



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Avaliação do estado nutricional dos idosos do lar da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

Célia Patrícia Cotrim Antunes

Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientador(es):

Professora Carla Ganhão

Professor João Goulão

Castelo Branco, Novembro de 2010

Título:

“Avaliação do estado nutricional dos idosos do lar da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco”

Local de realização:

Sede da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

Orientadores:

D^a Carla Ganhão

Prof. João Goulão

Orientador na instituição:

D^a Natália Dias Reis

(mesária responsável pelo pelouro da alimentação da SCM CB)

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

Índice

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ÍNDICE DE IMAGENS

RESUMO

ABSTRACT

1.	INTRODUÇÃO	1
2.	OBJECTIVOS	4
3.	MATERIAL E MÉTODOS	5
3.1.	DEFINIÇÃO DA AMOSTRA	5
3.2.	CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO	5
3.3.	QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR	5
3.4.	ANTROPOMETRIA.....	7
3.4.1	<i>Altura</i>	8
3.4.2	<i>Peso</i>	8
3.4.3	<i>Índice de Massa Corporal</i>	9
3.5.	PERÍMETROS.....	10
3.5.1.	<i>Perímetro da cintura</i>	10
3.5.2.	<i>Quociente cintura/anca</i>	11
3.6.	BIOIMPEDÂNCIA OU IMPEDÂNCIA BIOELÉCTRICA	12
3.6.1.	PERCENTAGEM DE MASSA GORDA.....	12
3.6.2.	PERCENTAGEM DE ÁGUA CORPORAL	12
4.	TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS	13
4.1.	CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO	13
4.2.	PATOLOGIAS MAIS FREQUENTES.....	14
4.3.	QFA	14
4.3.1.	<i>Consumo energético total</i>	15
4.3.2.	<i>Consumo de Proteínas</i>	16
4.3.3.	<i>Consumo de Gordura</i>	16
4.3.4.	<i>Hidratos de Carbono</i>	17
4.3.5.	<i>Quantidade de Fibra</i>	18
4.4.	ANTROPOMETRIA.....	18
4.4.1.	<i>Altura</i>	18
4.4.2.	<i>Peso</i>	19
4.4.3.	<i>Índice de Massa Corporal</i>	20
4.4.4.	<i>Perímetros</i>	20
4.4.4.1	<i>Perímetro da cintura</i>	21
4.4.4.2	<i>Razão cintura/anca</i>	22
4.5.	BIOIMPEDÂNCIA OU IMPEDÂNCIA BIOELÉCTRICA	23
4.5.1	<i>Percentagem de Massa Gorda</i>	23
4.5.2	<i>Percentagem de água corporal</i>	24

5.	ANÁLISE CRÍTICA.....	25
6.	ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	27
6.1.	CAMINHADA DO CORAÇÃO	27
6.2.	RODA DOS ALIMENTOS.....	27
6.2.1.	<i>“Jogo dos Alimentos”</i>	28
6.2.2.	<i>“A nossa Roda dos Alimentos”</i>	28
6.3.	PALESTRA “NUTRIÇÃO NO IDOSO”	28
7.	CONCLUSÃO	29

AGRADECIMENTOS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

ANEXO I

ANEXO II

ANEXO III

ANEXO IV

A) TABELAS DE DADOS RECOLHIDOS PARA O SEXO MASCULINO

B) TABELA DE DADOS RECOLHIDOS PARA O SEXO FEMININO

Índice de abreviaturas

A - altura

cm - centímetro

DCV – Doenças Cardiovasculares

DGS – Direcção Geral de Saúde

EER - Estimated Energy Requirement (ingestão energética recomendada)

