

**Centro Paula Souza de Ensino
Etec Júlio de Mesquita
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Antonio Coelho da Silva Neto
Gabriela da Silva Diogo
Isabella da Silva Silencio
Pietra Aida de Aguiar**

**Análise do cardápio ofertado e sua relação com o IMC de pessoas
idosas institucionalizadas**

**Santo André,
2024**

Antonio Coelho da Silva Neto
Gabriela da Silva Diogo
Isabella da Silva Silencio
Pietra Aida de Aguiar

**Análise do cardápio ofertado e sua relação com o IMC de pessoas
idosas institucionalizadas**

Projeto de trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pela prof.^a Melina Senson Cestari, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

**Santo André,
2024**

SUMÁRIO

1. Introdução.....	pág. 4
2. Objetivos.....	pág. 6
2.1 Objetivo Geral.....	pág. 6
2.2 Objetivos Específicos.....	pág. 6
3. Metodologia.....	pág. 7
4. Dados e Discussão.....	pág. 8
5. Conclusão.....	pág. 13

1. INTRODUÇÃO

O aumento da população de pessoas idosas (idade igual ou superior a 60 anos) em todo o mundo tem sido uma das grandes transformações da sociedade moderna, com dados da ONU (2022) mostrando que os idosos já representam 12,3% da população global.

“O envelhecimento populacional, tanto no Brasil quanto no mundo destacam que o aumento da expectativa de vida está levando a uma maior demanda por instituições de cuidados de longo prazo, como as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), e que essa tendência deve continuar a crescer nas próximas décadas.” (CAMARANO, 2011)

De acordo com Milton Santos (2008), no Brasil, essa tendência também é evidente, com cerca de 21 milhões de pessoas com mais de 60 anos e a expectativa de que esse número chegue a 50 milhões em 2050. Além disso, estima-se que cerca de 4,5 milhões de pessoas idosas enfrentem dificuldades nas atividades diárias nos próximos anos, especialmente mulheres, destacando a importância de abordagens mais sensíveis ao gênero no envelhecimento. O aumento da longevidade no Brasil tem impactado diretamente as políticas públicas, especialmente no que diz respeito à crescente procura por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). A atenção e cuidado à saúde dos idosos são fundamentais para promover o envelhecimento seguro e ativo, mediante as necessidades e individualidades de cada sujeito (LIMA-COSTA, 2018). Originalmente criadas para atender pessoas em situação de pobreza, com problemas de saúde e sem suporte social, essas instituições têm se tornado cada vez mais essenciais para suprir as necessidades de cuidados de longo prazo dos idosos vulneráveis.

O estado de saúde da população idosa sofre grande impacto dos seus hábitos alimentares. Para essa parcela da população parâmetros alimentares são adicionados, como uma mudança na textura dos alimentos ofertados, o consumo de uma variedade de nutrientes essenciais em porções menores, maior ingestão de vitaminas e minerais (cálcio, vitamina D, vitamina B12 e vitamina B6), fracionamento de refeições e hidratação adequada (Benedetti Thais, 2017).

Estudos realizados indicam que a desnutrição é um problema que atinge de 20 a 80% de pessoas que vivem em ILPIs, sendo o distúrbio nutricional o mais importante observado em pessoas acima de 60 anos. Além do problema em si, há um ciclo vicioso que degrada ainda mais a saúde do idoso, pois, nessa faixa etária, a desnutrição está associada ao declínio da autonomia, a maior risco de quedas e de internações recorrentes, que tornam, gradativamente, os idosos menos capazes de se alimentarem sozinhos. (CAMARGOS, RODRIGUES, MACHADO CJ. 2011).

