

ANÁLISE DE CARDÁPIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS EM FORTALEZA-CE

Cleidiane Rodrigues de Sousa Centro Universitário Unifametro
Diego Silva Melo Centro Universitário Unifametro
Isabela Limaverde Gomes Universidade Estadual do Ceará
Karla Pinheiro Cavalcante Universidade de Fortaleza

Título da Sessão Temática: Alimentos, nutrição e saúde
Evento: CONEXÃO UNIFAMETRO 2019.

RESUMO

Introdução: O Envelhecimento é caracterizado como um processo natural e inevitável onde ocorre progressivas alterações orgânicas e que resultam na diminuição da capacidade funcional dos indivíduos e podem ser influenciadas por diversos fatores como biológicos, sociodemográficos e sociais, o que pode determinar algumas limitações tornando-o com menor qualidade de vida. **Objetivo:** Verificar o cardápio de uma instituição de longa permanência para idosos, quanto a composição nutricional. **Metodologia:** estudo descritivo com abordagem quantitativa realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), do tipo filantrópica, localizado na cidade de Fortaleza, no mês de abril de 2019. Foi avaliado o cardápio de três dias aleatórios que conta com seis refeições diárias e analisado a composição de macronutrientes e fibras. **Resultados:** A avaliação do cardápio de três dias diferentes da semana da ILPI mostrou que de acordo com os resultados encontrados, obteve-se adequação para as proteínas nos três dias e inadequação para carboidratos e lipídios em dois dias, considerando os valores recomendados para a idade. Já para as fibras o valor em gramas encontrados foi abaixo do recomendado de ingestão diária em todos os dias avaliados, considerando a recomendação diária de 21g para o sexo feminino. **Conclusão:** Com os resultados desse estudo, destaca-se a importância da inserção do nutricionista na ILPI como profissional habilitado para identificar os riscos associados a uma alimentação inadequada e com isso estabelecer estratégias nutricionais, ofertando cardápios com uma distribuição adequada de macronutrientes e elaborando refeições utilizando-se dos recursos das técnicas dietéticas melhorando a apresentação das refeições.

Palavras-chave: consumo alimentar; cardápio; macronutrientes; alimentos

INTRODUÇÃO

No Brasil, o envelhecimento da população vem aumentando consideravelmente e essas mudanças já são percebidas em vários setores da sociedade pelo fato do aumento da

longevidade e de melhores condições de vida, decorrentes do desenvolvimento social associados a cuidados preventivos. Considera-se a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos de idade como idosa em países em desenvolvimento como o Brasil e a partir de 65 anos em outros países considerados desenvolvidos (GRACIANO *et al.*, 2018).

Relacionado a um novo padrão demográfico e com a redução da taxa de crescimento populacional, a composição etária vem sofrendo mudanças marcantes em sua estrutura e tem se observado um significativo aumento do contingente de idosos, essas alterações tem mostrado forte influência no perfil epidemiológico da população, por isso torna-se indispensável atenção aos fatores que contribuem para o bem-estar e qualidade de vida dessa população (RAIMUNDO *et al.*, 2016).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), considera que a população brasileira vem mantendo a tendência progressiva do envelhecimento populacional e nos últimos e desde o ano de 2012 ganhou 4,8 milhões de idosos superando a marca dos 30,2 milhões em 2017 (IBGE, 2018).

O Envelhecimento é caracterizado como um processo natural e inevitável onde ocorre progressivas alterações orgânicas e que resultam na diminuição da capacidade funcional dos indivíduos e podem ser influenciadas por diversos fatores como biológicos, sociodemográficos e sociais, o que pode determinar algumas limitações tornando-o com menor qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2017).

Associados ao envelhecimento, ocorre ainda a redução da autonomia física, falta de familiares ou impossibilidade financeira e maiores necessidades por cuidados nessa fase da vida, gerando assim uma demanda maior por modalidades de serviços como as instituições de longa permanência para idosos (ILPI) mantidas por órgãos governamentais ou não governamentais destinadas ao cuidado de pessoas acima de 60 anos em caráter residencial com condições de liberdade e dignidade, com ou sem suporte familiar (ALMEIDA *et al.*, 2015).

