



O papel do técnico de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar em lares

Avaliação nutricional, educação alimentar e verificação do sistema HACCP na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

Ana Rita Nunes Correia

Orientadores

Marisa Alexandra de Sousa Figueiredo

Rui Manuel Pires Alves (coorientador)

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do 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 do Nutricionista Rui Alves e da Mestre Marisa Figueiredo, professora adjunta do Departamento de Nutrição da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro 2016

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho não seria possível sem a colaboração, estímulo e empenho de diversas pessoas. Gostaria, por isso, de expressar toda a minha gratidão e apreço a todos aqueles que, direta ou indiretamente contribuíram para que esta tarefa se tornasse uma realidade. A todos quero manifestar os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a toda a minha família, principalmente aos meus pais, à minha irmã e ao Carlos. Por todo o apoio, carinho e dedicação que sempre demonstraram durante estes anos. Desde já o meu, muito obrigada, porque sem vocês, isto não teria sido possível.

Em segundo lugar, agradecer à minha orientadora professora Marisa Figueiredo toda a disponibilidade e interesse demonstrado na realização deste estágio, bem como todo o apoio e conhecimentos transmitidos.

Deixo também uma palavra de agradecimento, a toda a equipa da SCMCB pela receptividade, acompanhamento, por toda a ajuda e por me terem feito sentir em casa, principalmente ao meu coorientador Rui Alves, por todo o rigor exigido; não esquecendo a Engenheira Joana Barata que apoiou algumas das tarefas desempenhadas.

À coordenadora da Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, Professora Doutora Fernanda Delgado, e a todos os professores que transmitiram os seus conhecimentos ao longo dos 3 anos da licenciatura, agradeço todo o apoio prestado.

A todos os colegas e amigos que de uma maneira ou de outra me acompanharam desde o início, me apoiaram e nunca me deixaram desistir.

A todos vocês o meu bem-haja!

Resumo

O presente trabalho tem por base o estágio final do curso de licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estágio foi realizado na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB), tendo como objetivo determinar a prevalência de desnutrição em idosos institucionalizados. Para além da avaliação do estado nutricional dos idosos foram realizadas outras atividades no decorrer do estágio tais como a aplicação de uma *check list* na cozinha, verificação das condições higiénicas nas copas, foram realizadas várias exposições orais, entre outras atividades.

Para a avaliação do estado nutricional dos idosos foi utilizado o questionário Mini Nutritional Assessment. Dos 50 idosos, 30% (n=15) eram do sexo masculino e 70% (n=35) do sexo feminino, com idade média de $86,80 \pm 5,23$ anos (72-96). Constatou-se que apenas 1 utente do sexo masculino (2%) se encontra desnutridos, 24 (48%) sob risco de desnutrição e 25 (50%) com estado nutricional normal.

Relativamente ao IMC, a maioria dos idosos encontra-se no patamar da pré-obesidade (n=22; 44%), tendo apenas 10 dos idosos peso saudável (20%).

Pode assim, concluir-se que os idosos institucionalizados na SCMCB não se encontram, de um modo geral, malnutridos. No entanto, tendo em conta a elevada percentagem de idosos sob risco de desnutrição, seria importante tomar algumas medidas para contrariar estes resultados.

Palavras chave

Idosos, MNA, Avaliação Nutricional, Educação alimentar, Qualidade alimentar

Abstract

This work is based on the final stage of Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco's Degree in Human Nutrition and Food Quality.

The internship was made at Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB), aimed to determine the prevalence of malnutrition in the institutionalized elderly. In addition to the assessment of elderly's nutritional status, other activities took place, such as the use of a checklist in the kitchen, control hygienic conditions in the kitchen area, several oral presentations, among other activities.

For the evaluation of elderly's nutritional status, we used the Mini Nutritional Assessment questionnaire. In 50 elderly, 30% (n = 15) are male and 70% (n = 35) female, average age of 86.80 ± 5.23 years (72-96). It was found that only 1 male user (2%) was malnourished, 24 (48%) were in risk of malnutrition and 25 (50%) with normal nutritional status.