Portanto, é evidente o fato de que as políticas públicas precisam levar em consideração questões de gênero no envelhecimento. O constante aumento de idosos em ILPIs vêm chamando atenção para a importância do preparo de refeições considerando aparência, sabor, consistência, valor nutricional e a valorização do gosto pessoal do usuário. Muitas das vezes, os moradores dessas ILPIs não recebem a dieta da qual necessitam, o que, dependendo do seu quadro clínico, pode agravar sua condição de saúde. (SANTOS CÂNDIDO, 2005)

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a qualidade do cardápio e relacionar com o estado nutricional, através da avaliação do IMC de idosos institucionalizados.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Calcular o IMC de pessoas idosas institucionalizadas;

Analisar alguns cardápios oferecidos nas instituições selecionadas com base no guia nutricional “*My Plate*, 2010”;

Associar os dados do estado nutricional dos idosos institucionalizados com as análises dos cardápios oferecidos nas instituições selecionadas.

3. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, de caráter qualitativo, cujo universo compreende uma pequena parcela de pessoas idosas institucionalizadas com foco específico na qualidade da alimentação oferecida. A amostra do presente estudo será composta por 62 indivíduos.

Foi realizada uma pesquisa de campo em duas instituições privadas de Santo André durante o mês de março de 2024, onde foi realizado o estudo antropométrico de 37 idosas na Instituição Assistencial do Caminho Ananias, localizada na Rua Andorinha nº 09 - Santa Maria, Santo André e 25 idosos na Casa de Repouso – Prime Life Residencial para Idosos localizada na Av. Gilda, 160 - Vila Gilda, Santo André. Foram reunidos dados como o cardápio completo que foi ofertado em uma semana de cada uma das instituições visitadas (contendo desjejum, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) e peso e estatura da quantidade total de idosos existentes por instituição.

A coleta de dados foi feita através da arrecadação de arquivos produzidos pela própria instituição, que já continha dados como o peso, estatura e IMC dos indivíduos ali presentes.

Como instrumento de análise qualitativa usaremos uma média simples dos guias alimentares “*My Plate*, 2010” e a pirâmide alimentar do idoso. O *My Plate* é uma ferramenta online desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América que consiste na divisão do prato em proteínas, grãos, vegetais e frutas, propondo a inclusão de laticínios, em proporções equilibradas e o consumo de bebidas sem adição de açúcar. Ele tem como objetivo auxiliar o consumidor a fazer escolhas mais saudáveis em sua alimentação e atuar como facilitador das mudanças de estilo de vida necessárias para se atingir o bem-estar. A pirâmide alimentar do idoso que se trata de uma representação visual que indica os grupos alimentares e a quantidade de comida sugerida para ingestão diária (Alexandre R. Marra, 2023).

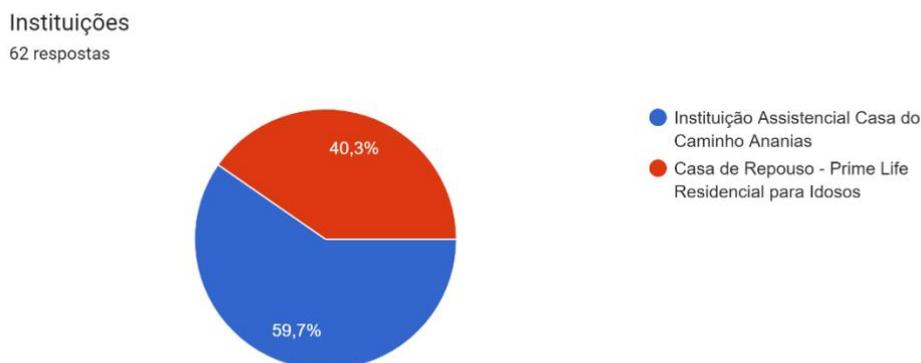
Critérios de exclusão:

Indivíduos que seguem uma dieta exclusiva.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo são apresentados de forma a destacar as principais tendências, padrões e achados emergentes, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do tema abordado.

Gráfico 1- Quantidade de idosos por instituição analisadas.



Elaborado pelo próprio autor, 2024.

Tabela 1- Média da recomendação de consumo diário de nutriente ou grupo alimentar para a população idosa.

