

Educação nutricional: promoção da saúde na comunidade da terceira idade.

Bruno Gomes Lima

Carlos Vinicius Silva Lopes

Gabriel Almeida Oliveira

Lucas Medeiros da Silva Telles

Gilberth Silva Nunes

RESUMO

Este estudo investiga a relação entre a sarcopenia, a capacidade funcional e o estado nutricional de idosas na comunidade do bairro João Paulo, em São Luís – MA. A má infraestrutura, como o acesso limitado a alimentos saudáveis e serviços de saúde, tem contribuído para a insegurança alimentar e nutricional, especialmente entre mulheres acima de 60 anos. A pesquisa revelou que muitas idosas enfrentam desafios nutricionais e apresentam alto índice de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Com base nos dados coletados, propõe-se uma intervenção centrada em três pilares: informação nutricional, acesso a alimentos nutritivos e cuidados médicos adequados, visando melhorar a qualidade de vida dessa população vulnerável.

Palavras-chave: sarcopenia, nutrição, infraestrutura.

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, a infraestrutura é fundamental para garantir que as pessoas tenham acesso a alimentos nutritivos e saudáveis. Quando a mesma é inadequada, isso pode afetar a disponibilidade, a qualidade e a segurança dos alimentos, o que pode ter consequências significativas para a saúde das pessoas. A falta de acesso a alimentos frescos, devido à inadequação da infraestrutura de transporte, pode afetar a qualidade e a segurança dos alimentos, os alimentos frescos podem levar mais tempo para chegar aos mercados locais e, portanto, estarão menos frescos e mais caros.

Isso pode dificultar o acesso a alimentos frescos e saudáveis, especialmente para pessoas de baixa renda. Sendo assim, temos a questão da má infraestrutura de abastecimento de água que pode fazer com que as pessoas dependam de água poluída ou insalubre, o que pode levar a doenças relacionadas à água, como diarreia e desidratação. Isso pode afetar a saúde das pessoas e tornar mais difícil para elas obter os nutrientes necessários para uma alimentação saudável e instalações de armazenamento quando inadequada, os alimentos podem ser danificados ou perdidos antes de chegar aos consumidores (MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO REGIONAL, 2021).

Isso pode limitar a disponibilidade de alimentos, fazer com que os preços subam e o processamento de alimentos inadequado. Segundo a OMS; ”Com isso, os alimentos podem ser desperdiçados ou não processados adequadamente, o que pode limitar a disponibilidade e torná-los menos nutritivos, bem como serviços de saúde que quando inadequado, as pessoas podem não ter acesso a cuidados médicos para tratar doenças relacionadas à sua ingestão ou receber aconselhamento nutricional para ajudá-las a manter uma alimentação saudável”.

Portanto, isso são apenas algumas das maneiras pelas quais a má infraestrutura pode influenciar na alimentação das pessoas. Neste contexto, é importante destacar que as pessoas mais afetadas por um ambiente inadequado para uma boa qualidade de vida são aquelas que já enfrentam desafios socioeconômicos, como falta de recursos financeiros e acesso limitado a serviços de saúde. Portanto, é crucial que as autoridades governamentais e a sociedade trabalhem juntas para garantir que a infraestrutura seja eficaz para atender às necessidades nutricionais das pessoas (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2020).

Em alguns países, a desnutrição, o sobrepeso e a obesidade são mais prevalentes do que os indivíduos eutróficos. Esses resultados devem-se às condições particulares em que se encontram os idosos, seja em ambiente familiar, morando sozinho ou na terceira idade, às condições socioeconômicas, às alterações fisiológicas inerentes à idade e à progressiva incapacidade de realizar atividades solitárias diariamente. Neste caso, manifestam-se claramente os efeitos da desnutrição por supernutrição e deficiência, que se refletem mais ou menos na situação subjacente de desnutrição (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

Diante do exposto, compreende-se a relevância de verificar essas condições em mulheres idosas do município de São Luís – MA na comunidade do bairro João Paulo, visto que, seguindo tendência nacional, há um aumento progressivo de mulheres acima dos 60 anos nesse município que apresentam estado nutricional inadequado devido a infraestrutura local. O objetivo deste

estudo foi avaliar a relação entre a sarcopenia, a capacidade funcional e o estado nutricional de idosas da comunidade no João Paulo, e realizar uma proposta de intervenção sobre o caso.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar a relação entre a sarcopenia, a capacidade funcional e o estado nutricional de idosas da comunidade no João Paulo.

Objetivos Específicos

Analisar o perfil alimentar e estado nutricional na comunidade do João Paulo;

Relacionar os riscos à saúde com fatores socioeconômicos

Sinalizar os riscos provenientes da falta de segurança alimentar e infraestrutura na comunidade de João Paulo.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura na área da saúde para atender aos objetivos do estudo.. Como critérios de inclusão, o levantamento bibliográfico foi feito nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico com os descritores comunidade, orientações nutricionais, nutrição social e recomendações, sendo selecionado artigos publicados entre os anos de 2000– 2021 nos idiomas inglês e português. Como critérios de exclusão descartou-se artigos que se mostraram irrelevantes mediante a temática proposta, bem como aqueles que não eram de livre acesso.

