Saúde nos 60+

Autores: Lívia Martins Gregório, Camily Cristina Meneghini, Ricardo Vanin Mega e Camila Sanches Manca
Curso: Nutrição

I ENCONTRO DE EXTENSÃO
ENEX-CBM

RESUMO

O projeto “Saúde nos 60+”, desenvolvido na disciplina de Avaliação Nutricional, proporcionou aos estudantes uma experiência de extensão curricular voltada ao público idoso, permitindo integrar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula com a prática clínica. O objetivo geral do projeto foi realizar uma avaliação nutricional completa em uma paciente idosa, tendo como objetivos específicos a aplicação de ferramentas capazes de analisar aspectos físicos, alimentares, funcionais e sociais que influenciam o estado nutricional. O desenvolvimento da atividade foi norteado pela metodologia do Arco de Maguerez, utilizando instrumentos como anamnese nutricional, avaliação antropométrica, semiologia nutricional e recordatório alimentar, além da aferição de medidas corporais com fita métrica.

SURGIMENTO DA DEMANDA

O envelhecimento populacional no Brasil é crescente, com pessoas acima de 65 anos representando 10,9% da população em 2022 (BRASIL, 2023). Considerando que idosos apresentam maior risco de desnutrição, sarcopenia e fragilidade (Keeffe et al., 2018), a demanda surgiu da necessidade de realizar uma avaliação nutricional em uma paciente de 87 anos avaliada na clínica de nutrição do Centro Universitário Barão de Mauá, visando identificar alterações nutricionais e propor uma conduta individualizada.

HIPÓTESE DE SOLUÇÃO E APLICAÇÃO

A partir da avaliação nutricional realizada, identificou-se baixa ingestão energético-proteica e hídrica, fatores que podem contribuir para maior risco de desnutrição e fragilidade em idosos. Considerando as recomendações nutricionais voltadas ao envelhecimento saudável, foram realizadas orientações sobre a importância da ingestão adequada de proteínas ao longo do dia, principalmente nos lanches intermediários, além do incentivo ao aumento do consumo hídrico. As orientações foram elaboradas considerando a rotina, preferências alimentares e realidade da paciente, buscando promover maior adesão às mudanças propostas.

RECURSOS ILUSTRATIVOS

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DO IDOSO

Aspectos considerados para compreensão dos hábitos alimentares e do contexto do idoso

ASPECTO AVALIADO	IMPORTÂNCIA NA AVALIAÇÃO DO IDOSO
Responsável pelo preparo das refeições	Identificar autonomia, independência funcional e necessidade de apoio na alimentação.
Número de refeições ao dia	Avaliar fracionamento alimentar e risco de baixa ingestão energético-proteica.
Responsável pelas compras dos alimentos	Compreender acesso aos alimentos, rotina e fatores socioeconômicos envolvidos.
Local das refeições	Observar hábitos alimentares, ambiente e possíveis influências na ingestão.
Quantidade ingerida nas refeições	Investigar redução do consumo alimentar e possíveis riscos nutricionais.
Mastigação e alterações de paladar	Avaliar fatores que podem dificultar a alimentação e impactar a aceitação dos alimentos.

Gerado por IA

RESULTADOS E IMPACTO

A partir da entrevista e das avaliações realizadas, foi possível conhecer detalhadamente o estado de saúde da participante, seus hábitos alimentares, funcionamento intestinal, rotina, relação com a alimentação e condições funcionais. Entre os principais achados observados destacaram-se o consumo frequente de alimentos in natura, independência funcional, boa hidratação, ausência de doenças graves e preservação da massa muscular, sem sinais clínicos importantes de sarcopenia ou caquexia. Entretanto, identificou-se baixa ingestão energético-proteica, demonstrando a importância do acompanhamento nutricional mesmo em idosos aparentemente saudáveis. A experiência possibilitou aos estudantes maior aproximação com a prática clínica e compreensão da importância da avaliação nutricional individualizada no envelhecimento, considerando fatores físicos, sociais, alimentares e funcionais de maneira integrada. Conclui-se que a extensão curricularizada contribuiu significativamente para a formação acadêmica e profissional dos discentes, fortalecendo habilidades técnicas, clínicas e humanizadas essenciais para a atuação do nutricionista.

REFERÊNCIAS

O'KEEFFE, M. et al. Potentially modifiable determinants of malnutrition in older adults: a systematic review. Clinical Nutrition, v. 38, n. 6, p. 2477–2498, 2019.