

DESAFIOS E APRENDIZADOS DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DE IDOSOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE FORTALEZA, CEARÁ

Lavinia de Freitas Melo;

Extensionista - Centro Universitário Fametro

lavinia.melo@aluno.unifametro.edu.br

Thaís Santos Damasceno;

Extensionista - Centro Universitário Fametro

thaisdamasceno@aluno.unifametro.edu.br

Luis Felipe Mendes da Silva;

Extensionista - Centro Universitário Fametro

luis.silva01@aluno.unifametro.edu.br

Zuleyka Lage Mota Brandão

Extensionista - Centro Universitário Fametro

zuleyka.brandao02@aluno.unifametro.edu.br

Emanuele Barros Domingos;

Extensionista - Centro Universitário Fametro

emanuele.barrosnutri@gmail.com

Karla Pinheiro Cavalcante;

Docente - Centro Universitário Fametro

karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde.

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde.

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional tem ampliado a demanda por cuidados em saúde, especialmente no campo da nutrição. Extensões universitárias de atendimento nutricional aos idosos facilitam o acesso e promovem qualidade de vida. **Objetivo:** Relatar os desafios e aprendizados vivenciados no acompanhamento nutricional de idosos em uma clínica escola de Fortaleza-CE. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência qualitativa, realizado entre março a agosto de 2025, no âmbito de um projeto de extensão universitária. As atividades incluíram anamnese, avaliação antropométrica, recordatório alimentar, elaboração de planos alimentares individualizados e ações educativas, sob supervisão docente. **Resultados:** Observou-se predominância de pacientes do sexo feminino e prevalência de doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Entre os principais desafios identificados estiveram a baixa adesão às orientações, hábitos alimentares enraizados, ingestão proteica insuficiente, limitações financeiras e barreiras cognitivas e funcionais. Para superá-los, foram aplicadas estratégias adaptadas à realidade socioeconômica e cultural dos idosos, com uso de recursos lúdicos, escuta ativa e comunicação empática. **Considerações finais:** A experiência evidenciou que o cuidado nutricional ao idoso exige sensibilidade profissional, planejamento individualizado e estratégias educativas contínuas. Além disso, reforça a importância da extensão universitária

como espaço de aprendizado e de impacto social, fortalecendo a formação dos estudantes e contribuindo para a promoção da saúde da população idosa.

Palavras-chave: Idoso; Ciências da Nutrição; Centros Médicos Acadêmicos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma tendência global acelerada por fatores como o aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de natalidade (United Nations, 2019). No contexto brasileiro, o envelhecimento também se destaca como um processo acelerado, evidenciado pelo aumento da população idosa com 60 anos ou mais, com aumento de 56,0% em 2022 em relação a 2010 (IBGE, 2023).

Com isso, há uma maior demanda por cuidados de saúde para o público idoso, em que a nutrição desempenha um papel central, influenciando a funcionalidade, a prevenção de doenças e a qualidade de vida. Os idosos em condições nutricionais desfavoráveis têm o risco aumentado de sarcopenia, fragilidade, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e incapacidade funcional, reforçando a importância de intervenções adequadas e acompanhamento nutricional contínuo (Coelho-Júnior, 2025).

Nesse sentido, as extensões universitárias promovidas pela clínica escola têm um papel muito importante no ensino superior, contribuindo para a formação dos estudantes e para a sociedade. Através dela, a universidade consegue se aproximar da comunidade, oferecendo ações de saúde, educação e estratégias para melhora da qualidade de vida, especialmente para os grupos que possuem menor acesso a esses serviços. Além do mais, o envolvimento da coletividade nessas atividades aumenta a relevância da pesquisa e garante a aplicação dos resultados na população estudada (Silva *et al.*, 2021).

Este relato de experiência justifica-se pela razão de que, mesmo sendo tão importante, a extensão ainda enfrenta desafios quando se trata do cuidado nutricional ao idoso. Dificuldades foram identificadas, como barreiras socioeconômicas, baixa adesão dos participantes e a necessidade de adaptar as atividades às necessidades do público. Por isso, relatar experiências práticas é fundamental para entender melhor como a extensão pode funcionar de forma eficaz e beneficiar os estudantes e a comunidade.

