

## DESNUTRIÇÃO DE IDOSOS: RISCOS E FATORES DESENCADEADORES

Maria Joyce Fernandes Gonçalves Freire  
FASP – Faculdade São Francisco da Paraíba  
E-mail: [joycefernandesnutri@gmail.com](mailto:joycefernandesnutri@gmail.com)

Fabiano Martins Teixeira  
FASC- Faculdade São Francisco do Ceará  
E-mail: [bianomt@hotmail.com](mailto:bianomt@hotmail.com)

Itaercio Pereira de Lima  
IFCE- Instituto Federal do Ceará  
E-mail: [itaercio.lima@gmail.com](mailto:itaercio.lima@gmail.com)

Cícero Cosme Freire da Silva Fernandes  
FECLESC- Faculdade de Ciências e Letras do Sertão Central  
E-mail: [c.cpoeta@gmail.com](mailto:c.cpoeta@gmail.com)

**Resumo:** A alimentação é uma ferramenta primordial na manutenção e desenvolvimento do organismo. Assim, o processo de envelhecimento saudável depende de uma boa alimentação. O objetivo geral desta pesquisa foi conhecer quais os fatores que desencadeiam a desnutrição em idosos e os riscos à saúde que ela propõe e de modo específico identificar os aspectos que influenciam no desenvolvimento da desnutrição em idosos, caracterizar as condições nutricionais para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável, analisar como os idosos em situação de vulnerabilidade social podem desencadear a desnutrição. Com o propósito de atingir os objetivos utilizou-se da pesquisa qualitativa, tendo como método de pesquisa a revisão de literatura, visando analisar a multidimensionalidade do processo. Com o aumento da expectativa de vida, o número de idosos é crescente. Desse modo torna-se necessário para envelhecer da melhor forma manter um bom estado nutricional que determinará o equilíbrio entre saúde e doença. A partir das análises pode-se concluir que inúmeros fatores como abandono, vulnerabilidade e ainda a falta de acompanhamento alimentar podem gerar quadros de desnutrição, causando grandes danos à saúde do idoso.

**Palavras-chave:** Desnutrição do Idoso, Nutrição do Idoso, Saúde do Idoso.

### *MALNUTRITION OF THE ELDERLY: RISKS AND TRIGGERS FACTORS*

**Abstract:** Food is a primary tool in the maintenance and development of the organism. Thus, the healthy aging process depends on good nutrition. The general objective of this research was to know which factors trigger malnutrition in the elderly and the health risks it proposes and specifically identify the aspects that influence the development of malnutrition in the elderly, characterize the nutritional conditions for the development of aging healthy, analyze how the elderly in socially vulnerable situations can trigger malnutrition. In order to achieve the objectives, qualitative research was used, using the literature review as a research method, in order to analyze the multidimensionality of the process. With the increase in life expectancy, the number of elderly people is increasing. Thus it becomes necessary to age in the best way to maintain a good nutritional status that will determine the balance between health and disease. From the analysis it can be concluded that innumerable factors such as abandonment, vulnerability and even the lack of food monitoring can generate malnutrition, causing great damage to the health of the elderly.

**Keywords:** Food and Nutrition Unit, Cooking Techniques, Qualitative Evaluation.

---

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que ocorre com todos os indivíduos, tornando-os mais frágeis e vulneráveis devido ao desgaste causado ao longo dos anos. A modificação causada no organismo destes indivíduos não ocorre uniformemente variando de acordo com o modo de vida de cada um, o que envolve diversos aspectos como alimentação, prática de exercícios, e outros fatores que contribuem no entardecer do surgimento de doenças que terminam por levá-los a morte (SANTOS; MACHADO; LEITE, 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), afirma que todas as pessoas a partir de 60 anos de idade são consideradas idosas. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2019) estima-se que a população com esta idade tenha um acréscimo de 16,3%, passando dos atuais 9,2% para 25,5% até 2060. A pesquisa ainda mostra que em 2039 o número de pessoas com mais de 65 anos ultrapassará o de adolescentes de até 14 anos. Desse modo, é possível dizer que a sociedade passará por uma redução da população, pois com o aumento da idade populacional diminui-se conseqüentemente a taxa de fertilidade.

Com o aumento da população idosa é preciso dar uma maior atenção aos indivíduos da melhor idade, em especial a sua forma de se alimentar, de modo que estes encontrem em seus pratos diários uma variedade de alimentos que os proporcione uma melhor qualidade nutricional. De acordo com Souza *et al*, (2009, *apud* Junior *et al*, 2016) alimentos ricos em proteínas são essenciais para os idosos devido a necessidade de conter aminoácidos no organismo para a realização de funções estruturais como a manutenção hormonal e metabólica, motora e imunológica. No entanto esta ingestão deve ser de modo suficiente para suprir as necessidades sem que haja excesso para que não prejudique outras funções como as renais.