Nesse contexto, os idosos fazem parte de um grupo que estão mais propensos a riscos nutricionais em momentos de estresse ou doença, e uma alimentação com recomendações adequada de nutrientes contribui como um importante fator para a nutrição e bem-estar dessa faixa etária, considerando que nessa fase ocorrem possíveis mudanças do paladar, olfato e visuais, que pode ser um fator que venha a comprometer a ingestão alimentar dessa população (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

A composição da dieta quanto a oferta e qualidade dos nutrientes deve ser adequada e suficiente para atender as necessidades nutricionais de cada indivíduo pois o

consumo alimentar inadequado pode está relacionado não só a desnutrição e obesidade, com também no desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissíveis (SOUSA; MARQUES; VASCONCELOS, 2014).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi verificar o cardápio de uma instituição de longa permanência para idosas, quanto a composição nutricional.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. O estudo foi realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), do tipo filantrópica, localizado na cidade de Fortaleza, no mês de abril de 2019. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fametro - Unifametro de Fortaleza, sob o Parecer de número 3.162.996, bem como aprovação do local de realização da pesquisa.

Foi avaliado o cardápio de três dias aleatórios que conta com seis refeições diárias, sendo: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. As porções dos alimentos servidos nas refeições foram pesadas individualmente utilizando uma balança digital de cozinha da marca CLINK® com capacidade máxima de 10Kg. Foi analisado as informações referentes ao consumo de macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídios utilizado as recomendações de macronutrientes como parâmetro para verificar se as necessidades diárias da população idosa estão sendo atingidas e também foi verificado a ingestão diária de fibras em gramas. Segundo as DRIS (2005) a recomendação diária de carboidratos (45 - 65%), proteínas (10- 35%) para lipídios (20 - 35%) e fibra alimentar de 21g para o sexo feminino. Utilizou-se o programa de avaliação nutricional AVANUTRI® para os cálculos dos macronutrientes e fibras.

Todos os dados coletados foram organizados, tabulados, analisados e transformado em porcentagens com o auxílio do programa AVANUTRI® e apresentados em forma de tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação do cardápio de três dias diferentes da semana da ILPI mostrou que de acordo com os resultados encontrados, obteve-se adequação para as proteínas nos três dias e inadequação para carboidratos e lipídios em dois dias, considerando os valores recomendados para a idade. Já para as fibras o valor em gramas encontrados foi abaixo do recomendado de ingestão diária em todos os dias avaliados, considerando a recomendação diária de 21g para o

sexo feminino (Tabela 1).

Tabela 1 - Macronutrientes e fibra alimentar avaliados no cardápio da instituição de longa permanência para idosas institucionalizados da cidade de Fortaleza – Ceará, 2019.

	CHO	CHO	PTN	PTN	LIP	LIP	FIB
		45-65%		10-35%		20-35%	21g
	VET (kcal)	g	%	g	%	g	%
Cardápio 1	1.685,17kcal	253,12g	60,08%	87,15g	20,69	36,01g	19,23
Cardápio 2	1.988,29kcal	290,12g	58,37%	94,25g	18,96	50,19g	22,67
Cardápio 3	1.803,81kcal	302,45g	67,29%	74,76g	16,58	32,33g	16,13

Fonte: elaborada pelos autores (VET = valor energético total; CHO = carboidratos; PTN = proteínas; LIP = lipídios; FIB = fibras; g = gramas; % = porcentagem).

