



Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Rechena, Milene Cristina Vaz

Avaliação nutricional de um grupo de idosos do lar Santa Bárbara T. da Silva

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/533>

Metadados

Data de Publicação	2012
Resumo	Objetivos Avaliar e caracterizar o estado nutricional de um grupo de idosos, avaliar a hidratação, motivar para uma alimentação saudável e elaborar propostas para ementas. Métodos Foram avaliados 26 idosos do Lar D ^a Bárbara Tavares da Silva. A avaliação do estado nutricional efetuou-se através do Índice de Massa Corporal, a partir da equação que utiliza o peso e altura, e do questionário Mini Nutrition Assessment. A hidratação efetuou-se através da prega cutânea. A motivação para hábitos ...
Editor	IPCB. ESA
Palavras Chave	Avaliação nutricional, Idosos, Avaliação e elaboração de ementas, Desnutrição, Hidratação, Mini Nutritional Assessment
Tipo	report
Revisão de Pares	Não
Coleções	ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-26T18:18:41Z com
informação proveniente do Repositório

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária de Castelo Branco

Avaliação Nutricional de um grupo de Idosos do Lar^a Bárbara T. da Silva

Milene Cristina Vaz Rechená

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Dra. Margarida Vieira, Professora Adjunta Convidada da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

2012

Agradecimentos

Quero agradecer à Dra. Sílvia Rosa por todo o apoio durante a realização deste estágio e pelo seu empenho em ajudar, mesmo não sendo a sua área. À professora Margarida Vieira por aceitar ser orientadora deste estágio e pela dedicação prestada. Ao diretor do Lar D^a Bárbara Tavares da Silva, Nuno Lucas, por tornar tudo isto possível. Aos os idosos, especialmente os que aceitaram fazer parte da amostra e responderam prontamente a todas as questões que lhes foram colocadas. A todos os funcionários da instituição o meu muito obrigada, fizeram-me sentir em casa. E um especial reconhecimento e agradecimento ao meu pai e família, por estarem presentes nesta jornada.

Palavras-chave:

Avaliação nutricional; Idosos; Avaliação e elaboração de ementas; desnutrição; hidratação; *Mini Nutritional Assessment*;

Resumo

Objetivos

Avaliar e caracterizar o estado nutricional de um grupo de idosos, avaliar a hidratação, motivar para uma alimentação saudável e elaborar propostas para ementas.

Métodos

Foram avaliados 26 idosos do Lar D^a Bárbara Tavares da Silva. A avaliação do estado nutricional efetuou-se através do Índice de Massa Corporal, a partir da equação que utiliza o peso e altura, e do questionário *Mini Nutrition Assessment*. A hidratação efetuou-se através da prega cutânea. A motivação para hábitos alimentares saudáveis foi feita individualmente. Quanto à elaboração de ementas, as da instituição foram avaliadas através do método de avaliação qualitativa de ementas (AQE), e na elaboração das propostas para ementas foram tidos em especial atenção os itens menos cumpridos pelas ementas vigentes na altura.

Resultados

Os resultados obtidos indicam que 7,69% dos idosos se encontram desnutridos, 34,62% estão em risco de desnutrição, outros 34,62% estão nutridos e os restantes 23,08% são obesos segundo o IMC. Através do *Mini Nutritional Assessment* os dados obtidos são: 7,69% desnutridos, 53,85% em risco de desnutrição e 38,46% estão bem nutridos. Em média, a pontuação obtida foi de 22 pontos, indicando que de forma geral a população se encontra em risco de desnutrição. Quanto à hidratação, 46,15% da amostra apresentam sinais de desidratação.

Keywords

Nutritional assessment; Elderly; Assessment and preparation of menus; Malnutrition; Hydration; Mini Nutritional Assessment;

Abstract

Objective

Assess and characterize the nutritional status of a group of elderly, assess hydration state, encourage healthy eating and develop proposals for menus.

Methods

A group of 26 elderly of both genders from Lar D^a Bárbara Tavares da Silva were evaluated. Their nutritional status was assessed through Body Mass Index, and *Mini Nutritional Assessment Questionnaire*. Hydration was made with a skin fold. Motivation for healthy eating was done individually.

Menus were evaluated by the "AQE" the Portuguese method to evaluate food menus. In order to prepare new menus, items less fulfilled in the old menus were observed.

Results

The results obtained by using the Body Mass Index indicate that 7.69% of the elderly are malnourished, 34,62% are at risk of malnutrition, others 34,62% are nourished and the remaining 23.08% are obese. With the *Mini Nutritional Assessment* questionnaire results are: 7,69% malnourished, 53,85% at risk of malnutrition and 38,46% are well nourished. On average, the score was 22 points, indicating that overall the population is at risk of malnutrition.