Sendo assim, o objetivo do estudo é relatar a experiência dos extensionistas no cuidado nutricional ao idoso, destacando os desafios e aprendizados no processo de atendimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa, desenvolvido a partir de um Projeto de Extensão de Atendimento Nutricional ao Idoso, em uma Clínica Escola, na cidade de Fortaleza-Ceará, para trazer reflexões sobre os desafios e aprendizados no acompanhamento nutricional, realizado por estudantes da graduação de nutrição. A experiência se deu entre março a junho de 2025 e de agosto até o presente momento, através da vivências e observação das extensionistas no projeto de extensão, realizado nas quartas-feiras do período letivo.

O atendimento é realizado com idosos, com 60 anos ou mais, classificado pela Organização Mundial de Saúde (2024). Antes de iniciar os atendimentos, os extensionistas passam por um período de treinamento inicial, com conteúdos necessários para o manejo nutricional no envelhecimento. Após o treinamento, iniciam-se os atendimentos com três extensionistas por paciente, com duração de 30 minutos há uma uma hora.

O atendimento inclui uma anamnese detalhada, com história de vida do paciente, histórico de saúde e familiar, como também é avaliado o estado nutricional e risco de sarcopenia (peso, altura, circunferência do braço, circunferência da cintura e dinamometria), e a rotina alimentar habitual, para obter o diagnóstico nutricional e propor estratégias nutricionais conforme a realidade de vida do paciente. Em seguida é realizado o planejamento de estratégias educativas e elaboração de planos alimentares individualizados e de natureza qualitativa para os pacientes, mediante aprovação da professora nutricionista responsável.

Além disso, foram elaborados materiais educativos, postagens informativas para redes sociais e ocorreram debates entre a equipe para o aprofundamento da complexidade dos casos. Tais vivências contribuíram para refletir sobre os desafios e aprendizados dos extensionistas na atuação clínica e possibilitar uma melhor compreensão do público, das suas necessidades e dificuldades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante os atendimentos, foi observado que a maioria dos pacientes era do sexo feminino. Além disso, percebemos que muitas vezes condições como Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) não eram mencionadas diretamente pelos pacientes, mas identificadas a partir do uso de múltiplos medicamentos. Essa vivência chamou a atenção para o baixo conhecimento do público acerca do próprio estado de saúde e das DCNT. Essa percepção corrobora com dados da literatura, que apontam que cerca de 56,5% da

população idosa no Brasil vive com duas ou mais DCNT, principalmente HAS e DM2 (Pereira *et al.*, 2023).

Desafios foram identificados nos campos sociais e culturais. A vivência dos pacientes, que em sua maioria tiveram pouco ou nulo contato com educação nutricional, fez-se um terreno fértil para crenças alimentares errôneas e hábitos alimentares arraigados, como receio em fazer refeições no período noturno, por exemplo. Nesse mesmo contexto, notou-se constantes refeições sem fontes proteicas, possivelmente pela falta de conhecimento sobre a importância desse macronutriente para saúde e funcionalidade do corpo e sobre quais são suas fontes alimentares (Visser; Hung; Verbeke, 2021). Porém, foi observado que o consumo proteico esteve concentrado no almoço, e esse hábito alimentar frequente parece ser independente das condições financeiras dos pacientes. O consumo de proteínas no envelhecimento é fundamental, pois a ingestão inadequada de proteínas compromete a síntese proteica muscular, aumentando o risco do desenvolvimento de sarcopenia nesse público (Granic *et al.*, 2020).

Ademais, o envelhecimento impõe desafios associados à questões cognitivas e funcionais. Foi percebido em alguns casos, que os pacientes tinham prejuízo na dentição, na deglutição e diminuição da sensibilidade do paladar, fazendo com uma abordagem nutricional mais voltada às necessidades, como mudança da consistência da dieta, utilização de ingredientes para trazer mais sabor, suplementações nutricionais se necessário, modificações nas formas de preparo e orientação para redução de alimentos que pudessem comprometer a saúde e estado nutricional. A diminuição do paladar contribui para menor prazer em comer, reduzindo o apetite e a ingestão calórica, podendo levar ao risco nutricional e a presença de sarcopenia. Tais fatores intensificam a necessidade de uma dieta adequada em energia e proteínas para preservar massa e função muscular (Ciliz *et al.*, 2023). Esse conjunto de fatores apresentados durante os atendimentos evidenciaram que o planejamento alimentar para o idoso é multifatorial, e, acima de tudo, deve ser plenamente individualizado para as necessidades observadas.

