

Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior Agrária de Castelo Branco

# **Avaliação Nutricional de um grupo de Idosos do Lar<sup>a</sup> Bárbara T. da Silva**

**Milene Cristina Vaz Rechená**

Relatório de estágio apresentado ao 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 da Dra. Margarida Vieira, Professora Adjunta Convidada da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

**2012**

## Agradecimentos

Quero agradecer à Dra. Sílvia Rosa por todo o apoio durante a realização deste estágio e pelo seu empenho em ajudar, mesmo não sendo a sua área. À professora Margarida Vieira por aceitar ser orientadora deste estágio e pela dedicação prestada. Ao diretor do Lar D<sup>a</sup> Bárbara Tavares da Silva, Nuno Lucas, por tornar tudo isto possível. Aos os idosos, especialmente os que aceitaram fazer parte da amostra e responderam prontamente a todas as questões que lhes foram colocadas. A todos os funcionários da instituição o meu muito obrigada, fizeram-me sentir em casa. E um especial reconhecimento e agradecimento ao meu pai e família, por estarem presentes nesta jornada.

## Palavras-chave:

Avaliação nutricional; Idosos; Avaliação e elaboração de ementas; desnutrição; hidratação; *Mini Nutritional Assessment*;

## Resumo

### Objetivos

Avaliar e caracterizar o estado nutricional de um grupo de idosos, avaliar a hidratação, motivar para uma alimentação saudável e elaborar propostas para ementas.

### Métodos

Foram avaliados 26 idosos do Lar D<sup>a</sup> Bárbara Tavares da Silva. A avaliação do estado nutricional efetuou-se através do Índice de Massa Corporal, a partir da equação que utiliza o peso e altura, e do questionário *Mini Nutrition Assessment*. A hidratação efetuou-se através da prega cutânea. A motivação para hábitos alimentares saudáveis foi feita individualmente. Quanto à elaboração de ementas, as da instituição foram avaliadas através do método de avaliação qualitativa de ementas (AQE), e na elaboração das propostas para ementas foram tidos em especial atenção os itens menos cumpridos pelas ementas vigentes na altura.

### Resultados

Os resultados obtidos indicam que 7,69% dos idosos se encontram desnutridos, 34,62% estão em risco de desnutrição, outros 34,62% estão nutridos e os restantes 23,08% são obesos segundo o IMC. Através do *Mini Nutritional Assessment* os dados obtidos são: 7,69% desnutridos, 53,85% em risco de desnutrição e 38,46% estão bem nutridos. Em média, a pontuação obtida foi de 22 pontos, indicando que de forma geral a população se encontra em risco de desnutrição. Quanto à hidratação, 46,15% da amostra apresentam sinais de desidratação.

## Keywords

Nutritional assessment; Elderly; Assessment and preparation of menus; Malnutrition; Hydration; Mini Nutritional Assessment;

## Abstract

### Objective

Assess and characterize the nutritional status of a group of elderly, assess hydration state, encourage healthy eating and develop proposals for menus.

### Methods

A group of 26 elderly of both genders from Lar D<sup>a</sup> Bárbara Tavares da Silva were evaluated. Their nutritional status was assessed through Body Mass Index, and *Mini Nutritional Assessment Questionnaire*. Hydration was made with a skin fold. Motivation for healthy eating was done individually.

Menus were evaluated by the "AQE" the Portuguese method to evaluate food menus. In order to prepare new menus, items less fulfilled in the old menus were observed.

### Results

The results obtained by using the Body Mass Index indicate that 7.69% of the elderly are malnourished, 34,62% are at risk of malnutrition, others 34,62% are nourished and the remaining 23.08% are obese. With the *Mini Nutritional Assessment* questionnaire results are: 7,69% malnourished, 53,85% at risk of malnutrition and 38,46% are well nourished. On average, the score was 22 points, indicating that overall the population is at risk of malnutrition.

For hydration, 46,15% of the population show signs of dehydration.