Concerning to BMI, most seniors are in the pre-obesity level (n = 22; 44%) and only 10 have healthy weight (20%).

It can, thus, be concluded that the institutionalized elderly at SCMCB are not, in general, malnourished. However, given the high percentage of elderly at risk of malnutrition, it would be important to take some measures to counter these results.

Keywords

Elderly, MNA, Nutritional Assessment, Food Literacy, Food quality

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract	VII
Índice de símbolos	XIII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XVII
1. Introdução	1
1.1. Envelhecimento e nutrição	1
1.2. Higiene e segurança alimentar	2
2. Caracterização da instituição (SCMCB)	3
3. Alimentação na terceira idade	4
4. Metodologia	6
4.1. Recolha da amostra.....	6
4.2. Avaliação do estado nutricional.....	6
5. Resultados	11
5.1. Altura	11
5.2. Peso.....	11
5.3. IMC.....	12
5.4. Perímetro abdominal	13
5.5. Perímetro braquial.....	14
5.6. Perímetro da perna.....	15
5.7. MNA.....	16
5.8. Discussão.....	19
6. <i>Check list</i>	20
6.1. Metodologia.....	21
6.2. Resultados.....	23
7. Outras atividades realizadas no âmbito do estágio.....	24
7.1. Atividades desenvolvidas com idosos.....	24
7.2. Atividades desenvolvidas com crianças	24
7.3. Elaboração de relatórios diários do funcionamento da cozinha.....	25
7.4. Elaboração de relatórios esporádicos às copas.....	25
Considerações finais.....	26
Bibliografia	27
Apêndices	28

Índice de figuras

Figura 1 - Percentagem de alimentos da roda dos alimentos que um idoso deve consumir ao longo do dia.....	4
Figura 2 - Percentagem de utentes, por sexos para a classificação do IMC	12
Figura 3 - Percentagem de utentes, para a classificação de risco de complicações metabólicas	13
Figura 4 - Percentagem de utentes, para os valores do perímetro braquial	14
Figura 5 - Percentagem de utentes, para os valores do perímetro da perna.....	15
Figura 6 - Percentagem da classificação dos utentes do sexo femininos segundo o IMC.....	16
Figura 7 - Percentagem da classificação dos utentes do sexo masculinos segundo o IMC.....	17
Figura 8 - Percentagem da avaliação global do estado nutricional em mulheres, de acordo com os valores de referência do MNA	17
Figura 9 - Percentagem da avaliação global do estado nutricional em homens, de acordo com os valores de referência do MNA	18
Figura 10 - Percentagem da avaliação global do estado nutricional, de acordo com os valores de referência do MNA	18

Índice de símbolos

% - Percentagem

Σ - Somatório

\geq - Maior ou igual

$>$ - Maior

\leq - Menor ou igual

$<$ - Menor

Lista de tabelas

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional através do IMC, segundo a Organização Mundial de Saúde (1995, 2000).....	8
Tabela 2 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores da altura.....	11
Tabela 3 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores do peso	11
Tabela 4 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores do IMC.....	12
Tabela 5 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores do perímetro abdominal	13
Tabela 6 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores do perímetro braquial.....	14
Tabela 7 - Resultado para mínimo, máximo, média e desvio padrão dos valores do perímetro da perna.....	15
Tabela 8 - Análise geral da amostra relativamente à idade, altura e peso	16
Tabela 9 - Descrição dos Módulos que compõem a check list com os respectivos números de sub itens, itens, peso e constante dos módulos.....	21
Tabela 10 - Classificação qualitativa para os módulos e para a check list	22
Tabela 11 - Número de S, N e NA obtidos em cada módulo, após a aplicação da check list.....	23
Tabela 12 - Pontuação, percentagem e classificação dos vários módulos	23

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

SCMCB – Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

CB – Circunferência do Braço (cm)

CP – Circunferência da Panturrilha (cm)

DCS – Prega Cutânea Subescapular (mm)

AJ – Altura do Joelho

IMC – Índice de Massa Corporal

g – Gramas

Kg – Quilograma

Kcal – Quilocalorias

m – Metros

WHO – World Health Organization

HACCP - Hazard Analysis and Critical Control Point