



Riscos nutricionais e metabólicos relacionados ao envelhecimento

Alex Moreira Souza¹, Ana Júlia Markiv², Aisha Zanella³, Alana Geviéski⁴, Alexandre Lemos de Souza⁵, Bruna Luize Barros⁶, Eloisa Marin Wilmsen⁷, Mariana Moschetta Paim⁸, Letícia Jahn Kroetz⁹, Lucas Cavalheri Felipus¹⁰, Pâmela Cristine de Pelegrin¹¹, Patrícia Vieira Felipus¹²

ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

RESUMO

Foi realizada uma revisão de literatura com artigos indexados nas bases de dados PubMed, Scielo, Science Direct e Lilacs, operando um recorte temporal de 5 anos (2019-2024), utilizando os descritores “Fatores de risco nutricional” and “Saúde do idoso”. Os resultados levantados mostram que as causas de risco nutricional e metabólicas envolvem uma ampla gama de variáveis, e a abordagem aos perigos sobre a vida do idoso deve ser multifacetária. Este estudo pode contribuir para a adoção de medidas preventivas visando à diminuição de desfechos fatais antecipados.

Palavras-chave: Fatores de risco nutricional. Saúde do idoso.

Nutritional and metabolic risks related to aging

ABSTRACT

A literature review was carried out with articles indexed in the PubMed, Scielo, Science Direct and Lilacs databases, operating over a 5-year time frame (2019-2024), using the descriptors “Nutritional risk factors” and “Elderly health” . The results obtained show that the causes of nutritional and metabolic risk involve a wide range of variables, and the approach to the dangers in the lives of elderly people must be multifaceted. This study can contribute to the adoption of preventive measures aimed at reducing anticipated fatal outcomes.

Keywords: Nutritional risk factors. Elderly health.

Instituição afiliada – ¹Universidade Federal de Santa Catarina, ^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

Dados da publicação: Artigo recebido em 28 de Maio e publicado em 18 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p1700-1706>

Autor correspondente: Alex Moreira Souza med.alexmoreira@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O processo de senescência e sua consequência natural, a velhice, continuam sendo uma das preocupações da humanidade desde o início da civilização. O envelhecimento tem sido a base de interesses de muitos estudos, sobretudo em estabelecer os fatores que, isolados ou em conjunto, melhor expliquem o risco de fatores que acarretam a vida do idoso¹.

Deve-se compreender que os fatores de risco podem ser definidos como condições que predisõem a um maior risco de desenvolver certo evento relacionado à saúde, após determinado tempo. Os referidos fatores podem ser passíveis de mudança e/ou tratamento são, portanto, de grande interesse e a promoção de medidas preventivas constitui aspecto central para a manutenção e recuperação da saúde do idoso².

Ao estudarmos os textos relativos aos fatores de risco nos idosos, identificamos com questões relacionadas a nutrição destes sujeitos. O estado nutricional dos indivíduos idosos é verificado como um fator associado à fragilidade, visto que vai depender do balanço entre o consumo e as necessidades fisiológicas que variam muito em função da idade³. Neste sentido em consideração a relevância de entender esse evento, o presente estudo teve como propósito analisar com base nas literaturas, os fatores associados ao risco nutricional em idosos para promoção de medidas preventivas e recuperação da saúde do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura com abordagem qualitativa. O levantamento de evidências ocorreu em artigos científicos publicados na Língua Portuguesa e Inglesa nos últimos 10 anos (sendo este o critério de inclusão) nas seguintes bases de dados: Pub Med, Scielo, Science Direct e Lilacs. Os vocábulos controlados utilizados como Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram: “Fatores de risco nutricional*” and “Saúde do idoso*”. A escolha dos textos deste estudo ocorreu de forma intencional.