Diante desses desafios, estratégias foram adotadas para manejar o cuidado nutricional dos pacientes. Prioritariamente, o plano alimentar deve ser adequado à realidade socioeconômica do indivíduo, pois entende-se que o acesso aos alimentos é limitado, e uma parte considerável dos idosos são responsáveis financeiramente pela unidade familiar. Juntamente disso, foi necessário manter as preferências culturais, optando por cardápios mais regionais. Dessa maneira foi possível respeitar a individualidade de cada paciente e contornar a

resistência a mudanças características de uma faixa etária que possui hábitos alimentares profundamente enraizados. Além disso, priorizou-se orientações práticas e recursos lúdicos como figuras; embalagens ilustrativas; peças de utensílios e banners, especialmente para aqueles que dependem de terceiros para preparo e organização alimentar.

Perante essas vivências, diversas habilidades foram desenvolvidas e aprimoradas no que tange à conduta nutricional de um público com necessidades tão individualizadas. A disposição de promover uma comunicação empática se mostrou de grande aprendizado para manejar pacientes com ampla experiência de vida, visto que os pacientes têm hábitos alimentares e crenças enraizados. A partir disso, a capacidade de promover uma escuta ativa foi de grande valia, possibilitando que os extensionistas pudessem entender e manejar hábitos e culturas alimentares tão reforçados ao longo das décadas de vida daquele indivíduo. Tais competências adquiridas na extensão universitária fazem grande diferença no cuidado nutricional não só do idoso, mas em todos os campos profissionais de futuras nutricionistas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a vivência na extensão universitária, observou-se que o cuidado nutricional ao idoso envolve múltiplos desafios. Entre eles, destacam-se a dificuldade em modificar hábitos alimentares consolidados ao longo da vida e consumo alimentar inadequado, a resistência em aceitar novas orientações e as limitações financeiras, que afetam diretamente a adesão às propostas de intervenção.

A experiência possibilitou refletir sobre a complexidade desse cuidado, que ultrapassa aspectos técnicos e envolve fatores culturais, sociais e econômicos. Os hábitos alimentares construídos com o tempo e com comorbidades configuram importantes barreiras, exigindo sensibilidade profissional e estratégias adaptadas à realidade de cada idoso. Nesse processo, a escuta ativa e a abordagem humanizada mostraram-se fundamentais para estabelecer vínculo e confiança, favorecendo maior receptividade às orientações nutricionais.

Evidencia-se, portanto, a necessidade de estratégias educativas contínuas que promovam autonomia e autocuidado da população idosa. Por fim, destaca-se o fortalecimento de políticas públicas que assegurem não apenas acesso aos serviços de saúde, mas também ações voltadas à prevenção, promoção da qualidade de vida e enfrentamento das doenças crônicas, respondendo ao envelhecimento populacional de modo sustentável e equitativo.

REFERÊNCIAS

COELHO-JÚNIOR, H. J. *et al.* Associations between malnutrition and physical performance, sarcopenia, and frailty in older adults. **BMC Geriatrics**, v. 25, n. 1, 11 ago. 2025.

GRANIC, A. *et al.* Effects of dietary patterns and low protein intake on sarcopenia risk in the very old: The Newcastle 85+ study. **Clinical Nutrition**, v. 39, n. 1, jan. 2019.

IBGE. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 22 set. 2025.

PEREIRA, C. C. *et al.* Prevalence and factors associated with multimorbidity in adults in Brazil, according to sex: a population-based cross-sectional survey. **Frontiers in public health**, v. 11, 2 jun. 2023.

SILVA, R. C. G. *et al.* Envolvimento dos cidadãos em atividades científicas e extensão do conhecimento à sociedade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 55, e20210171, 2021.

UNITED NATIONS, **Ageing**, 2019. Disponível em: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing?>. Acesso em: 22 set. 2025.

VISSER, M.; HUNG, Y.; VERBEKE, W. Protein Knowledge of Older Adults and Identification of Subgroups with Poor Knowledge. **Nutrients**, v. 13, n. 3, p. 1006, 20 mar. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ageing and health**, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em 20 set, 2025.