Nutriente/ Grupo alimentar	Quantidade Diária
Gordura	1 a 3 Porções
Leguminosas	1 a 2 Porções
Carnes, Pescados, Aves e Ovos	2,5 a 3 Porções
Laticínios	2 a 3 Porções
Frutas	3 a 4 Porções
Vegetais	3 a 5 Porções
Cereais	8 a 9 Porções
Água	8 copos ou mais

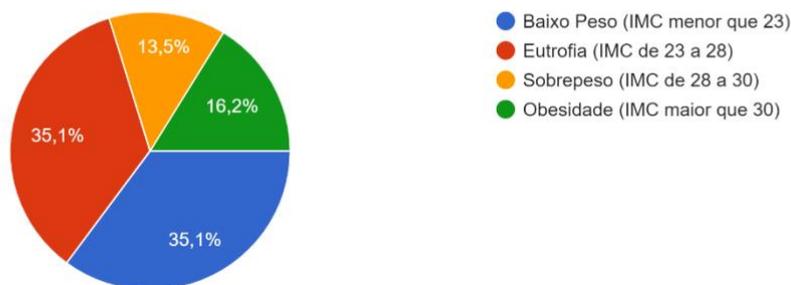
Elaborado pelo próprio autor, adaptado de: *My Plate* e pirâmide alimentar do idoso, 2024

Analisando esta tabela, nota-se algumas irregularidades na alimentação fornecida nas respectivas organizações. O consumo de vegetais não é tão frequente na instituição B, assim como a mudança de textura nos alimentos para melhor palatabilidade da população estudada também não é realizado.

Gráfico 2- IMC dos indivíduos estudados da instituição A

IMC

37 respostas



Elaborado pelo próprio autor, 2024.

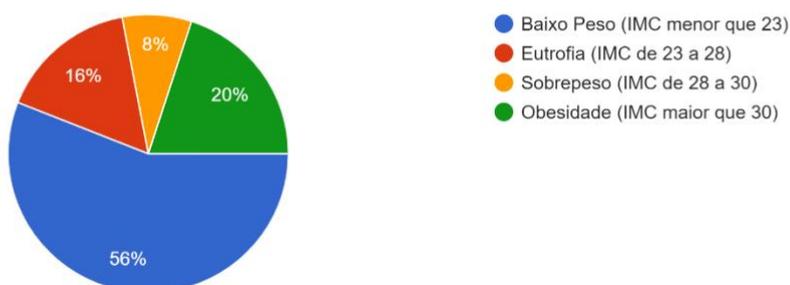
Na instituição A, nota-se um equilíbrio existente dentre as porcentagens de Baixo Peso (35,1%) e Eutrofia (35,1%). Jorgensen EB, Chung JP e Mojon mostram que a deficiência nutricional é um problema relevante na população idosa, já que várias alterações fisiológicas e o uso de múltiplos medicamentos acabam por interferir no apetite, no consumo de alimentos e na absorção dos nutrientes, podendo aumentar o risco de desnutrição nos idosos, especialmente entre os institucionalizados (Campos MTS, Monteiro JBR, Ornelas APRC).

Porém, os idosos com normalidade de IMC podem apresentar acúmulo de gordura abdominal, o que é considerado um fator de risco para eventos cardiovasculares, resistência à insulina e doenças metabólicas (GHERBON, 2014).

Gráfico 3- IMC dos indivíduos estudados da instituição B

IMC

25 respostas



Elaborado pelo próprio autor, 2024.

Entretanto na Instituição B é nítida a prevalência de indivíduos em estado de baixo peso (56%). Essa alta taxa pode se dar por conta da diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, alterações no funcionamento digestivo, mudanças na percepção sensorial e redução da sensibilidade à sede (NASCIMENTO et al., 2011; MOTTA et al., 2007). Além disso, o uso de múltiplos medicamentos e enfermidades típicas dessa faixa etária pode interferir no consumo de alimentos e absorção dos nutrientes (NASCIMENTO et al., 2011).

Tabela 2 – Cardápio diário ofertado nas instituições.

