

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Escola Superior Agrária

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DOS UTENTES DO LAR, CRECHE E UNIDADE DE SAÚDE DA SCM SEIA

Diana Isabel Maciel Neves

Relatório apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Nutricionista Dr^a Marisa Figueiredo Professor Assistente do Departamento de Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Agradecimentos

Este estágio teve um papel preponderante no que toca à minha formação, uma vez que através dele foi possível consolidar conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente aos longo três anos e ter um primeiro contacto com a parte prática do curso, o que me ajudou a ter novas noções do que futuramente vou enfrentar no mundo do trabalho.

O meu percurso académico, que culmina com a realização do estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia de Seia, foi feito ao lado de várias pessoas importantes, tanto próximas como distantes, fisicamente. Um sincero e profundo sentido de agradecimento:

Aos meus pais - pela oportunidade de estudar e viver de acordo com as minhas aspirações, pelo apoio, pelos valores inculcados, pelo exemplo e pela confiança em mim depositada, estando afastados da cidade de Castelo Branco.

À Professora e Nutricionista Marisa Figueiredo, profissional destacada, orientadora, conselheira e suporte fundamental nos momentos mais conturbados do meu estágio curricular, pelo pragmatismo, pela ajuda e presença que não se esquece e que marca.

À Técnica de Nutrição, Rita Ferreira, por me ter integrado da melhor forma possível no contexto de todo o trabalho, pela dedicação, pela confiança que depositou em mim, pela compreensão, tolerância e ajuda ao longo dos três meses que passei na Santa Casa da Misericórdia de Seia.

À Dra. Susana Ferreira, Dra. Gisela Martins, Dra. Rute Neves e Enfermeiro Nuno Almeida, excelentes profissionais e colegas, exemplos a seguir no desempenho das suas funções, pelo ambiente proporcionado na rotina diária de trabalho, pela simpatia, boa disposição e capacidade de superação.

Aos utentes do Lar e Unidade de Cuidado Continuados, que foram muito prestáveis e se disponibilizaram para fazer parte da amostra estudada, sem nunca recusar qualquer tipo de avaliação.

Às educadoras de infância e crianças da Creche, que contribuíram de forma muito positiva no desempenho de actividades lúdicas, por mim propostas.

A todos os meus amigos, que não precisam de ser enumerados e que contribuíram para a força de vontade de viver o meu quotidiano.

A todos os meus colegas de curso e professores desta licenciatura, por todos os conhecimentos que me transmitiram, ao longo deste percurso académico inesquecível e marcante, por todos os motivos.

Um sincero obrigada a todos.

Palavras-chave

Idosos; Avaliação Nutricional; crianças; curvas de crescimentos; Santa Casa da Misericórdia;

Resumo

Ao longo da nossa vida, as necessidades nutricionais modificam-se e sofrem alterações, de acordo com a nossa idade, estilo de vida e metabolismo. A epidemia da obesidade representa um dos mais graves desafios para a saúde pública na Europa, por isso, a educação alimentar nas escolas assume um papel preponderante na prevenção da obesidade infantil.

Também no envelhecimento, a alimentação é um dos principais factores que condicionam a vida e longevidade do idoso e pode de certa forma reduzir o impacto das doenças crónicas, como é o caso da obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2.

Objectivo: Este trabalho teve como objectivo avaliar o estado nutricional de crianças com idade compreendidas entre os 5 e 6 anos e idosos entre 66 e 97 anos, bem como a elaboração de ementas e motivação para hábitos alimentares saudáveis.

Metodologia: Para a obtenção dos dados sobre os hábitos alimentares das crianças, utilizou-se um questionário de frequência alimentar. A avaliação nutricional foi obtida a partir das curvas de percentis da Organização Mundial de Saúde. Nos idosos, para a classificação nutricional efectuaram-se pesagens e medições que permitiram calcular o Índice de Massa Corporal.

Resultados: Através do questionário foi possível verificar que o consumo de alimentos fritos, gorduras e óleos, leite e derivados, e produtos açucarados é elevado. O consumo de fruta, pão cereais e massas é adequado e o consumo de vegetais e líquidos (água) é insuficiente. Relativamente aos idosos, o resultado da avaliação antropométrica indica que 4,8% dos idosos se encontram desnutridos, 23,8% em risco de desnutrição, 38,1% nutridos e 33,3% com obesidade.

Conclusão: Através dos resultados obtidos pode concluir-se que os maus hábitos alimentares prevalecem nas duas faixas etárias. Posto isto, as acções de sensibilização devem ser reforçadas de modo a prevenir doenças do foro alimentar.

Keywords

Elderly; nutritional assessment; children; growth curves; Santa Casa da Misericórdia

Abstract

Throughout our life, nutritional needs are modified and unchanged, according to our age, lifestyle and metabolism. The obesity epidemic one of the most serious challenges to public health in Europe, so food education in schools plays a central role in preventing childhood obesity.

