



A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM IDOSOS.

Edileusa Cristina de Oliveira - Nutricionista
Hospital Dia M Boi Mirim I – Cejam – São Paulo

Eixo Temático: Saúde do Adulto; Envelhecimento saudável;

Introdução

O rápido envelhecimento global da população. As alterações fisiológicas naturais da velhice, quando combinadas com fatores de risco associados ao estilo de vida (como o tabagismo, o sedentarismo e a má alimentação), aumentam significativamente a probabilidade de doenças crônicas, quedas e perda de massa muscular (sarcopenia). Verifica-se a importância crucial da avaliação e monitorização nutricional nos idosos, sendo este um passo fundamental para garantir uma intervenção nutricional adequada e mitigar os problemas de saúde referidos.

Objetivo

O estudo tem como objetivo analisar por meio da literatura científica a importância da avaliação nutricional nos idosos, avaliando os riscos de desnutrição em idosos.

Métodos

Metodologia da Revisão Integrativa:

Amostra: 10 artigos científicos.

Período de publicação: 2011 a 2022.

Bases de dados: SciELO, MEDLINE, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e LILACS.

Descritores de busca: “idosos”, “envelhecimento”, “avaliação nutricional”, “baixo peso” e “instituições de longa permanência para idosos (ILPI)”.

Crítérios de inclusão: Artigos científicos completos disponíveis na língua portuguesa.

Crítérios de exclusão: Publicações fora do recorte temporal estabelecido ou que não abordassem o tema proposto.

Resultados

No Brasil, é considerada uma pessoa idosa aquela com idade igual ou superior a 60 anos. Com base nos dados mais recentes do IBGE (Censo Demográfico 2022 e atualizações subsequentes), o cenário da população idosa no Brasil, **população com 60 anos ou mais:** são mais de 32,1 milhões de pessoas nesta faixa etária, o que representa aproximadamente 15,6% da população total do país, **população com 65 anos ou mais:** atingiu 10,9% da população (um crescimento de 57,4% em 12 anos), o maior percentual já registrado na história dos censos no país. O envelhecimento é mais acentuado nas regiões Sudeste e Sul, que lideram a proporção de idosos no país. Estados como Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e Minas Gerais possuem as maiores fatias populacionais acima dos 65 anos.

O envelhecimento populacional brasileiro tem ocorrido de forma acelerada. O IBGE estima que, por volta de 2070, os idosos com 60 anos ou mais poderão representar quase 38% dos brasileiros (cerca de 4 em cada 10 pessoas). O envelhecimento populacional exige que indivíduos, famílias e o Estado se adaptem para garantir condições de envelhecimento saudável. Sendo um processo natural, traz mudanças físicas, metabólicas e psicológicas que alteram as necessidades nutricionais e podem reduzir rapidamente a qualidade de vida. O estado nutricional dos idosos é diretamente prejudicado por um conjunto de vulnerabilidades, que incluem: Isolamento social e alterações psicológicas; Uso de múltiplos medicamentos; Problemas de mastigação (bucais/dentários), digestivos e visuais; Declínio da capacidade física e funcional; Presença de doenças crônicas (obesidade, hipertensão, diabetes) e patologias de alto desgaste (como o câncer e avcs).

A avaliação nutricional pode recorrer a métodos objetivos e subjetivos (como a antropometria, bioimpedância, exames clínicos e bioquímicos), é fundamental combinar múltiplos indicadores e utilizar critérios de referência específicos para esta faixa etária. Na prática, os métodos mais comuns para avaliar os idosos são o Índice de Massa Corporal (IMC), a Circunferência da Panturrilha (CP) e a Mini Avaliação Nutricional (MAN). Um diagnóstico nutricional preciso permite orientar uma intervenção adequada, evitando ou minimizando o agravamento de doenças e ajudando a preservar a capacidade funcional do idoso.

Conclusão

Os idosos apresentam um elevado risco de déficit nutricional, o documento reforça a importância do nutricionista pela urgência de realizar avaliações constantes, utilizando medidas antropométricas, recordatórios alimentares e a Mini Avaliação Nutricional (MAN) realizando intervenções precoces, que podem incluir a prescrição de suplementos orais. Em suma, o objetivo central desta monitorização é promover hábitos alimentares saudáveis e intervir rapidamente para prevenir a desnutrição e o agravamento de doenças crônicas antes que os quadros clínicos se tornem irreversíveis.

Acesse o trabalho
na íntegra!