	Instituição A	Instituição B
Café da manhã	Café com Leite e Pão com Margarina	Café com Leite, Pão com Margarina e Mamão
Colação	Vitamina	⊗
Almoço (Prato Base)	Arroz e Feijão	Arroz com cenoura e Feijão
Prato Principal	Coxinha da Asa cozida (Idosas)	Carne moída ao molho
Guarnição	Verduras	Polenta Cremosa
Salada	Folhas	Salada de Acelga e Cebola
Suco	Suco natural sem especificação de sabor	Suco sem especificação de sabor
Sobremesa	Gelatina	Curau de Milho com Canela
Café da Tarde	Suco com Torta Salgada	Leite com Café e Pão com Requeijão
Jantar (Sopa)	Sopa de Feijão com Macarrão	Sopa de Fubá com Couve e carne Moída
Ceia	Chá e Bolacha	Chá e Bolacha

Adaptado do cardápio oferecido pelas instituições visitadas, 2024.

Em relação ao cardápio, podemos observar a falta de precisão na descrição de alguns alimentos ofertados pelas instituições, como na colação, guarnição, salada, suco e sobremesa. Na instituição B, a repetição de preparações derivadas do milho em um único dia é alarmante; “A dificuldade em ofertar cardápios variados ocorre no seu planejamento, que deve ser realizado por nutricionista, levando em consideração as especificidades desta população, a equipe disponível, bem como as preferências e adequações nutricionais, considerando os alimentos disponíveis.” (Brom *et al.* Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, v. 10, n. 1, p. 87-95, Jan-Jun. 2019).

Tabela 3– Cardápio diário ofertado nas instituições.

	Instituição A	Instituição B
Café da Manhã	Café com Leite e Pão com Margarina	Café com Leite, Pão com Margarina e Mamão
Colação	Vitamina	Não oferta
Almoço (Prato Base)	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Panqueca de Frios	Omelete de Forno com Frios (Presunto e Queijo)
Guarnição	Legumes	Couve Refogada
Salada	Folhas	Sala de Cenoura e Escarola
Suco	Suco natural sem especificação de sabor	Suco sem especificação de sabor
Sobremesa	Fruta	Fruta
Café da Tarde	Mingau de aveia	Pão com Patê e Suco
Jantar (Sopa)	Sopa de legumes com carne	Caldo Verde
Ceia	Chá e Bolacha	Mingau de Chocolate

Adaptado do cardápio oferecido pelas instituições visitadas, 2024.

No prato principal, ambas instituições ofertaram preparações que continham embutidos (presunto e queijo). Quando observamos este tipo de consumo, associamos com as gorduras e sódio presentes em tal alimento que poderá ocasionar doenças cardiovasculares e obesidade (MARTINS, Marcos Vidal *et al.* HU Revista, Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 125-131, jul./ago. 2016).

Contudo o frequente uso de medicamentos e patologias já existentes no idoso interferem diretamente na absorção dos nutrientes e adições presentes nos alimentos. (LOPES et al., 2005).

Tabela 4 – Cardápio diário ofertado nas instituições.

	Instituição A	Instituição B
Café da Manhã	Café com Leite e Pão com Margarina	Café com Leite, Pão com Margarina e Mamão
Colação	Vitamina	Não Oferta
Almoço (Prato Base)	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Copa Lombo ao Molho	Peixe Empanado no Fubá
Guarnição	Escarola/Farofa	Cuscuz de Legumes
Salada	Folhas	Salada de Chuchu com Ovos
Suco	Suco natural sem especificação de sabor	Sem especificação de sabor
Sobremesa	Fruta	Pudim de Chocolate
Café da Tarde	Café com Leite e Bolo Simples	Café com Leite e Bolo de Fubá
Jantar (Sopa)	Polenta Bolonhesa com Verdura	Sopa de Grão de Bico com Frango e Cenoura
Ceia	Chá e Bolacha	Chá com Bolacha Salgada

Adaptado do cardápio oferecido pelas instituições visitadas, 2024.

