



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL NO IDOSO: ALIMENTAÇÃO E FATORES DESENCADEADORES

Raissa Furtado Martins¹

Acadêmica de Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro
raissa.martins@aluno.unifametro.edu.br

Jamilly Farias Rodrigues²

Acadêmica de Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro
jamilly.rodrigues@aluno.unifametro.edu.br

Maria Patrícia Pinheiro Alves³

Maria.alves@aluno.unifametro.edu.br

Karla Pinheiro Cavalcante⁴

Orientador (a) – Centro Universitário Fametro – Unifametro
karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: A constipação intestinal é uma doença crônica que tem que prevalece mulheres idosos, e é diagnosticada a partir dos Critérios de Roma III. No idoso pode surgir a partir das alterações fisiológicas de envelhecimento e de fatores externos. **Objetivo:** compilar motivos desencadeadores mais prevalentes relacionados à constipação intestinal em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, cuja pesquisa aconteceu durante o mês de setembro de 2021, nas bases de dados PubMed e Scielo, considerando estudos do tipo ensaio clínico, publicados nos últimos 10 anos, disponíveis na íntegra, nos idiomas inglês e português. **Resultados:** Foi possível verificar que a constipação intestinal em idosos se desenvolve a partir do gênero, da idade, hábitos de vida, sedentarismo, alimentação, ingestão de líquidos, polifarmácia, doenças, escolaridade e condição sócio-demográfica. **Considerações finais:** A constipação intestinal em idosos é multifatorial, ocorre devido a motivos intrínsecos e extrínsecos, controláveis ou incontroláveis. **Palavras-chave:** Constipação Intestinal; Idoso; Nutrição do Idoso; Fibras na Dieta; Ingestão de Líquidos.

INTRODUÇÃO

A constipação intestinal (CI) é uma condição crônica que afeta cerca de 20% da população mundial, sendo o público feminino e o público idoso os principais afetados. De acordo com os critérios de Roma III, para que seja diagnosticada a constipação intestinal, é preciso se apresentar dois ou mais dos seguintes achados: esforço em ao menos 25% das

evacuações, fezes ressecadas ou duras ao menos em 25% das evacuações, sensação de evacuação incompleta ao menos em 25% das vezes, sensação de bloqueio anorretal ao menos em 25% das evacuações, manobra manual de facilitação da evacuação ao menos em 25% das vezes, menos de três evacuações por semana e distúrbios de evacuação que não preencham os critérios de síndrome do intestino irritável (MCCREA, 2008; 2009; GALVÃO-ALVES, 2013).

No envelhecimento acontecem alterações fisiológicas que se diferenciam em senescência, que são as modificações normais, e senilidade, que são aquelas associadas às patologias. Existem alterações que envolvem a anatomia, como a atrofia da mucosa intestinal, e as funcionais, que interferem na absorção de nutrientes. A constipação intestinal pode vir a se desenvolver como consequência dessas alterações, atingindo de 21 a 34% das mulheres e de 9 a 26% dos homens. Entretanto, outros fatores contribuem para o desenvolvimento da constipação, a exemplo do estilo de vida, sedentarismo, baixa ingestão de água e de fibras - o consumo de fibras é indicado, tendo em vista que está associado ao melhor condicionamento dos movimentos intestinais, além de melhorar a qualidade do bolo fecal, o que, dessa forma melhora o trânsito intestinal, entretanto, dessa maneira, as fibras vão agir se houver uma ingestão adequada de água (CRUZ; 2014) - alimentares e efeitos colaterais de medicamentos (BRASPEN J, 2019).

Esta pesquisa visa compilar informações encontradas em estudos publicados nos últimos anos acerca dos motivos desencadeadores da constipação intestinal em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, com início do fluxo a partir da pesquisa dos descritores Constipação Intestinal; Idoso; Nutrição do Idoso; Saúde do Idoso; Fibras na Dieta; Ingestão de Líquidos; no site oficial da DeCS/MeSH (Descritores em Ciência e Saúde). Em seguida, a pesquisa ocorreu através de buscas por base de dados virtuais PubMed e Scientific Electronic Library Online.

