

Intervenção Educativa nos Hábitos Alimentares de um Grupo de Idosos da Santa Casa Da Misericórdia de Castelo Branco

Marlete Christianne de Pina Lopes

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

O conteúdo do presente relatório de estágio é da inteira
responsabilidade do autor.

Dedico este trabalho à minha mãe e à minha avó, as duas pessoas mais importantes da minha vida.

Agradecimentos

Não poderia deixar de agradecer:

À Dr.^a Maria Natália, mesária do pelouro da alimentação e orientadora na SCMCB, pelo consentimento para a realização do estágio na instituição e pela disponibilidade demonstrada.

À Dr.^a Sónia, animadora social da SCMCB, pela disponibilidade demonstrada e a ajuda prestada em todas as atividades de educação alimentar realizadas com os utentes.

Ao Dr. Rui Alves, nutricionista da SCMCB, por toda a ajuda prestada.

À todos os utentes que fizeram parte deste trabalho e que mostraram vontade e disponibilidade em participar.

À todas as funcionárias da instituição, pela ajuda em algumas das atividades desenvolvidas no decorrer do estágio.

À Dr.^a Margarida Vieira, orientadora do estágio, pela disponibilidade em coordenar este estágio.

À minha grande colega e amiga Mariliana Miranda Santos, por estar sempre presente em todos os momentos, principalmente nos momentos mais difíceis.

Às minhas colegas de casa, Sandra Amado, Débora de Pina e Clénira Varela, pelo apoio prestado ao longo deste percurso.

À todos os meus amigos que estiveram presente neste percurso.

Em especial à minha mãe Ana Pina e à minha avó Maria Aureliana dos Santos, por fazerem de mim a pessoa que sou, por todo o esforço que sempre fizeram para que eu conseguisse chegar até aqui e por todo o amor e dedicação.

À minha família em geral.

À todos muito obrigada por tudo!

Resumo

Com o aumento da esperança média de vida e o conseqüente aumento da população idosa, verifica-se um maior interesse pelo estudo desta faixa etária. No entanto os idosos são muito afetados por distúrbios relacionados com a nutrição, nomeadamente a desnutrição e a obesidade, o que demonstra a necessidade de mais estudos e avaliação nutricional desta população de modo a evitar a deterioração da sua saúde e garantir uma melhor qualidade de vida.

O objetivo do presente relatório foi a avaliação nutricional de um grupo de idosos da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, através da aplicação de um inquérito de 24 horas anteriores e da avaliação antropométrica.

A análise da amostra constituída por 60 idosos, 38 do sexo feminino e 22 do sexo masculino, mostra que mais de metade das mulheres apresenta um IMC $\geq 27\text{kg/m}^2$ e um risco muito aumentado de complicações metabólicas observado pelos valores da circunferência da cintura, enquanto que a relação cintura/anca mostra um risco muito alto de doenças cardiovasculares para metade dos homens que constituem esta amostra.

É necessário medidas para alterar os cenários de desnutrição e obesidade que o envelhecimento atualmente acarreta. A educação alimentar é uma forma de intervir nos hábitos alimentares de populações e assim promover uma alimentação saudável para que haja uma melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: idosos, avaliação nutricional, antropometria, patologias, educação alimentar

Abstract

With increasing life expectancy and the consequent increase in the elderly population, there is an increased interest in the study of this age group. However older people are greatly affected by nutrition-related disorders, including obesity and malnutrition, which demonstrates the need for further studies and nutritional assessment of this population in order to prevent deterioration of their health and ensure a better quality of life.

The objective of this report was to assess nutritional status of a group of elderly of Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, through application of a survey of the previous 24 hours and anthropometric assessment.

The analysis sample consisted of 60 elderly people, 38 females and 22 males, shows that more than half of women presents a BMI $\geq 27\text{kg} / \text{m}^2$ and a very increased risk of metabolic complications observed values for waist circumference, while the waist / hip shows a very high risk of cardiovascular disease for men who constitute half of this sample.

It is necessary steps to amend the scenarios of malnutrition and obesity that aging entails. Nutrition education is a way to intervene in the eating habits of people in order to promote healthy eating for a better quality of life.

