funcionais, ou alimentos ricos em fibras, alimentos reguladores ou os que influencie diretamente na prevenção de determinadas doenças.

Assim como na presente pesquisa de Malta, Papini e Corrente (2013), verificou-se que 32,9% dos idosos avaliados consumiam uma dieta de má qualidade, 60,3% necessitam de melhorias em sua alimentação e 6,8% apresentaram uma dieta de boa qualidade, além disso, observou-se uma prevalência de desnutrição de 12,7%, que é causada pela ingestão calórica (energia) inferior ao gasto energético de um indivíduo. Estima-se que mais de 15% dos idosos tem alimentação diária com menos de 1000 kcal/dia, aumentando esta porcentagem entre as populações menos favorecidas economicamente (LOPES, 2014 *apud* NOGUÉS, 1995, p. 39).

Alguns estudos apresentaram uma alta prevalência de desnutrição

calórica, proteica e deficiências de vitaminas e minerais em pessoas acima de 60 anos de idade, principalmente quando residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos. A pesquisa realizada em ILPIs em um estado do nordeste encontrou um percentual de 61,2% de idosos apresentando dietas com valor calórico abaixo do recomendado e 82,2% de dietas insuficientes em lipídios (MENEZES, 2000).

De acordo com o estudo de GARCIA, ROMANI e LIRA, (2007), a desnutrição é problema que atinge de 20 a 80% dos idosos em instituições de longa permanência. Contudo, uma pesquisa realizada com 85 idosos em instituições de longa permanência do estado de São Paulo, verificou-se que a ingestão de energia não atingiu a recomendação para ambos os sexos. Para a ingestão de micronutrientes, apenas as vitaminas A, E, B1, B2 e B12 e ferro apresentaram ingestão adequada em 50% ou mais. Já vitamina C, folato, cálcio, potássio, zinco e fibras, apresentam ingestão inadequada, ou seja, abaixo de 50%, o que já era esperado por se tratarem de nutrientes presentes em frutas e vegetais frescos, alimentos geralmente escassos na alimentação do idoso (GALESI et al. 2008).

Corroborando com este estudo, uma pesquisa realizada em outra instituição de longa permanência com idosos de idade igual ou superior a 60 anos do sexo masculino. Observou-se que a ingestão média de carboidratos e lipídios era adequada, porém o consumo médio de proteínas foi um pouco elevado. A ingestão média dos micronutrientes era inadequada, com exceção do consumo médio de zinco e ferro. Houve correlação positiva entre consumo de Tocoferol e lipídios e correlações negativas entre o consumo médio de vitamina C e a idade (ROSA, CANTARELLI e COLPO, 2014).

Vale ressaltar que os micronutrientes são essenciais a nível do metabolismo e da fisiologia do idoso, auxiliando na manutenção na homeostasia, no funcionamento do organismo, na promoção, manutenção da saúde e na prevenção de doença.

A avaliação de cardápio de três instituições de longa permanência para idosos mostrou que, de acordo com os resultados encontrados as três instituições apresentaram adequação de macronutrientes, no entanto, a instituição 3 que estava acima do recomendado em carboidrato e inadequações de micronutrientes com base nas referências de RDA (DRIS). A ingestão de ferro

nas instituições 1 e 2 estavam acima RDA, contudo não ultrapassou os valores da UL (Limite Máximo de Ingestão) (COSTA, COSTA e MAIA, 2008).

Os hábitos alimentares dos idosos nessas instituições poderão ser melhorados por meio de medidas de promoção a ingestão adequada de alimentos e as modificações dietéticas na alimentação podem ser necessárias de acordo com as mudanças fisiológica e disfunções degenerativas características desse estágio de vida. Além disso, presença de nutricionistas é de extrema importância, tendo em vista que este profissional é capacitado para adequação nutricional das preparações que serão oferecidas aos idosos.

4. CONCLUSÃO

A análise da alimentação dos idosos em instituições de longa permanência, em alguns estudos apresentaram que a ingestão de micronutrientes estão inadequadas de acordo com a recomendação diária. É importante considerar que devida à baixa capacidade absorptiva, o idoso pode apresentar risco de deficiências de vitaminas e minerais, sendo a suplementação desses nutrientes necessária em alguns casos para a manutenção da nutrição adequada (ROACH, 2009).

Faz a ressalva que é de suma importância que existam orientações aos idosos pelos profissionais da saúde sobre a alimentação saudável, que as refeições sejam prazerosas, nisso haverá contribuição na prevenção de doenças e promoção da saúde. Além disso, deve-se redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física.