A avaliação nutricional na melhor idade é uma importante forma de acompanhamento, por meio desta, pode-se ter uma visão a respeito da qualidade alimentar e as alterações do organismo nesse processo natural da vida. Nesse aspecto, Santos, Machado e Leite (2010) descrevem sobre esta transição ao explicitar que o idoso tem a tendência de forma discreta diminuir sua estatura e peso corporal,

sendo que estas características não devem ser levadas em consideração como uma patologia: Seu peso diminui por causa da perda de massa óssea e massa muscular e da redução fisiológica do apetite (SANTOS; MACHADO; LEITE, 2010).

A desnutrição, objeto de estudo deste trabalho, é a falta de nutrientes suficientes no corpo. Este distúrbio pode ser causado por “uma dieta inadequada, ou por fatores que comprometam a ingestão, absorção e utilização dos nutrientes decorrente de alguma afecção ou por necessidades nutricionais aumentadas” (SOUZA; GUARIENTO, 2009, p. 47). Uma má alimentação contribui para o aparecimento de doenças, influenciando negativamente o estado nutricional dos indivíduos.

Diante dos fatos apresentados nota-se a grande importância de compreender sobre a desnutrição dos idosos, de modo a verificar as causas e consequências desse distúrbio, que pode ocasionar sérios danos no convívio social. Considerando a importância do tema tem-se como objetivo geral desta pesquisa conhecer quais os fatores que desencadeiam a desnutrição em idosos e os riscos à saúde que ela propõe e de maneira específica buscou-se identificar os aspectos que influenciam no desenvolvimento da desnutrição em idosos, caracterizar as condições nutricionais para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável.

Esta pesquisa se justifica pelo fato de compreender que o número de pessoas idosas no Brasil está envelhecendo, e é neste período que necessitam de mais cuidados, principalmente com seus hábitos alimentares. É muito importante entender a cerca de como o organismo da pessoa idosa sofre alterações metabólicas e como o acompanhamento nutricional pode favorecer no bem estar e convívio diário desses indivíduos.

## **2 METODOLOGIA**

Considerando a importância de atingir os objetivos propostos nesse estudo será adotada a pesquisa qualitativa, que tem como foco principal analisar a multidimensionalidade do processo, de modo a compreendê-lo em seu universo real sem o intuito de quantificá-lo. Buscando observar os processos de modo aprofundado

sem reduzi-lo a variáveis, de modo a considerar a subjetividade que permeia a pesquisa.

Este trabalho está compreendido como uma revisão de literatura, pois se buscou por meio de trabalhos publicados fundamentarem a importância do tema e demonstrar os resultados obtidos. Para o desenvolvimento desta pesquisa foram utilizados livros, artigos de periódicos, sites e outras fontes.

Diante deste aspecto pode-se afirmar que este método proporciona ao pesquisador uma gama de informações que devem ser tratadas e analisadas, de modo a sanar todos os questionamentos e os possíveis problemas contidos na pesquisa. Para uma melhor compreensão do tema e conseqüentemente o alcance dos objetivos propostos foram utilizados artigos de revistas publicados nos últimos dez anos, sendo que foram pelo critério de seleção aqueles que não condiziam com o tema abordado e/ou possui dados e informações obsoletas.

### **3 RESULTADOS**

Com a melhoria da qualidade de vida, surgimento de novas tecnologias e investimentos na saúde o aumento da expectativa de vida é crescente, conseqüentemente o número de idosos vem aumentando. Confirmando esta ideia Ferreira e Teixeira (2014) expressam sobre a modificação da pirâmide etária em todo o mundo ao dizer que em função das mudanças na pirâmide etária social, a idade populacional vem se modificando, pois a estrutura da nova pirâmide apresentando um certo atraso no crescimento do seu topo, deixando visível uma transição demográfica, podendo assim dizer que a realidade do envelhecimento populacional é além de nacional, um fenômeno que se faz presente em todo o mundo.

A lei 10.741 de 1º de outubro de 2003 dispõe sobre o estatuto do idoso com o intuito de regulamentar os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade, assegurando todos os direitos pertencentes a humanidade, incluindo saúde, educação, cultura, esporte, alimentação, cidadania, liberdade, dignidade e convivência familiar e comunitária, ofertando-lhes oportunidades diversas nos variados

ramos e áreas do conhecimento reconhecendo suas dificuldades e limitações, com o objetivo de preservar a saúde física e mental destas pessoas (BRASIL, 2003).

Segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), o Estado deve assegurar a eficiência no cumprimento dos direitos dos idosos, protegendo-os de toda e qualquer tentativa de violação ou negligência, garantindo o direito a vida e a saúde. Martins e Massarolo (2010) afirmam que os idosos tem esses direitos assegurados pela legislação, no entanto estes muitas vezes não são conhecedores e passam por situações que não condizem com a legalidade. Nesse sentido é dever da família e do Estado disseminar sobre a população as informações, para que todos tenham estes direitos assegurados e cumpridos.

O envelhecimento pode ser considerado um processo multidimensional, pois envolve fatores intrínsecos e extrínsecos. Ao se falar em vulnerabilidade, em uma definição mais abrangente e trivial é composta por diversos fatores que promovem a exclusão social, estes fatores podem ser por diversos aspectos, seja ele raça, cor, gênero ou orientação sexual (SCHUMACHER; PUTTINI; NOJIMOTO, 2013).