O período da coleta de artigos ocorreu no mês de setembro de 2021, com o resultado de cinco estudos publicados nos critérios de inclusão caracterizado por: ensaios clínicos, publicados nos últimos 10 anos (2011-2021), em português e inglês, considerados aqueles com os textos disponíveis na íntegra com temas relacionados à constipação no idoso. Foram selecionados 5 artigos para leitura, para os resultados foram utilizados 3 estudos. Os

artigos selecionados foram lidos, de modo individual, tendo em vista o contexto de resultados que se relacionaram com constipação em idosos e os artigos foram analisados para inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em um estudo foi aplicado um questionário a 30 idosos de idade ≥ 60 anos, de ambos os sexos. Para avaliar a presença de CI, consumo alimentar, ingestão de água, uso de medicamentos e prática de exercício física, foi utilizado o QFA (Questionário de Frequência Alimentar); para analisar a prevalência de CI foram utilizados os critérios de Roma III; o consumo de água foi questionado baseado no número de copos, conforme consta no Guia Alimentar para a População Brasileira (2005). Dentre os 30 participantes, 4 se consideraram constipados e 26 não se consideraram constipados. Em relação à ingestão de líquidos, constatou-se que 13 ingerem a quantidade adequada por dia, 14 não realizam esta prática de forma recomendada, 1 não consome água e 2 não soube informar. Em relação à prática de exercício físico, 9 responderam que realizavam atividade física e os que não praticavam nenhuma atividade física foram 21. Direcionando o estudo ao consumo de medicamentos, afirma-se que os mesmos são utilizados para tratamento de hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia e depressão, quase todos são obstipantes. Ao analisar a alimentação, observam-se hábitos alimentares caracterizados de modo qualitativo por comportamento de risco, quantidade de refeições realizadas durante o dia e hábito de se alimentar vendo televisão, não sendo possível quantificar a ingestão de fibras (JESUS; DINIZ, 2017).

Foi analisada a CI no idoso e sua associação com fatores físicos, nutricionais e cognitivos. Dessa forma, foram utilizados para a pesquisa, um total de 377 idosos com idade igual ou acima de 60 anos, tendo em vista essa amostra, foram coletadas informações utilizando-se os Critérios de Roma III com o intuito de definir a prevalência de CI; para avaliação do estado nutricional, foi utilizada a Mini Avaliação Nutricional (MAN), que prevê a análise de diagnóstico de desnutrição; o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi utilizado para avaliar quantidade de dias, horas e minutos por semana de atividades realizadas como atividades ocupacionais, domésticas, de locomoção e lazer durante a semana em níveis moderados e vigorosos (CARNEIRO *et al*, 2018).

A pesquisa da SABE foi um estudo multicêntrico realizado na América Latina e no Caribe por meio de questionário, assim como o primeiro estudo. No Brasil a pesquisa aconteceu de forma longitudinal e foi realizada com 1345 idosos. Foram realizados questionamentos sobre

presença de CI, por meio dos níveis de dificuldades a partir dos Critérios de Roma III; considerados fatores como gênero, e idade, condição sócio-demográfica, estilo de vida, uso de polifarmácia, e, por fim, a presença das enfermidades (GOMES; DUARTE; SANTOS, 2019).

Os resultados podem ser observados no Quadro 1.

Quadro 1. Principais resultados encontrados nos estudos analisados.

Autores / Ano	Amostra	Métodos	Principais Resultados
JESUS; DINIZ, 2017	56 idosos de ambos os sexos, 30 responderam aos questionários	QFA (Questionário de Frequência Alimentar); Questionário de consumo de água (nº de copos), comparado com as informações que constam no Guia Alimentar para a População Brasileira (Edição Especial/2005). Presença de doenças e o uso de medicamentos; Por último, a prática de exercício físico.	A maioria (76,67%) não se considera constipado, em relação ao consumo de água, a maioria (46,67%) não consome o adequado por dia, a minoria relata não ingerir água ou não sabem responder a quantidade ingerida. Quanto à prática de atividade física, a maioria (70%) relatou que não realizava. A grande maioria que faz uso de medicamentos supracitados apresentam obstipação.
CARNEIRO <i>et al</i> , 2018	377 idosos com idade igual ou acima de 60 anos	Critérios de Roma III; Mini Avaliação Nutricional; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).	De acordo com a MAN, a maioria (97,08%) foi classificada com estado nutricional normal, sendo que apenas 2,92% estavam sob risco de desnutrição. Sobre os hábitos alimentares, a maior parte (77,19%) apontou que consumia um copo de suco/dia, 60,62% nunca ou quase nunca tomavam refrigerante ou suco artificial e 87,53% ou 78,51% raramente trocavam a comida do almoço ou do jantar por sanduíches, salgados, pizzas ou outros lanches, respectivamente; 21,22% foram caracterizados como

			tendo uma boa alimentação, 66,84% apresentavam uma alimentação ruim e 11,14% alimentação muito ruim.
GOMES; DUARTE; SANTOS, 2019	1345 idosos	Questionários elaborados a partir dos Critérios de Roma III, gênero, idade, condição sócio-demográfica, estilo de vida, ingestão de água, leite integral, consumo de salsicha, realização de atividade física, uso de polifarmácia e presença de enfermidades.	Em idosos, a prevalência de constipação intestinal encontrada nesse estudo foi de 14,23%; sendo maior prevalência na faixa etária de 60 a 69 anos com escolaridade de 4 a 7 anos, e em mulheres, com osteoporose (70-79 anos), dores articulares, que fazem uso de laxativos, antidepressivos e diuréticos, além do consumo de leite integral (70-79 anos)*, o consumo de salsicha foi associado a 52% menos risco para mulheres com 80 anos ou mais**; em relação ao consumo de medicamentos, a maior prevalência nos idosos de 80 anos ou mais, foi devido ao uso de laxantes, e nos idosos mais novos, devido ao uso de antidepressivos e polifarmácia.