Os benefícios dessa orientação também se estendem àquelas pessoas idosas que, em função de algum comprometimento do estado de saúde, requerem cuidados alimentares específicos. Na atenção à pessoa idosa, a consulta ao nutricionista favorece o planejamento e a adoção de uma alimentação saudável, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional e para a qualidade de vida dessas pessoas (BRASIL, 2010).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Caderneta de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: Um manual para profissionais de saúde**. 1 ed. Brasília: MS, 2009. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC/ANVISA Nº 283, de 26 de setembro de 2005. Brasília:MS; 2005. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_283_2005_COMP.pdf/a38f2055-c23a-4eca-94ed-76fa43acb1df>. Acesso em: 25 fev. 2019.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos; NASCIMENTO, Gabriel Winston de Carvalho; NASCIMENTO, David Israel de Carvalho; MACHADO, Carla Jorge. Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais. **Caderno Saúde Coletiva**. v. 23, n. p. 38-43, fev./mar./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n1/1414-462X-cadsc-23-01-00038.pdf>>. Acesso em: 03 fev. 2019.

COSTA, Ana Flávia; COSTA, Karen Lisboa; MAIA, Juliana Kelly Silva. Avaliação de cardápios em instituições de longa permanência para idosos no Sul de Minas. **Revista Saúde em Foco** – 10 Ed. Minas Gerias: 2018. Disponível em: <http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2018/033_avaliao_de_cardapios_em_instituicoes_de_longa_permanencia.pdf>. acesso em: 31 jan. 2019.

GALESI, Lilian Fernanda; LORENZETTI, Cristiane; OLIVEIRA, Maria Rita Marques; FOGAÇA, Kelly Cristina Pagotto; MERHI, Vânia Leandro. Perfil alimentar e nutricional de idosos residentes em moradias individuais numa instituição de longa permanência no leste do estado de São Paulo. **Alimentos e Nutrição, Araraquara**, v.19, n.3, p. 283-290, jul./set. 2008. Disponível em: <<http://servbib.fcfa.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/632/530>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

GARCIA, Analia Nusya de Medeiros; ROMANI, Sylvia de Azevedo Mello; LIRA, Pedro Israel Cabral. Indicadores antropométricos na avaliação nutricional de idosos: um estudo comparativo. **Revista de Nutrição**, v.20, n.4, p.371-378, jul./ago. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n4/04.pdf>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

GRANDO, Flávia Cristina Severo; RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes. Análise centesimal do cardápio de uma instituição de longa permanência de idosos: Pinhais (PR). **Revista Geriatria & Gerontologia**. v. 7, n. 4, p. 279- 285, out./nov./dez. 2013. Disponível em: <<file:///C:/Users/aderson/Downloads/v7n4a07.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2019.

LOPES, Jamile Almeida. **Instituições de longa permanência: avaliando a dieta de idosos e as condições estruturais e higiênico-sanitárias das unidades de alimentação e nutrição.** 2014. 23 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Programa de Pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/18846/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_%20Nut_%20Jamile%20%20Almeida%20Lopes.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2019.

KUWAE, Christiane Ayumi; CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares; PRADO, Shirley Donizete; FERREIRA, Francisco Romão. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 18, p. 621- 630, jun. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n3/1809-9823-rbgg-18-03-00621.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2019.

MALTA, Maíra Barreto; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Avaliação da alimentação de idosos do município paulista- Aplicação do índice de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol.18, out./ nov./dez. 2013. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/09.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2019.

MARTINS, Marcos Vidal; SOUZA, Jacqueline Danesio; FRANCO, Fernanda Silva; MARTINHO, Karina Oliveira; TINÓCO, Adelson Luiz Araújo. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU Revista**, v. 42, n. 2, p. 125-131, jul./ago. 2016. Disponível em: <<http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/viewFile/2517/871>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

MENEZES, Tarciana Nobre. **Avaliação antropométrica e do consumo alimentar de idosos residentes em instituições geriátricas da cidade de Fortaleza/Ceará.** 2000. 23 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Programa de Pós-graduação em Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

ROACH, S. **Promovendo a saúde fisiológica. In: Enfermagem na saúde do idoso.** Tradução de: Introductory Gerontological Nursing. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. (Programa do Livro Texto, Anhanguera Educacional S.A).

ROSA, Mariane; CANTARELLI, Lina; COLPO, Elisângela. Consumo de alimentos com propriedades antioxidantes por idosos institucionalizados. **Scientia Medica**. v. 24 n.2 p.116-122. 2014. Disponível em:<<file:///C:/Users/Tha%C3%ADs/Downloads/Dialnet-ConsumptionOfFoodWithAntioxidantPropertiesInstitut-5660176.pdf>>. Acesso em: 28 fev. 2019.

SANTELE, Odete; LEFÈVRE, Ana Maria Cavalcanti; CERVATO, Ana Maria. Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3061-3065, dez.

2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n12/28.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2019.

SOUSA, Marillya Oliveira; MARQUES, Mirian Pereira; VASCONCELOS, Sheila Maria. Análise de cardápios oferecidos á idosos residentes em instituição de longa permanência. **Revista Interdisciplinar**. v. 7, n. 1, p. 1-7, jan./fev./mar. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n3/1809-9823-rbgg-18-03-00621.pdf>>. Acesso em: 31 jan. 2019.