



## SAÚDE DO IDOSO: FASE MARCADA POR ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E DO ESTADO NUTRICIONAL

**Pollyana Santos Lima Dias** - Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA - pollydnut@gmail.com

**Adriana da Silva Miranda** - Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA - adrinut@gmail.com

**Érica Bento Silva** - Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA - ericabsnutri@hotmail.com

**Mauricio Fagner Santos Lima Dias** - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista-BA - mauriciofagner@gmail.com

**Vanessa Neves Gomes** - Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA - vanessangnutri@hotmail.com

### INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o ano de 2025, o Brasil ocupará o sexto lugar no ranking mundial, em número de idosos. Entre 1980 e 2000, a população com idade igual ou superior a 60 anos, cresceu de 7,3 milhões para 14,5 milhões e, paralelamente, a perspectiva média de vida elevou-se no país (COSTA; CIOSAK, 2010).

O estado nutricional no envelhecimento é resultado de hábitos alimentares concretizados no passado associados a diversos fatores que interagem em longo prazo. Dentre eles, a diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, acometimento por doenças crônicas, o uso de fármacos, mudanças no apetite, olfato e paladar, dificuldades na habilidade mastigatória, dentição, processo de deglutição (hipossalivação, disfagias) e percepção sensorial, com exceção das duas primeiras, todas as outras estão relacionadas com o consumo alimentar (VITOLLO, 2008).

O processo de preparação da sociedade a essa realidade demográfica, deve abranger a capacitação de profissionais envolvidos no cuidado da saúde dos idosos, de modo, a viabilizar a manutenção da saúde e qualidade de vida, pois, ultimamente, há uma deficiência significativa de profissionais com essa habilidade. Evidências sugerem que a assistência ao idoso de forma fragmentada, desconsiderando as alterações fisiológicas e sem a compreensão das repercussões do envelhecimento nos processos saúde-doença reflete negativamente em sua saúde (COSTA; CIOSAK, 2010; MINAS GERAIS, 2006).

### MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão bibliográfica, sobretudo nas bases de dados do SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), em busca de materiais científicos que abordassem as alterações fisiológicas e do estado nutricional na terceira idade. A busca dos materiais revisados foi feita utilizando os seguintes descritores: Idoso; Políticas Públicas; Inquéritos Nutricionais; Serviços de Saúde; Envelhecimento, sendo estes publicados entre 2000 e 2012.

Foram analisados literatura da área de Nutrição, fisiologia e das demais áreas da saúde, abordando público com idade superior a 60 anos em ausência de quadros patológicos. A maioria dos estudos abordou a diminuição da massa magra, elasticidade reduzida, metabolismo alterado, além de modificações do paladar e as gastrintestinais.

No intuito de esclarecer quais os principais benefícios, as modificações na cascata terapêutica que envolve o idoso e direcionar os profissionais de saúde para adoção de condutas apropriadas, de modo, que garanta à atenção integral à Saúde desta população com ênfase no envelhecimento saudável e ativo este trabalho faz a análise do conhecimento atual em torno dos efeitos das alterações metabólicas no estado de saúde e nutrição do paciente idoso, evidenciando a importância da qualificação e eficiente abordagem das equipes que prestam assistência a este público. Além de descrever as peculiaridades desta fase, sobretudo a que envolve o espectro nutricional.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Mahan e Stump, juntamente com o envelhecimento ocorre a diminuição da taxa metabólica de repouso na proporção de 15% a 20%, atribuindo essa redução as alterações da composição corpórea e a inatividade ou menor rendimento físico.

Vitolo (2008) retrata sobre a xerostomia, problema comumente observado entre os idosos, caracterizando-se pela manifestação clínica da disfunção das glândulas salivares. A autora aponta várias causas possíveis para a xerostomia, tais como ingestão inadequada de líquidos, doenças sistêmicas e metabólicas, uso de antidepressivos (entre outros TIPOs medicamentosos), lesão dos nervos que inervam as glândulas saliva. Campos, Monteiro e Ornelas afirmam ainda, que a xerostomia apesar de afetar mais de 70% dos idosos e inteferir, significativamente, na ingestão de alimentos, pode ser consequência do abuso de medicamentos nos gerontes.