Foi avaliado no cardápio da ILPI através do Programa de Avaliação Nutricional AVANUTRI® o valor energético total (VET), os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), e das fibras totais. Nos valores encontrados de acordo com a recomendação para idosos, houve adequação para as proteínas no cardápio dos três dias avaliados, porém inadequação para carboidratos, lipídios e fibras. Nessa instituição não havia nutricionista ou técnico em nutrição, esse fato pode contribuir para a inadequação nutricional na alimentação. Pode-se afirmar que de acordo com o estudo existe um elevado consumo de carboidratos simples na população idosa, onde ocorre uma oferta dupla no horário do almoço, não havendo percapita das quantidades porcionadas, além da monotonia das refeições principalmente no café da manhã e lanche da tarde. Em um estudo realizado em uma ILPI no sul de Minas Costa, Costa e Maia (2018) constataram que no cardápio ofertado também havia inadequação para os macronutrientes e falta de variedade nas principais refeições.

Segundo a resolução do Conselho Federal de Nutricionistas, é atribuição específica do nutricionista o planejamento de cardápios de acordo com as necessidades de seus comensais, considerando o embasamento científico deste profissional para contemplar as alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento (CFN, 2018).

Em estudo realizado em Ponta Grossa no Paraná em ILPI, foi analisado o cardápio de quatro semanas da instituição e a partir daí concluiu-se que em duas semanas a oferta de carboidratos foi dentro dos limites corretos entre (45%) e (65%), onde prevaleceu valores entre (60%) a (65%), já para os lipídios assim como encontrado no presente estudo, também houve inadequação em duas semanas com valor abaixo do recomendado que é de (20%) a (35%) as proteínas apresentaram valores dentro do recomendado entre (10%) e (35%), em relação ao consumo de fibras também houve adequação em duas semanas, sendo que o valor recomendado é de 21g (JESUS; SZCZEREPA, 2017).

Quanto à avaliação da ingestão de fibras, os resultados desse estudo evidenciam que a quantidade ingerida é inadequada para idade segundo as DRI's, fator relevante, uma vez que ingestão adequada de fibras junto a uma boa ingestão hídrica podem atuar na prevenção de doenças intestinais, como constipação, hemorroidas, hérnia hiatal entre outros, visto que o processo de envelhecimento promove alterações gastrointestinais (GAVANSKI; BARATTO; GATTI, 2015). Em um outro estudo com uma população idosa em Minas Gerais em uma ILPI, o autor observou que a recomendação de fibras diária para mulheres foi atingida, porém houve prevalência de constipação, ressaltando a importância de ingestão de água (SILVA *et al.*, 2016). Uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental para uma boa qualidade de vida e prevenção de doenças em qualquer faixa etária (MOURA; BENETTI; VOLKWEIS, 2018).

Em um estudo avaliando a oferta de fibras de um cardápio institucional em São Paulo, Lopes *et al.*, (2017) obteve como resultado que a oferta de fibras atingiu as necessidades diárias para o sexo feminino enquanto para o sexo masculino houve inadequação, isso explica o fato das mulheres atingirem as necessidades com uma menor oferta de alimentos reguladores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados desse estudo, destaca-se a importância da inserção do nutricionista na ILPI como profissional habilitado para identificar os riscos associados a uma alimentação inadequada e com isso estabelecer estratégias nutricionais, ofertando cardápios com uma distribuição adequada de macronutrientes e elaborando refeições utilizando-se dos recursos das técnicas dietéticas melhorando a apresentação das refeições.

Por fim, ressalta-se a necessidade de novos estudos com outros grupos de idosos institucionalizados, avaliando além do consumo dos macronutrientes, também dos micronutrientes importantes nessa fase da vida, podendo contribuir na prevenção e manutenção da saúde e qualidade de vida dessa população idosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. L.S. *et al.* Instituição de longa permanência para idosos: avaliação das condições de acessibilidade e da funcionalidade dos idosos. **Rev. Saúde. Com.**, [s.l.], v 11, n. 2, p. 162-173, 2015. Disponível em: www.uesb.br/revista/rsc/v11/v11n2a07.pdf. Acesso em: 19 de maio de 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, **Resolução cfn nº 600, de 25 de fevereiro de 2018**. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em: 21 de maio de 2019.