Also on aging, food is one of the main factors that influence the life and longevity of the elderly and can reduce the impact of chronic diseases such as obesity, cardiocascular disease and diabetes mellitus type 2.

Objective: This study aimed the assess the nutritional status of children aged between 5 and 6 years old and between 66 and 97 years old, as well as the preparation of menus and motivation of healthy eating habits.

Methodology: To obtain data on the eating habits of children, was used a food frequency questionnaire. Nutritiona assessment was obtained from the percentile curves of World Health Organization. In the elderly, to evaluate nutricional status were made weighings and measurements used to calculate the Body Mass Index.

Results: Trough the survey we found that the consumption of fried foods, fats and oils, dairy and sugary products is high. The consumption of fruit, bread, cereals and pasta is suitable and vegetable consumption and liquid (water) is insufficient. For seniors, the result of anthropometric assessment indicates that 4,8% of the elderly are malnourished, 23,8% at risk of malnutrition, 38,1% nourished and 33,3% with obesity.

Conclusion: The results obtained can be concluded that poor eating habits prevalent in both age groups. That said, awareness raising should be strengthened in order to prevent diseases of food.

Índice Geral

ÍNDICE GERAL	V
1 INTRODUÇÃO	1
2 NECESSIDADES NUTRICIONAIS	3
2.1 Crianças	3
2.1.1 Recomendações: Roda dos Alimentos	3
2.2 Idosos	6
2.2.1 Alterações Fisiológicas no Envelhecimento	6
2.2.2 Desnutrição	6
2.2.3 Obesidade	8
2.2.4 Desidratação	8
2.2.5 Recomendações Nutricionais: Pirâmide Alimentar	9
3 UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS	9
4 METODOLOGIA	11
4.1 Local de estágio - Apresentação da Instituição	11
4.2 Amostra	12
4.3 Objectivos Específicos	12
4.4 Variáveis em estudo e medição das variáveis	12
4.4.1 Avaliação Antropométrica - IMC e Percentis	12
4.4.2 Crianças - Curvas de Percentis	13
4.4.3 Idosos - Cálculo de IMC	13
4.4.4 Avaliação do peso	14
4.4.5 Avaliação da altura	14
4.5 Questionário de Frequência Alimentar	14
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	15
5.1 Avaliação antropométrica infantil	15
5.2 Avaliação antropométrica em Idosos	17
5.3 Resultados do Questionário de Frequência Alimentar	17
6 OUTRAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS - AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR	22
6.1 Folheto sobre Hidratação	22
6.2 Folheto sobre a Diabetes	23
6.3 Poster sobre Hipertensão Arterial	24
6.4 Poster sobre Alimentação Infantil	24
6.5 Sensibilização para Educação Alimentar das Crianças e Idosos	24

6.6	Etiquetagem	25
6.7	Elaboração de Ementas	25
6.8	Outras Actividades	27
6.8.1	Plano Individual Alimentar: Ascite Alcoólica	27
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
9	BIBLIOGRAFIA	31
Índice de figuras		
Figura 1	Balança com Estadiómetro	14
Figura 2	Percentagem de crianças de ambos os sexos, até 5 anos, com percentis de IMC	15
Figura 3	Percentagem de crianças de ambos os sexos, com 6 anos, com percentis de IMC	16
Figura 4	Distribuição da avaliação antropométrica em idosos	17
Figura 5	Quantidade Semanal de alimentos fritos	18
Figura 6	Consumo de fruta	18
Figura 7	Consumo de leite e derivados	19
Figura 8	Consumo de vegetais	19
Figura 9	Consumo de pão, cereais e massas	20
Figura 10	Consumo de gorduras e óleos	21
Figura 11	Consumo de produtos açucarados	21
Figura 12	Consumo de líquidos (copos)	22
Figura 13	Semáforo dos alimentos	25
Figura 14	Pirâmide alimentar	25
Figura 15	Ascite alcoólica	27
Índice de tabelas		
Tabela 1	Porções de alimentos da roda dos alimentos	4
Tabela 2	Classificação dos Percentis	13
Tabela 3	Classificação do IMC em idosos	14
Tabela 4	Classificação da Pressão Arterial	24
Anexos		33

Lista de abreviaturas

- IMC - Índice de massa corporal
- DGS - Direcção Geral de Saúde
- OMS - Organização Mundial de Saúde
- EHRM - European Health Risk Monitoring
- IHS - Instituto de Hidratação e Saúde
- SNC - Sistema Nervoso Central
- TEE - Taxa de Metabolismo Basal
- °C - Graus Celcius
- DM - Diabetes Mellitus
- HTA - Hipertensão Arterial
- DCV - Doenças Cardiovasculares
- WGO - World Gastroenterology Organisation
- PB - Perímetro Braço
- PC - Perímetro Cintura
- PP - Perímetro Perna