Marques (2012) aponta que as modificações do estado nutricional do indivíduo idoso são decorrentes das alterações fisiológicas que ocorrem no aparelho digestivo, sobretudo em todos os seus órgãos: na boca, no esôfago, no estômago, no intestino, no pâncreas e no fígado, por ser este conjunto de órgãos responsáveis pela ingestão dos alimentos, a sua transformação e absorção dos nutrientes.

Marques (2012) e Mahan e Stump (2002), retratam sobre a gastrite atrófica e a incapacidade de secretar ácido gástrico. Este fato é explicado por alterações nas células parietais do estômago provocando uma redução na secreção acido-péptica, situação que é responsável pela atrofia da mucosa. Estima-se que 10 a 30% da população idosa sofra de hipocloridria gástrica, alterando a absorção de nutrientes e possibilitando o aumento do crescimento bacteriano no intestino delgado.

Sendo assim, Campos, Monteiro e Ornela reafirmam a necessidade de uma ampla compreensão desses fatores como alternativa para auxiliar os profissionais de saúde a reverter os índices de má nutrição na geriatria, o que resultaria em melhores condições de saúde e de vida.

## CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo contínuo e irreversível, especialmente marcado por alterações fisiológicas e psicossociais, sendo que as mudanças orgânicas que se apresentam ao longo da vida sofrem uma influência não somente dos fatores genéticos, mas também do estilo de vida e dos cuidados a saúde (alimentação saudável, prática de atividades físicas regulares, visitas ao médico). O envelhecimento normal é denominado senescência e constitui as diversas alterações no organismo do indivíduo associadas à idade, por outro lado é importante diferenciar da senilidade que se refere suceptibilidade que o envelhecimento proporciona aos sistemas orgânicos para uma gama de doenças (catarata, osteoporose e alzheimer). A promoção à saúde e a valorização do envelhecimento saudável independem da presença ou ausência de patologias e deve ser uma busca contínua dos profissionais de saúde, tendo em vista, a mudança na pirâmide etária brasileira, aumentando a demanda de ações especificamente para os idosos.

**PALAVRAS - CHAVE:** Idoso; Políticas Públicas; Inquéritos Nutricionais; Serviços de Saúde; Envelhecimento.

**EIXO:** Epidemiologia e Políticas de Saúde.

## REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende and ORNELAS, Ana Paula Rodrigues de Castro. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição** [online], Campinas, vol. 13, nº. 3, p. 157-165, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-527320000003000002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-527320000003000002)> Acesso: 02 de mai., 2012.

COSTA, Maria Fernanda Baeta Neves Alonso; CIOSAK, Suelly Itsuko. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde. **Revista da Escola de enfermagem da Universidade de São Paulo** [On line], São Paulo, vol. 44, n.2, p. 437-444, Jun.,



2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342010000200028&lang=pt&lng=>](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342010000200028&lang=pt&lng=>)> Acesso: 04 de mai., 2012.

MAHAN, L.K.; ESCOTT\_STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10ª edição, São Paulo: Roca, 2002.

MARQUES, Filipa dos Santos Cunha. **Estado Nutricional e Ingestão Alimentar numa população de idosos institucionalizados**. Mestrado em Nutrição Clínica. Universidade de Coimbra/ Faculdade de Medicina. Coimbra, 2012. Disponível em: <[https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/18108/1/Vers%c3%a3o\\_final.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/18108/1/Vers%c3%a3o_final.pdf)> Acesso: 01 de mai., 2012.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. **Atenção à Saúde do Idoso**. Belo Horizonte: SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MG, 1ª Edição, p. 186, 2006. Disponível em: <<http://www.saude.mg.gov.br/publicacoes/linha-guia/linhas-guia/LinhaGuiaSaudeIdoso.pdf>> Acesso: 04 de mai., 2012.

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, Editora Rubio, 2008.