COSTA, A. F.; COSTA, K. L.; MAIA, J. K. S. Avaliação de cardápios em instituições de longa permanência para idosos no Sul de Minas. **Revista Saúde em Foco**, [s.l.], n. 10, 2018. Disponível em: unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2018... · PDF file. Acesso em: 20 de maio de 2019.

DRI. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board: **Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids (macronutrients)**. Washington, DC, National Academies Press. 2001. Disponível em: <https://www.nap.edu/read/10490/chapter/1>. Acesso em: 21 de maio de 2018.

GAVANSKI, D. S.; BARRATO, I.; GATTI, R. R. Avaliação do hábito intestinal e ingestão de fibras alimentares em uma população de idosos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 9, n. 49, p.3-11, Jan./Fev. 2015. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/341>. Acesso em: 21 de maio de 2019.

GRACIANO, A. R. *et al.* Avaliação nutricional e risco de desnutrição em idosos com demências. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 11, n. 2, p. 293-298, maio/agosto 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n2p293-298>. Disponível em: docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/912449/11_6127-annah_port_norm_ing.pdf. Acesso em: 19 de maio de 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. (2018)**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

JESUS, M. A. T.; SZCZEREPA, S. B. Composição nutricional do cardápio de uma instituição de longa permanência de idosos maiores de 70 anos em Ponta Grossa – PR. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, Ano 8, n. 2, p. 27-36, Jul-Dez. 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/519>. Acesso em: 21 de maio de 2019.

LOPES, J. F. *et al.* Avaliação da quantidade de fibras ofertada no cardápio de uma instituição de longa permanência para idosos. **Revista Saúde UniToledo**, Araçatuba, SP, v. 1, n. 2, p. 3-16, set./nov. 2017. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2568>. Acesso em: 21 de maio de 2019.

MOURA, D. B.; BENETTI, M. F.; VOLKWEIS, D. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de um grupo de idosos. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 83-98, 2018. Disponível em: periodicos.uniarp.edu.br/ries/article/download/1137/761 · PDF file. Acesso em: 21 de maio de 2019.

OLIVEIRA, S. S. *et al.* Avaliação do estado nutricional, capacidade funcional e presença de demência em idosos institucionalizados de Caxias-MA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s.l.], v. 10, n. 2, p. 1494-1500, 2018. DOI: 10.25248/REAS113_2018. Disponível em: <https://www.acervosaude.com.br/doc/REAS113.pdf>. Acesso em: 19 de maio de 2019.

RAIMUNDO, B. C. A. *et al.* Medidas antropométricas adotadas em estudos com idosos residentes em instituição de longa permanência: revisão sistemática. **Rev Fisioter S Fun**, Fortaleza, v. 5, n. 2, p. 40-52, ago./dez. 2016. Disponível em: www.fisioterapiaesaudefuncional.ufc.br/index.php/fisioterapia/article/download/806/pdf · PDF file. Acesso em: 19 de maio de 2019.

SILVA, M. F. *et al.* Prevalência de constipação intestinal, oferta de fibras alimentares e ingestão hídrica em idosos de uma instituição de longa permanência na cidade de Sete Lagoas, MG. **BRASPEN J**, [s.l.], v. 31, n. 3, p. 247-251, 2016. Disponível em: www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/11/12-Prevalencia-de-constipacao.pdf. Acesso em: 21 de maio de 2019.

SILVA, S. C. M. *et al.* Alterações fisiológicas do idoso e seu impacto na ingestão alimentar: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s.l.], v. 6, p. 288-295, 2017. DOI: 10.25248/REAS-S19_2017. Disponível em: https://www.acervosaude.com.br/doc/S-19_2017.pdf. Acesso em: 19 de maio de 2019.

SOUSA, M. O.; MARQUES, M. P.; VASCONCELOS, S. M. Análise de cardápios oferecidos á idosos residentes em instituição de longa permanência. **R. Interd.** v. 7, n. 1, p. 1-7, jan. fev. mar. 2014. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/32/pdf_71 Acesso em: 03 de setembro de 2019.

Inserir as referências bibliográficas, segundo as normas da **ABNT**.