RESULTADOS

Após a organização dos resultados obtidos na pesquisa temos as seguintes observações adquiridas, a falta de conhecimento nutricional e demanda de atenção básica de saúde. Tendo em vista a situação exposta, os dados apresentados são estes:

Regina	Raimunda	Suely	Guilherme*	Maria	Lurdes
Não conseguia realizar a dieta proposta pelo profissional.	Uma alimentação bem nutritiva, conforme sua necessidade.	Não conseguia realizar as principais refeições diárias.	Não pratica atividade física.	Diabética, conseguindo distribuir todas as refeições diárias.	Tinha hipertensão, apresentava sarcopenia e tinha arritmia cardíaca.
Baixo consumo de frutas.	Praticava atividade física.	Local insalubre de moradia.	Consumo de frutas alto diário.	Pratica pilates, e tem atividades de casa.	Realizava caminhadas diárias.
Pratica atividade física.	Alto consumo de frutas.	Número de pessoas alto dentro de casa, com uma idosa diabética e hipertensa.	Tentava sempre ingerir o máximo de água no dia.	Não tinha boa ingestão hídrica.	Tinha uma boa ingesta de frutas, jantava às vezes por falta de apetite.
Baixa ingestão hídrica.	Boa ingestão hídrica diária.	Alimentação com muito ultraprocessados e pouca opção de frutas.	Optava por alimentos in natura sempre.	Boa ingestão de frutas diárias com ótima variedade.	Ingestão hídrica boa.

Os idosos que não possuem conhecimento nutricional adequado e sofrem de doenças crônicas não transmissíveis enfrentam desafios adicionais para manter uma alimentação saudável. As doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e osteoporose, requerem cuidados nutricionais específicos para controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Um resumo sobre idosos sem conhecimento nutricional e com doenças crônicas não transmissíveis com recomendações nutricionais incluiria (COSTA *et al.*, 2021):

1. Diabetes: Os idosos com diabetes devem evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e carboidratos simples. É importante controlar a quantidade de carboidratos consumidos em cada refeição, preferindo fontes de carboidratos complexos, como grãos integrais, legumes e vegetais. Além disso, a ingestão de fibras é essencial para ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue. Monitorar a glicemia regularmente e manter uma dieta equilibrada são fundamentais.

2. Hipertensão arterial: Para idosos com hipertensão arterial, a redução do consumo de sódio é crucial. Recomenda-se evitar alimentos processados, enlatados e embutidos, pois geralmente contêm altos níveis de sódio. Além disso, é importante aumentar a ingestão de potássio, que pode ser obtido através de frutas e vegetais frescos. A adoção de uma dieta rica em fibras, com baixo teor de gordura saturada e colesterol, também é benéfica.

3. Doenças cardiovasculares: Uma dieta saudável para idosos com doenças cardiovasculares deve incluir alimentos com baixo teor de gordura saturada e colesterol. É recomendável aumentar o consumo de ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes, como salmão e sardinha, e em nozes e sementes. Além disso, é importante reduzir o consumo de gorduras trans encontradas em alimentos processados e frituras. Aumentar o consumo de frutas, legumes, grãos integrais e fibras também é benéfico.

Portanto, tendo todos os dados e orientações nutricionais apresentadas, os registros feitos nos dias de visita pelo grupo foram executados na comunidade de idosos ditas na tabela acima onde estava o senhor Guilherme conforme apresentado no texto.

CONCLUSÃO

A avaliação da conexão entre a sarcopenia, a capacidade funcional e a condição nutricional de idosas na comunidade do João Paulo evidencia a urgência de ações focadas. A falta de infraestrutura adequada e o desconhecimento sobre nutrição afetam diretamente a saúde e o bem-estar dessas mulheres, particularmente as que lidam com enfermidades persistentes. As sugestões de intervenção, fundamentadas em informação, acesso e assistência, podem atenuar esses obstáculos, assegurando que as pessoas idosas possam usufruir de alimentos saudáveis e de cuidados apropriados. Incentivar a sensibilização acerca da nutrição e formar alianças para aprimorar a infraestrutura alimentar é crucial para elevar a qualidade de vida dessa população em situação de vulnerabilidade. A cooperação entre a comunidade, o governo e as instituições é fundamental para a realização de transformações sustentáveis.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende; ORNELAS, Ana Paula Rodrigues de Castro. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso**. Revista de Nutrição, v. 13, p. 157-165, 2000.

COSTA, Ana Cristina Santos et al. Intervenção Nutricional nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Uma Revisão de Literatura. **Amazônia: Science & Health**, v. 9, n. 1, p. 96-104, 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE; 2020.

Ministério da Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

Ministério do Desenvolvimento Regional. **Plano Nacional de Segurança Hídrica**. Brasília: **Ministério do Desenvolvimento Regional**; 2021.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório de situação global sobre doenças não transmissíveis 2014**. Genebra: OMS; 2014.