Key words: elderly, nutritional assessment, anthropometry, pathologies, food education

Índice geral

Índice de Figuras

Índice de Tabelas

Índice de Abreviaturas

1. Introdução	1
2. Objetivos	3
3. Metodologia	5
3.1. Caracterização da população e definição da amostra	5
3.2. Inquérito 24 horas anteriores	5
3.3. Antropometria	7
3.4.1. Altura	7
3.4.2. Peso	7
3.4.3. Índice de Massa Corporal	7
3.5. Circunferências	8
3.5.1. Circunferência da cintura	8
3.5.2. Relação cintura/anca	9
3.5.3. Circunferência do Braço	9
3.6. Bioimpedância	10
3.6.1. Percentagem de Massa Gorda.....	10
3.6.2. Percentagem de Água Corporal	10
4. Tratamento Estatístico dos dados	11
4.1. Caracterização da amostra	11
4.2. Inquérito 24 horas anteriores	11
4.2.1. Média da Ingestão Dietética da Amostra.....	11
4.2.2. Valor Energético Total	11
4.2.3. Hidratos de Carbono.....	12
4.2.4. Proteínas	13
4.2.5. Lípidos	13
4.3. Antropometria	14
4.3.1. Altura	14
4.3.2. Peso	14
4.3.3. Índice de Massa Corporal	14
4.4. Circunferências	15
4.4.1. Circunferência da Cintura	15
4.4.2. Relação Cintura/Anca	15
4.4.3. Circunferência do Braço	16
4.5. Bioimpedância	17
4.5.1. Massa Gorda.....	17
4.5.2. Percentagem de Água Corporal	17
5. Discussão dos Resultados.....	18

6. Patologias mais frequentes no grupo de idosos	20
6.1. Diabetes.....	20
6.2. Hipertensão Arterial	20
6.3. Hipotensão Arterial	21
6.4. Osteoporose	22
6.5. Hipercolesterolemia	22
6.6. Obesidade	22
7. Atividades de Educação Alimentar	23
7.1. Mini - Palestra de Apresentação	23
7.2. Jogo da Roda dos Alimentos.....	24
7.3. Outras atividades.....	25
7.3.1. Confeção de um bolo de mel sem ovos	25
7.3.2. Apresentação sobre chás e infusões	25
8. Considerações Finais.....	26

Referências Bibliográficas

Anexos

Índice de figuras

Figura 1 - Comparação entre o VET e as NE por sexo	12
Figura 2 - Percentagem de Consumo de Hidratos de Carbono	12
Figura 3 - Percentagem de Consumo de Proteínas	13
Figura 4 - Percentagem de Consumo de Lípidos	13
Figura 5 - Classificação do IMC por sexo	14
Figura 6 - Percentagem de Risco de Complicações Metabólicas	15
Figura 7 - Percentagem de Risco de Doenças Cardiovasculares	16
Figura 8 - Classificação Nutricional da amostra pela Adequação da CB	16
Figura 9 - Percentagem de Massa Gorda por Sexo	17
Figura 10 - Percentagem de Água Corporal por sexo	17

Índice de tabelas

Tabela 1 - Recomendações de Macronutrientes para Idosos	6
Tabela 2 - Equações de Schofield Para Estimativa do Metabolismo Basal a Partir do Peso	6
Tabela 3 - Valores de Referência de PAL	6
Tabela 4 - Classificação do IMC para Idosos	8
Tabela 5 - Circunferência da Cintura e o Risco de Complicações Metabólicas	8
Tabela 6 - Relação Cintura/Anca e o Risco de Doenças Cardiovasculares	9
Tabela 7 - Valores de Percentis Estabelecidos por Frisancho (1981) para Idosos	9
Tabela 8 - Classificação do Estado Nutricional Segundo a Adequação da CB	9
Tabela 9 - Valores de Referência de Percentagem de Gordura Corporal	10
Tabela 10 - Valores de Referência para a Percentagem de Água Corporal.....	11

Lista de abreviaturas

BIA - Bioimpedância

BMR - Taxa de Metabolismo Basal

C_A - Relação cintura/anca

CB - Circunferência do Braço

CC - Circunferência da Cintura

cm - centímetros

DCV - Doenças Cardiovasculares

DGS - Direcção-Geral da Saúde

dp - Desvio Padrão

FAO - Food and Agriculture Organization

IMC - Índice de Massa Corporal

Kcal - Kilocalorias

mg - miligramas

mmHg - milímetros de mercúrio

NE - Necessidades Energéticas

OMS - Organização Mundial da Saúde

PAL - Nível de Atividade Física (Em inglês, Physical Activity Level)

R24 - Inquérito 24 Horas Anteriores

SCMCB - Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

VET - Valor Energético Total