g – gramas

I - idade

IMC - Índice de Massa Corporal

Kcal – kilocalorias

Kg – quilogramas

MS – Ministério da Saúde

NSI – Nutritional Screening Initiative

m – metro

OMS – Organização Mundial de Saúde

P – peso

PA – Coeficiente de actividade física

QC – Questionário de Caracterização

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

SCMCB - Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

SD – Desvio Padrão

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

VET - Valor Energético Total

Índice de imagens

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1 – Tabela de resultados do QFA.....</i>	<i>6</i>
<i>Tabela 2 – Fórmulas de cálculo do EER, por sexo, para pessoas com 19 anos ou mais</i>	<i>6</i>
<i>Tabela 3 – Coeficiente de actividade física (PA) para cálculo do EER</i>	<i>7</i>
<i>Tabela 4 - Características do estadiómetro</i>	<i>8</i>
<i>Tabela 5 – Características da balança.....</i>	<i>9</i>
<i>Tabela 6 - Classificação dos valores de IMC</i>	<i>10</i>
<i>Tabela 7 – classificação do risco de doenças Metabólicas</i>	<i>10</i>
<i>Tabela 8 – Classificação do tipo de Obesidade segundo o perímetro</i>	<i>11</i>
<i>Tabela 9 – Classificação do risco de DCV segundo o quociente cintura/anca</i>	<i>11</i>
<i>Tabela 10 – classificação dos valores de percentagem de massa gorda</i>	<i>12</i>
<i>Tabela 11 – Valores médios de % de água corporal, para adultos saudáveis</i>	<i>13</i>
<i>Tabela 12 – Análise estatística das idades em Spss.....</i>	<i>13</i>
<i>Tabela 13 – Frequência de patologias.....</i>	<i>14</i>
<i>Tabela 14 – Resultados do SPSS, para média, máximo e mínimo dos valores da altura</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 15 – Resultados do SPSS, para média, mínimo e máximo, para a altura</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 16 – resultados do SPSS, para média, máximo, mínimo, do imc</i>	<i>20</i>
<i>Tabela 17 – resultados do SPSS, para média, mínimos e máximos para cintura</i>	<i>21</i>
<i>Tabela 18 – resultados SPSS, média, mínimo e máximo para o quociente cintura/anca</i>	<i>22</i>

Índice de gráficos

<i>Gráfico 1 – percentagem de utentes, por sexo, para as diferenças entre EER e VET.....</i>	<i>15</i>
<i>Gráfico 2 – Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de Proteína no VET</i>	<i>16</i>
<i>Gráfico 3 – Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de gordura no VET</i>	<i>17</i>
<i>Gráfico 4 - Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de hidratos de carbono no VET</i>	<i>17</i>
<i>Gráfico 5- percentagem, por sexo, dos valores de quantidade de fibra</i>	<i>18</i>
<i>Gráfico 6 – percentagem, por sexo, de utentes para a classificação do imc.....</i>	<i>20</i>
<i>Gráfico 7 – percentagem de utentes, para classificação de risco de complicações metabólicas</i>	<i>21</i>
<i>Gráfico 8- percentagem de utentes, por sexo, para tipo de obesidade</i>	<i>22</i>
<i>Gráfico 9- percentagem, por sexo, de utentes segundo classificação de risco de DCV</i>	<i>23</i>
<i>Gráfico 10 – percentagem, por sexo, de utentes para a classificação de % de massa gorda</i>	<i>24</i>
<i>Gráfico 11 – Percentagem, por sexo, de percentagem de água corporal.....</i>	<i>24</i>

Resumo

Com o crescente envelhecimento da população como consequência do aumento da população acima dos 65 anos, é importante a realização de estudos sobre esta faixa etária, para que se possam avaliar possíveis parâmetros a melhorar, de modo a proporcionar um envelhecimento com qualidade de vida.

O presente trabalho tem por objectivo avaliar o estado nutricional de idosos institucionalizados na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB) e compreender a influência da alimentação no seu estado de saúde e no seu bem-estar. Para tal cada elemento da amostra respondeu a um Questionário de Caracterização (QC) e a um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), tendo também sido recolhidas as suas medidas antropométricas e os seus dados de bioimpedância.

Os dados obtidos foram tabelados em Microsoft Office Excel 2007 e analisados estatisticamente no programa SPSS 17.0.

A amostra apresenta elevadas percentagens para valores de IMC de classificação "Excesso de Peso", para valores de perímetro de cintura e da razão cintura/anca que indicam risco elevado de doenças metabólicas e cardiovasculares.

É necessário investimento em estudos da população idosa, bem como na criação de padrões específicos para a avaliação do estado nutricional desta faixa etária, de modo a facilitar a avaliação, prevenção e intervenção em casos de risco.

Palavras-chave: idoso, avaliação nutricional, antropometria, bioimpedância, educação alimentar

Abstract

With the increasing of population aging as consequence of people above 65 years old increment, it's important to achieve studies about this age, to assess what can be improved to provide a healthy aging.

The present work had for purpose the nutritional assessment of the institutionalized elderly at Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB) and understands how food influence their health and well being. Each one answer a Characterisation Questionary (QC) and a Food Frequency Questionaire (QFA), and were collected their anthropometric and Bioelectrical Impedance measures.

Collected data were analyzed by Microsoft Office Excel 2007 and SPSS 17.0. The sample presents high percentages of BMI values for "Overweight" classification and waist circumference and waist-to-hip ratio values which reflects an increased risk of cardiovascular diseases.

An investment in elderly it's required to develop a way to a correct nutritional assessment for this age, so that we can prevent and help risk cases.

Key words: elderly, nutricional assessment, anthropometry, Bioelectrical Impedance, nutritional education