

AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PINHEL

Joana Filipa Almeida Cabral

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Marisa Alexandra de Sousa Figueiredo da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Agradecimentos

Aos meus pais, irmão e avô, por todo o carinho, apoio e presença ao longo da licenciatura e de toda a vida.

À minha orientadora de estágio, Professora Marisa Figueiredo, pela ajuda e pronta disponibilidade na procura de estágio, ao longo do estágio e durante a elaboração do relatório.

Ao provedor da Santa Casa da Misericórdia de Pinhel, Sr. Alberto Ribeiro, por me aceitar como estagiária no Lar de Santo António.

À minha orientadora na Santa Casa da Misericórdia de Pinhel, Dra. Cristina André, que se mostrou desde o início disponível para ajudar no que fosse necessário.

Ao meu orientador no Centro de Saúde de Pinhel, Dr. Luís Matos, por se ter mostrado disponível em me aceitar como estagiária no centro de saúde e por toda a ajuda durante o estágio.

Aos idosos do Lar de Santo António e às crianças do Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia de Pinhel, pela colaboração na recolha de dados para este trabalho.

À D. Célia Lucas, cozinheiras e todos os funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Pinhel, por toda a ajuda, apoio e carinho que tiveram por mim durante o estágio.

Palavras-chave

Alimentação saudável, estado nutricional, ementa, hígio-sanidade, patologias.

Resumo

Uma alimentação equilibrada quer quantitativa quer qualitativamente é o ponto de partida para uma vida longa e saudável, livre de doenças crónicas que possam advir dos maus hábitos alimentares. Começar os primeiros anos de vida com hábitos alimentares saudáveis e um adequado estado nutricional é crucial para o bom desenvolvimento da criança. Na terceira idade, a alimentação continua a ser de suma importância, devido à diminuição da actividade física e como consequência das necessidades nutricionais. Por vezes uma alimentação deficitária leva a um grave problema de saúde, a desnutrição. Porém para uma alimentação equilibrada é também necessário que esta seja segura, sendo importante as boas práticas de higiene e de segurança alimentar na manipulação de alimentos.

Objectivos: Avaliar o estado nutricional dos utentes da Santa Casa da Misericórdia de Pinhel, institucionalizados no Lar de Santo António e crianças do Jardim de Infância e avaliar quantitativa e qualitativamente uma das ementas oferecidas no lar. Como objectivos secundários avaliar a hígio- sanidade do Lar, assim como avaliar a satisfação dos utentes relativamente ao serviço de alimentação e verificar a prevalência de patologias dos idosos.

Métodos: Medição dos dados antropométricos dos idosos e crianças. Cálculo de macronutrientes, fibra alimentar e sódio presentes nas refeições dos idosos recorrendo à Tabela de Composição de Alimentos do INSA. Preenchimento da grelha para avaliação qualitativa de refeições presente na ferramenta informática SPARE. Cálculo de médias, máximos e mínimos de almoços e jantares, média das respostas dos questionários, percentagem de patologias e cálculos da check-list hígio-sanitária com a ajuda do programa Microsoft Excel 2010.

Resultados: Dos 73 idosos estudados, 26 % apresentaram baixo peso, 41,1% peso normal e 32,9% excesso de peso. Das 53 crianças avaliadas 75,5% tinham peso normal, 18,9% excesso de peso e 5,7% obesidade. A avaliação quantitativa dos almoços revelou valores médios de 701,92kcal, 76,87g de hidratos de carbono, 40,40g de proteínas, 25,22g de lípidos, 9,23g de fibra alimentar e 1,09g de sódio. Nos jantares os valores médios obtidos foram de 521,73kcal, 62,70g de hidratos de carbono, 26,69g de proteínas, 17,81g de lípidos, 7,88g de fibra alimentar e 1,01g de sódio. A avaliação qualitativa da ementa revelou que esta se encontrava adequada com uma avaliação de 77,8%.

Conclusões: A prevalência de baixo peso verificada nos idosos deste estudo mostrou estar dentro dos valores relatados por estudos realizados noutros países europeus. Quanto à prevalência de excesso de peso e obesidade encontrada nas crianças estudadas mostrou ser inferior à relatada noutros estudos realizados em crianças portuguesas. As ementas apesar de não estarem totalmente adequadas para todos os idosos, a sua avaliação é positiva, porém é de salientar que o valor de sódio revelou-se desadequado para toda a amostra. A check-list hígio-sanitária mostrou que as práticas realizadas na instituição são satisfatórias com uma avaliação de 87,52%. Quanto às patologias verificou-se maior prevalência de Hipertensão Arterial e Doenças Cardiovasculares para ambos os sexos representando assim 69% em relação ao total.

Keywords

Healthy eating, nutritional status, menu, hygiene and sanity, pathologies.