# Índice geral

1. Introdução .....	1
2. Fundamentação teórica .....	2
2.1 Alterações no idoso .....	2
2.1.1 Composição corporal .....	2
2.1.1 Função cardiovascular .....	3
2.1.1 Função renal .....	3
2.1.1 Aparelho digestivo .....	3
2.1.1 Alterações metabólicas .....	4
2.1.1 Alterações sensoriais .....	4
2.1.1 Diminuição do apetite .....	4
2.1.1 Diminuição da sensibilidade à sede .....	4
2.2 Estado nutricional .....	5
2.2.1 Malnutrição .....	5
2.2.2 Desnutrição .....	5
2.2.3 Obesidade .....	6
2.3 Métodos de avaliação do estado nutricional .....	7
2.4 Necessidades nutricionais .....	7
2.4.1 Necessidades hídricas e energéticas .....	7
2.4.2 Necessidades proteicas .....	7
2.4.3 Necessidades em glúcidos e fibras .....	7
2.4.4 Necessidades lipídicas .....	8
3. Objetivos .....	8
4. Materiais e métodos .....	8
4.1 Tipo de estudo, população e amostra .....	8
4.2 Avaliação do estado de saúde e hidratação .....	9
4.3 Avaliação do estado nutricional segundo Ferry e Alix (2004) .....	9
4.4 Questionário <i>Mini Nutritional Assessment</i> .....	10
4.5 Propostas para ementas .....	10
5. Análise e interpretação de dados .....	11
5.1 Caracterização da amostra .....	11
5.2 Caracterização do estado de saúde e hidratação .....	12
5.3 Classificação do estado nutricional de acordo com o ÍMC .....	12
5.4 <i>Mini Nutritional Assessment</i> : classificação do estado nutricional .....	14

5.4.1 Item A: Diminuição da ingesta .....	14
5.4.2 Item B: Perda de peso .....	15
5.4.3 Item K: Consumo de carne/peixe, laticínios, leguminosas e ovo .....	15
5.4.4 Item L: Consumo diário de frutas e vegetais .....	16
5.4.5 Item M: Ingestão hídrica.....	16
5.4.6 Item O: Opinião da amostra sobre o seu estado nutricional .....	17
5.4.7 Resultados .....	17
5.4.8 Intervenção nutricional.....	20
5.5 Elaboração de propostas para ementas.....	21
5.6 Motivação e reeducação para bons hábitos alimentares.....	22
6. Outras atividades desenvolvidas .....	23
6.1 Modificação das sopas fortificadas .....	23
6.2 Acompanhamento de um idoso desnutrido.....	24
6.3 Suplementos alimentares.....	24
7. Considerações finais .....	25
8. Bibliografia .....	26
Anexos .....	28

## Índice de figuras

Figura 1. Plano de Frankfurt .....	10
Figura 2. Distribuição segundo a sua idade .....	11
Figura 3. Distribuição segundo idade e género .....	11
Figura 4. Número de idosos por patologia.....	12
Figura 5. Distribuição dos idosos segundo o estado de hidratação .....	12
Figura 6. Distribuição segundo o IMC .....	13
Figura 7. Distribuição segundo o estado nutricional e género .....	13
Figura 8. Distribuição segundo a diminuição da ingesta nos últimos 3 meses .....	14
Figura 9. Distribuição segundo a perda de peso nos últimos 3 meses .....	14
Figura 10. Distribuição segundo o consumo diário de carne/peixe, produtos láteos e consumo semanal de leguminosas .....	15
Figura 11. Distribuição segundo o seu consumo diário de frutas e vegetais .....	16
Figura 12. Distribuição segundo a ingestão diária de líquidos .....	16
Figura 13. Distribuição segundo a opinião acerca do seu estado nutricional .....	17
Figura 14. Distribuição segundo os resultados do questionário MNA .....	17

Figura 15. Distribuição segundo o seu género e o estado nutricional .....	18
Figura 16. Fluxograma para intervenção nutricional .....	19

## **Índice de tabelas**

Tabela 1. Algumas das possíveis causas de desnutrição no idoso .....	6
Tabela 2. Classificação do IMC .....	10
Tabela 3. Diferenças nutricionais entre a avaliação do IMC e MNA .....	18
Tabela 4. Cálculos para a quantidade de proteína ingerida diariamente e para as quantidades de carne/peixe para as sopas enriquecidas.....	23

## Lista de Abreviaturas e Siglas

**AMDRs** - Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

**APN** - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**AQE** - Avaliação Qualitativa de Ementas

**cm** - Centímetro

**d** - Dia

**DGS** - Direção Geral da Saúde

**DP** - Desvio padrão

**g** - Grama

**HC** - Hidratos de carbono

**IMC** - Índice de Massa Corporal

**Kg** - Quilograma

**Kcal** - Quilocaloria

**l** - Litro

**ml** - Mililitro

**MNA** - *Mini Nutritional Assessment*

**P** - Proteína

**PMB** - Perímetro Médio Branquial

**PP** - Perímetro da perna

**RDAs** - *Recommended Dietary Allowances*

**TGI** - Trato Gastrointestinal

**VET** - Valor energético total

**%** - Percentagem