For hydration, 46,15% of the population show signs of dehydration.

Índice geral

1. Introdução	1
2. Fundamentação teórica	2
2.1 Alterações no idoso	2
2.1.1 Composição corporal	2
2.1.1 Função cardiovascular	3
2.1.1 Função renal	3
2.1.1 Aparelho digestivo	3
2.1.1 Alterações metabólicas	4
2.1.1 Alterações sensoriais	4
2.1.1 Diminuição do apetite	4
2.1.1 Diminuição da sensibilidade à sede	4
2.2 Estado nutricional	5
2.2.1 Malnutrição	5
2.2.2 Desnutrição	5
2.2.3 Obesidade	6
2.3 Métodos de avaliação do estado nutricional	7
2.4 Necessidades nutricionais	7
2.4.1 Necessidades hídricas e energéticas	7
2.4.2 Necessidades proteicas	7
2.4.3 Necessidades em glúcidos e fibras	7
2.4.4 Necessidades lipídicas	8
3. Objetivos	8
4. Materiais e métodos	8
4.1 Tipo de estudo, população e amostra	8
4.2 Avaliação do estado de saúde e hidratação	9
4.3 Avaliação do estado nutricional segundo Ferry e Alix (2004)	9
4.4 Questionário <i>Mini Nutritional Assessment</i>	10
4.5 Propostas para ementas	10
5. Análise e interpretação de dados	11
5.1 Caracterização da amostra	11
5.2 Caracterização do estado de saúde e hidratação	12
5.3 Classificação do estado nutricional de acordo com o ÍMC	12
5.4 <i>Mini Nutritional Assessment</i> : classificação do estado nutricional	14

5.4.1 Item A: Diminuição da ingesta	14
5.4.2 Item B: Perda de peso	15
5.4.3 Item K: Consumo de carne/peixe, laticínios, leguminosas e ovo	15
5.4.4 Item L: Consumo diário de frutas e vegetais	16
5.4.5 Item M: Ingestão hídrica.....	16
5.4.6 Item O: Opinião da amostra sobre o seu estado nutricional	17
5.4.7 Resultados	17
5.4.8 Intervenção nutricional.....	20
5.5 Elaboração de propostas para ementas.....	21
5.6 Motivação e reeducação para bons hábitos alimentares.....	22
6. Outras atividades desenvolvidas	23
6.1 Modificação das sopas fortificadas	23
6.2 Acompanhamento de um idoso desnutrido.....	24
6.3 Suplementos alimentares.....	24
7. Considerações finais	25
8. Bibliografia	26
Anexos	28

Índice de figuras

Figura 1. Plano de Frankfurt	10
Figura 2. Distribuição segundo a sua idade	11
Figura 3. Distribuição segundo idade e género	11
Figura 4. Número de idosos por patologia.....	12
Figura 5. Distribuição dos idosos segundo o estado de hidratação	12
Figura 6. Distribuição segundo o IMC	13
Figura 7. Distribuição segundo o estado nutricional e género	13
Figura 8. Distribuição segundo a diminuição da ingesta nos últimos 3 meses	14
Figura 9. Distribuição segundo a perda de peso nos últimos 3 meses	14
Figura 10. Distribuição segundo o consumo diário de carne/peixe, produtos láteos e consumo semanal de leguminosas	15
Figura 11. Distribuição segundo o seu consumo diário de frutas e vegetais	16
Figura 12. Distribuição segundo a ingestão diária de líquidos	16
Figura 13. Distribuição segundo a opinião acerca do seu estado nutricional	17
Figura 14. Distribuição segundo os resultados do questionário MNA	17

Figura 15. Distribuição segundo o seu género e o estado nutricional	18
Figura 16. Fluxograma para intervenção nutricional	19

Índice de tabelas

Tabela 1. Algumas das possíveis causas de desnutrição no idoso	6
Tabela 2. Classificação do IMC	10
Tabela 3. Diferenças nutricionais entre a avaliação do IMC e MNA	18
Tabela 4. Cálculos para a quantidade de proteína ingerida diariamente e para as quantidades de carne/peixe para as sopas enriquecidas.....	23

Lista de Abreviaturas e Siglas

AMDRs - Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

AQE - Avaliação Qualitativa de Ementas

cm - Centímetro

d - Dia

DGS - Direção Geral da Saúde

DP - Desvio padrão

g - Grama

HC - Hidratos de carbono

IMC - Índice de Massa Corporal

Kg - Quilograma

Kcal - Quilocaloria

l - Litro

ml - Mililitro

MNA - *Mini Nutritional Assessment*

P - Proteína

PMB - Perímetro Médio Branquial

PP - Perímetro da perna

RDAs - *Recommended Dietary Allowances*

TGI - Trato Gastrointestinal

VET - Valor energético total

% - Percentagem