Abstract

A balanced diet both quantitatively and qualitatively is the starting point for a long and healthy life, free from chronic diseases that may result from poor eating habits. Begin the first years of life with healthy eating habits and adequate nutritional status is crucial to the proper development of the child. In old age, the diet remains paramount, due to decreased physical activity and nutritional needs as a result. Sometimes a poor diet leads to a serious health problem, malnutrition. But for a balanced diet is also necessary that this is safe, it is important the good hygiene practices and the food safety in food handling.

Objectives: Assess the nutritional status of the users of the Santa Casa of Misericórdia of Pinhel, institutionalized at Santo António Nursing Home and children from Kindergarten and evaluate quantitatively and qualitatively one of the menus offered in the nursing home. As secondary objectives evaluate the hygiene and sanity of the nursing home, as well as to assess user's satisfaction with the food service and verify the prevalence of pathologies of the elderly.

Methods: Measurement of anthropometric data of the elderly and children. Calculation of macronutrients, dietary fiber and sodium presents in the elderly meals using the Food Composition Table of INSA. Fill the grate for qualitative evaluation of meals present on computer tool SPARE. Calculation of averages, maximums and minimums of lunches and dinners, average of the responses to the questionnaires, percentage of pathologies and calculations of the checklist about hygiene and sanity with the help of Microsoft Excel 2010.

Results: Of 73 elderly studied, 26% presented underweight, 41.1% normal weight and 32.9% overweight. Of the 53 children evaluated, 75.5% were normal weight, 18.9% overweight and 5.7% obesity. The quantitative evaluation of lunches revealed mean values of 701.92 kcal, 76.87 g of carbohydrates, 40.40 g of proteins, 25.22 g of lipids, 9.23 g of dietary fiber and 1.09 g of sodium. In the dinners the mean values obtained were 521.73 kcal, 62.70 g of carbohydrates, 26.69 g of proteins, 17.81 g of lipids, 7.88 g of dietary fiber and 1.01 g of sodium. The qualitative evaluation of the menu revealed that this was adequate with a rating of 77.8%.

Conclusions: The prevalence of underweight in the elderly observed in this study was shown to be within the values reported by studies realized in other European countries. Regarding the prevalence of overweight and obesity found in children studied was shown to be lower than that reported in other studies realized in Portuguese children. The menus although not completely suitable for all the elderly, their evaluation is positive, but it is noteworthy that the value of sodium has proved to be unsuitable for all sample. The checklist of hygiene and sanity showed that the practices realized in the institution are satisfactory with a rating of 87.52%. As for diseases showed higher prevalence of Hypertension and Cardiovascular Diseases in both sexes representing 69% over the total.

Índice geral

Agradecimentos	ii
Palavras-chave	iii
Resumo	iii
Keywords	iv
Abstract	iv
Índice geral	v
Índice de figuras	vi
Índice de tabelas.....	vii
Índice de gráficos	viii
Índice de anexos	ix
Lista de abreviaturas.....	x
1. Introdução	1
2. Metodologia	4
2.1 A Instituição	4
2.2 Objectivos	4
2.3 Variáveis em estudo.....	4
2.3.1 Antropometria	4
2.3.2 Necessidades energéticas e de macro e micronutrientes dos idosos.....	5
2.3.3 Questionário de satisfação dos utentes com o serviço de alimentação.....	7
2.3.4 Check-list hígio-sanitária.....	7
2.3.5 Patologias	7
2.4 Medição das variáveis em estudo	8
2.4.1 Antropometria	8
2.4.2 Necessidades energéticas e de macro e micronutrientes dos idosos.....	9
2.4.3 Questionário de satisfação dos utentes com o serviço de alimentação.....	9
2.4.4 Check-list hígio-sanitária.....	9
2.4.5 Patologias	10
2.5 Análise de dados	10
3. Outras actividades	11
3.1 Jardim de Infância	11
3.2 Centro de Saúde de Pinhel.....	11
4. Resultados	13
4.1 Avaliação do estado nutricional dos idosos	13
4.2 Avaliação do estado nutricional das crianças.....	13
4.3 Cálculo de energia, macronutrientes, fibra alimentar e sódio da ementa do lar.....	14
4.4 Avaliação quantitativa da ementa.....	15
4.5 Avaliação qualitativa da ementa	16
4.6 Avaliação quantitativa do questionário de satisfação dos utentes com o serviço de alimentação	16
4.7 Avaliação da check-list hígio-sanitária	17
4.8 Avaliação quantitativa das patologias dos idosos.....	17
5. Discussão de Resultados.....	19
5.1 Avaliação do estado nutricional dos idosos	19
5.2 Avaliação do estado nutricional das crianças.....	19
5.3 Avaliação quantitativa da ementa.....	20
5.4 Avaliação qualitativa da ementa	22
5.5 Avaliação quantitativa do questionário de satisfação dos utentes com o serviço de alimentação	23
5.6 Avaliação da check-list hígio-sanitária	23
5.7 Avaliação quantitativa das patologias dos idosos.....	26
6. Considerações Finais.....	27
7. Referências Bibliográficas	29