Na guarnição servida pela Instituição A, observa-se a escarola, que é uma ótima fonte de vitaminas do complexo B.

Um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia de 2023, aponta que o consumo de vitaminas do complexo B para as pessoas idosas está relacionado com um desempenho crucial na produção de energia, na função cognitiva e na prevenção de condições como a anemia.

5. CONCLUSÃO

Os dados coletados revelam que as instituições visitadas não seguiam as recomendações dos guias alimentares estudados, o que pode gerar as altas taxas de baixo peso nos indivíduos institucionalizados.

Esses dados podem ser acentuados levando em conta que nessa fase da vida, o organismo pode apresentar dificuldades na absorção dos nutrientes. Tendo necessidades de suplementar a alimentação e uma demanda maior na movimentação física, para evitar uma possível atrofia muscular.

A falta de atenção com a população idosa em relação a representações nutricionais, acaba deixando lacunas em estudos, pesquisas e no conhecimento desse público, o que acabou impedindo o aprofundamento deste estudo.

Diante do exposto, conseguimos associar diretamente o estado nutricional com a alimentação ofertada nas instituições visitadas.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, Karoline Oliveira et al. Avaliação da qualidade da refeição oferecida em uma Instituição de Longa Permanência. *Revista Interdisciplinar da PUC Minas no Barreiro, Minas Gerais*, v. 10, n. 20, p. 155-167, jul./dez. 2020. Anual. Disponível em: <<https://periodicos.pucminas.br/index.php/percursoacademico/article/view/24356/18133>>. Acesso em: 18 fev. 2024.

ALVES-SILVA, J. D.; SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. DOS. Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. *Psicologia*, v. 26, n. 4, p. 820–830, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/qqS5Cdp9JcWBgW4Q84MDwsD/>>. Acesso em: 24 fev. 2024.

BROM, Izabella Ferreira Gomes Carneiro *et al.* Avaliação da composição nutricional de cardápios em instituições de longa permanência para idosos em Belo Horizonte e Contagem, Minas Gerais. *Rasbran: Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, São Paulo, v. 1, n. 10, p. 87-95, Não é um mês valido! 2019. Anual. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1286/246>>. Acesso em: 12 maio 2024.

CAMARGOS, M. C. S. et al. Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais. *Cadernos saúde coletiva*, v. 23, n. 1, p. 38–43, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Wr7rbLQQm7ySPvR6btkNfBN/?format=html>>. Acesso em: 05 mar. 2024.

CAMPOS, M. T. F. DE S.; MONTEIRO, J. B. R.; ORNELAS, A. P. R. DE C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. *Revista de Nutrição*, v. 13, n. 3, p. 157–165, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/QJmdTgcwFkDt74cxPH5BNwc/?format=html>>. Acesso em: 20 mar. 2024.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. **O que é pirâmide alimentar? Aprenda e melhore a sua alimentação hoje mesmo.** Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/piramide-alimentar/>>. Acesso em: 04 mai. 2024.

MARQUES, A. P. DE O. et al. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 10, n. 2, p. 231–242,

2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpg/a/vzTzjHhCXVvygsCjgzGzJWR/>>. Acesso em: 18 abr. 2024.

MARTINS, Marcos Vidal *et al.* Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **Hu Revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 125-131, jul./ago. 2016. Mensal. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2517/871>>. Acesso em: 15 abr. 2024.

PERCEPÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, [S. l.], v. 18, n. 3, 2022. DOI: 10.5335/rbceh.v18i3.13526. Disponível em: <<https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/13526>>. Acesso em: 6 jun. 2024.

SANTELLE, O.; LEFÈVRE, A. M. C.; CERVATO, A. M. Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 23, n. 12, p. 3061–3065, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/qBxD9NcTxBpdj8tTDvtnR8v/>>.

SOUZA, R. **Mundo chega a 8 bilhões de habitantes com população idosa em crescimento**. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/internacional/mundo-chega-a-8-bilhoes-de-habitantes-com-populacao-idosa-em-crescimento/>>. Acesso em: 22 abr. 2024.