Jesus *et al* (2017) afirma que a vulnerabilidade está diretamente relacionada aos fatores estruturais da sociedade, tornando-se assim um conceito adequado para a compreensão da dinâmica do processo de desigualdade social. Os autores ainda afirmam que fatores como condição de moradia, nível de escolaridade, acesso ao serviço público e o nível socioeconômico contribuem para o agravamento da situação dos indivíduos propícios a situação de vulnerabilidade.

#### **4 DISCUSSÃO**

Sobre a questão discursiva de envelhecer na “melhor idade” e manter a qualidade de saúde, é preciso saber que o estado nutricional da pessoa idosa é o fator que determina o equilíbrio entre doença e saúde. É necessário interpretar que as limitações de saúde dos idosos devem ser tratadas de maneira responsável e cuidadosa, ou seja, antes de tomar qualquer medida o profissional da nutrição deve realizar uma avaliação, com o paciente a fim de obter um diagnóstico mais preciso (JUNIOR *et al*, 2016).

Mensurar a saúde do idoso é garantir a qualidade de vida do mesmo e propor uma intervenção positiva no acompanhamento desse processo para os nutricionistas. Ter uma vida saudável e com qualidade nutricional é uma perspectiva bastante específica, onde o conceito de qualidade de vida possui vários significados, sendo também, utilizado de diferentes formas (GARCIA, MORETTO, GUARIENTO, 2016).

Corroborando com as ideias de Garcia, Moreto e Guariento (2016), as avaliações sobre a ingestão alimentar, testes bioquímicos, são fatores que auxiliam as intervenções médicas na descrição de problemática na saúde dos idosos. Outra questão interessante e abordada na pesquisa é o fato da comunidade idosa que possui alfabetização e acesso a leitura, melhor se sobressai na melhoria do seu desempenho alimentar, visto que, haverá uma melhor compreensão das instruções nutricionais encaminhadas.

A nutrição tem o papel sensibilizar a população idosa sobre o processo do envelhecimento, fazendo ainda com a velhice seja tratada como cautela e preparação para o enfrentamento das doenças associadas à idade. A contribuição nutricional deve incorporar uma perspectiva de preocupação com as problemáticas da atualidade e promover, sobretudo, a saúde (SILVA *et al*, 2015).

## **5 CONCLUSÃO**

Sabendo que a nutrição tem como propósito ofertar, orientar e desenvolver uma alimentação equilibrada para cada indivíduo foi possível analisar, por meio desta pesquisa, com maior particularidade o caso dos idosos que a alimentação contribui de forma significativa para um envelhecimento saudável, propondo equilíbrio para o organismo. Por fim pôde-se concluir que alguns fatores como vulnerabilidade social, abandono, condições financeiras e grau de instrução influenciam de forma significativa no processo de envelhecer com saúde, pois muitas vezes os idosos não conseguem lidar e absorver as informações e nem possuem auxílios de parente e/ou familiares, o que acarreta a falta de conhecimento e uma alimentação irregular e possivelmente a desnutrição.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, **Estatuto do Idoso: Lei federal nº 10.741**, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

FERREIRA, A. P.; TEIXEIRA, S. M. Direitos da pessoa idosa: Desafios à sua efetivação na sociedade brasileira.

**Argumentum**, Vitória-ES, v. 6, n. 1, p. 160-173, jan./ jun. 2014.

GARCIA, C. A. M. S.; MORETTO, M. C.; GUARIENTO, M. E. Estado nutricional e qualidade de vida em idosos.

**Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica**. Campinas-SP, v. 14, n. 1, jan./mar., p. 52-56, 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Logevidade: viver um e cada vez mais. **Retratos: a revista do IBGE**, Rio de Janeiro, N. 16, Fev. 2019.

JESUS, I. T. M. J. *et al.* Fragilidade de idosos em vulnerabilidade social. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 30, n. 6. p. 614-620, 2017.

JUNIOR, G. F. *et al.* Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria. **O que vamos fazer depois do trabalho?** São Paulo: UNESP, p. 103-116, 2016.

MARTINS, M. S.; MASSAROLLO, M. C. K. B. Conhecimento de idosos sobre seus direitos. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 479-485, 2010.

SANTOS, A. C. O.; MACHADO, M. M. O.; LEITE, E. M. Envelhecimento e alterações do estado nutricional. **Geriatrics e gerontologia**, Recife, v. 4, n. 3, p. 168-175, 2010.

SHUMACHER, A. A.; PUTTINI R. F.; NOJIMOTO, T. Vulnerabilidade, reconhecimento e saúde da pessoa idosa: autonomia intersubjetiva e justiça social. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 97, p. 281-293, abr./jun. 2013.

SILVA, J. L. *et al.* Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatrics e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 443-451, 2015.

SOUZA, V. M. C.; GUARIENTO, M. E. Avaliação do idoso desnutrido. **Revista Brasileira Clínica Médica**, Campinas-SP, v.7, p. 46-49, 2010.