Índice de figuras

Figura 1 Balança utilizada	8
Figura 2 Estadiómetro utilizado	8
Figura 3 Criança de 3 anos a pintar um legume	11
Figura 4 Crianças de 3 anos a pintar legumes e frutos	11
Figura 5 Crianças a fazer o jogo pedagógico	11
Figura 6 Criança a fazer jogo pedagógico	11

Índice de tabelas

Tabela 1	Distribuição do Valor Energético Total (VET) por 4 refeições por dia	5
Tabela 2	Necessidades energéticas dos idosos	5
Tabela 3	Distribuição de macronutrientes, fibra e sódio por dia	6
Tabela 4	Distribuição diária percentual de macronutrientes (Food and Nutrition Board, 2005)	6
Tabela 5	Recomendações nutricionais relativamente ao almoço e jantar de idosos (intervalos aceitáveis)	7
Tabela 6	Classificação do estado nutricional dos idosos tendo em conta o IMC	8
Tabela 7	Classificação do estado nutricional das crianças tendo em conta os percentis	9
Tabela 8	Peso (kg), Altura (m) e IMC (kg/m ²) dos idosos por sexo	13
Tabela 9	Média, Máximo e Mínimo da idade, peso e altura das crianças por sexo	14
Tabela 10	Análise estatística das sopas relativas ao almoço dos idosos.....	14
Tabela 11	Análise estatística dos pratos relativos ao almoço dos idosos	15
Tabela 12	Análise estatísticas das sobremesas relativas ao almoço dos idosos.....	15
Tabela 13	Análise estatística das sopas relativas aos jantares dos idosos	15
Tabela 14	Análise estatística dos pratos relativos aos jantares dos idosos	15
Tabela 15	Análise estatística das sobremesas relativas ao jantar dos idosos	15
Tabela 16	Média de macronutrientes, fibra alimentar e sódio presentes nas refeições dos idosos	16
Tabela 17	Avaliação qualitativa da ementa do Lar de Santo António	16
Tabela 18	Análise estatística do questionário de satisfação dos utentes	16
Tabela 19	Análise estatística de cada um dos módulos da check-list hígio-sanitária	17
Tabela 20	Análise estatística da classificação geral da check-list hígio-sanitária.....	17

Índice de gráficos

Gráfico 1 Distribuição dos idosos por sexo e classificação de estado nutricional	13
Gráfico 2 Distribuição das crianças por sexo e classificação de estado nutricional	14
Gráfico 3 Distribuição das patologias dos idosos por sexo	17
Gráfico 4 Distribuição percentual das patologias dos idosos	18

Índice de anexos

Anexo I.....	31
1. Curvas de Crescimento do Centers for Disease Control and Prevention (CDC)	31
1.1 Curva de percentis do Índice de Massa Corporal para a idade: Rapazes dos 2 aos 20 anos	31
1.2 Curva de percentis do Índice de Massa Corporal para a idade: Raparigas dos 2 aos 20 anos	32
Anexo II.....	33
1. Ementa do Lar de Santo António.....	33
2. Fichas técnicas das sopas, pratos e sobremesas constantes da ementa	34
2.1 Fichas técnicas das sopas	34
2.2 Fichas técnicas dos pratos	46
2.3 Fichas técnicas das sobremesas.....	60
Anexo III	63
1. Grelha de Avaliação Qualitativa das Ementas do Lar de Santo António, Pinhel.....	63
Anexo IV.....	65
1. Questionário de satisfação dos utentes com o Serviço de Alimentação do Lar de Santo António da Santa Casa da Misericórdia, Pinhel	65
Anexo V.....	66
1. Check-list Hígio Sanitária	66
1.1 Descrição dos módulos que compõem a check-list com os respectivos números de sub itens, itens, peso e constante dos módulos	71

Lista de abreviaturas

COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative (Iniciativa de Vigilância da Obesidade Infantil)
CDC - Centers of Disease Control and Prevention (Centros de Controle e Prevenção de Doenças)
WHO - World Health Organization (Organização Mundial de Saúde)
FAO - Food and Agriculture Organization (Organização de Alimentação e Agricultura)
PEACE - Programa de Educação Alimentar na Comunidade Escolar
VET - Valor Energético Total
DRI's - Dietary References Intakes (Referências de Ingestão Dietética)
IMC - Índice de Massa Corporal
INSA - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
TCA - Tabela da Composição dos Alimentos
TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação das Refeições Escolares