*O leite integral é um fator de risco pois possui caseína em sua composição, uma proteína responsável pela formação de micelas que contêm uma grande quantidade de cálcio e água, que em excesso, pode ser um fator constipante (GASPARIN; TELES; ARAÚJO, 2010; SANTOS JUNIOR, 2003). **Deve ser considerado que a salsicha é um alimento rico em gordura e seu baixo consumo se associa a hábitos alimentares saudáveis, entretanto, pode causar diarreia em idosos, e levando em consideração a condição sócio-demográfica desses, a relação entre seu consumo e a constipação intestinal pode se inverter (GOMES; DUARTE; SANTOS, 2019).

A CI em idosos foi associada anteriormente a doenças crônicas, câncer, uso de opióides e baixa ingestão de líquidos (GUYTON; HALL, 2006). No geral, CI e fatores associados é mais observada em mulheres idosas (MARKLAND *et al.*, 2013). Um estudo nacional também observou que a prevalência é maior tanto em idosas < 80 anos (89,2%) como em ≥ 80 anos (67,6%) (KLAUS *et al.*, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar que o desenvolvimento de constipação intestinal se correlaciona tanto aos fatores intrínsecos relacionados ao envelhecimento como aos fatores extrínsecos no que ao que tudo indica, o controle da constipação depende da incorporação de hábitos saudáveis, bem como alimentação, ingestão de água e líquidos de forma geral, consumo de frutas e fibras alimentares, nível de atividade física, uso de medicamentos, nível de escolaridade, ademais de ser considerada uma alteração orgânica associada à evolução de determinadas doenças.

REFERÊNCIAS

- BRASPEN J. Diretriz de terapia nutricional no envelhecimento. 2019; 34 (Supl 3):2-58
- CARNEIRO, Rita de Cássia Martins da Silva et al. Constipação intestinal em idosos e sua associação com fatores físicos, nutricionais e cognitivos. *Aletheia*, v. 51, n. 1-2, p. 117-130, 2018.
- CRUZ. prevalência da constipação intestinal em idosos: uma associação aos seus fatores desencadeadores. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 2017. GALVÃO-ALVES, J. Constipação intestinal. **J. bras. med** ; 101(02): 31-37, mar.-abr. 2013.
- GASPARIN F.S.R., TELES J.M., ARAÚJO S.C. Alergia à proteína do leite de vaca versus intolerância à lactose: as diferenças semelhanças. **Rev Saúde Pesq.** 2010;3:107–14.19.
- GOMES, S., DUARTE, Y.A.O., SANTOS, J.L.F. Intestinal constipation in the elderly and associated factors – SABE Study. **J Coloproctol** (Rio J). 2019;3 9(2):101–106.
- GUYTON A.C., HALL J.E. Digestão e absorção no trato gastrointestinal. *Tratado de Fisiologia médica*, 11. Rio de Janeiro: Elsevier Ltda.; 2006. p. 776–86.
- JESUS, Fernanda Ribeiro; DINIZ, Jordânia Castanheira. prevalência da constipação intestinal em idosos: uma associação aos seus fatores desencadeadores. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 2017.
- KLAUS *et al.* Prevalência e fatores associados à constipação intestinal em idosos residentes em instituições de longa permanência. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** 2015;18:835–43
- MARKLAND AD, PALSSON O, GOODE PS, BURGIO KL, WHITEHEAD JB, WHITEHEAD WE. Association of low dietary intake of fiber and liquids with constipation: evidence from the national health and nutrition examination survey. **Am J Gastroenterol.** 2013;108:796–803
- MCCREA, G.L. *et al.* Pathophysiology of constipation in the older adult. **World J Gastroenterol.** 2008;14:2631–8.3.
- MCCREA, G.L. *et al.* A review of the literature on gender and age differences in the prevalence and characteristics of constipation in North America. **J Pain Symptom Manage.** 2009;37:737–45.4.
- SANTOS JUNIOR J.C.M. Laxantes e purgativos – o paciente e constipação intestinal. **Rev Bras Coloproct.** 2003;23:130–4.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

World Gastroenterology **Organization Practice Guidelines**. Constipação: uma perspectiva mundial. 2010;