RESULTADOS

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) ⁹, dentro alguns anos o Brasil terá uma população de aproximadamente 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Esse processo vem ocorrendo por vários motivos como afirma diversos autores, pois existe um avanço nas condições de saúde pública, condições sociais, redução das taxas de fecundidade e melhora no saneamento básico^{4,5}.

O envelhecimento tem sido a base de interesses de muitos estudos, sobretudo em estabelecer os fatores que, isolados ou em conjunto, melhor expliquem o risco de fatores que acarretam a vida do idoso. Os fatores de risco entre idosos frequentemente descritos pela literatura caracterizam-se pela idade e o sexo. Dentre aqueles passíveis de serem alterados a dependência para realização das atividades de vida diária, tais como o déficit cognitivo, os hábitos de vida (como fumar e não praticar exercícios físicos), algumas doenças como a depressão e o câncer, o isolamento social e a falta de suporte familiar, o nível socioeconômico e a auto avaliação negativa da saúde como de mortalidade. Esses e demais fatores estão associados aos demais fatores de risco a vida do idoso⁶.

Ressaltamos que existem alternativas positivas que favorecem uma velhice de qualidade, tais como a prática de atividades terapêuticas é importante para manter o idoso o mais ativo possível, melhora o equilíbrio, coordenação motora, amplitude de movimento, força muscular, dessa forma postergando as quedas. Além disso, outro facilitador depende de fatores ambientais, culturais, psicológicos, físicos, fisiológicos, e em destaque, do padrão alimentar⁶.

O reconhecimento prévio da condição de vulnerabilidade pode levar melhor atendimento às principais necessidades de saúde dos idosos, ao se realizar um plano de cuidados que previna o declínio funcional e a morte precoce⁷. A maioria dos estudos em idosos é verificada em instituições de longa permanência ou hospitais, onde os perfis sócios demográficos são diferentes e com piores quadros de morbidade. Sugere-se a realização de novos estudos de avaliação geriátrica multifuncional no âmbito da atenção primária, em especial os de metodologia longitudinal, onde seus resultados possam direcionar os serviços de saúde para o desenvolvimento de melhores ações de

promoção e proteção da saúde desta população⁸.

Quanto a questões relacionadas a dependência de terceiros, a presença de vulnerabilidade, dependência funcional, assim como, condições de saúde não se associaram com significância estatística com risco nutricional. De acordo com Souza (2019)³ algumas das causas relacionadas a saúde nutricional do idoso são as doenças, má alimentação, perda de dentes, dificuldades econômicas, múltiplos medicamentos, perda de peso involuntária, necessidade de cuidados especiais e idosos acima de 80 anos.

Autores consideram que à presença de fragilidade relatadas na literatura sendo: analfabetismo, falta de companheiro e renda baixa. Características de estilo de vida como baixa atividade física, consumo de álcool e tabaco e baixa ingestão de nutrientes também estiveram associados a essa condição³.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento pode acarretar em problemas como desbalanço nutricional / metabólico, diminuição gradativa da força muscular, equilíbrio e coordenação de forma geral que resultam em quedas. Dessa forma, torna-se necessário a identificação precoce dessas condições para construção de novas políticas que embasem na prevenção e recuperação da qualidade de vida dos idosos que passam pelo processo de declínio funcional e nutricional.

REFERÊNCIAS

[1] RODRIGUES, Juliana; Idosos vítimas de trauma: análise de fatores de risco. **Rev. esc. enferm.** São Paulo, v.46, n.6, p. 1400-1405. Dez. 2020.

[2] BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE – **Secretaria Nacional de Programas Especiais de Saúde (SNPES)** – Disponível em: Portaria380/89. Legislação Brasileira <http://direitoidoso.braslink.com/05/port810.htm>. 2020.

[3] SOUZA. L. Cross-cultural adaptation of the Tilburg Frailty Indicator (TFI) Brazilian population. *Publ.* 2019; 28(9):1795-1801.

[4] BARBOSA KTF. Vulnerabilidade física, social e programática de idosos atendidos na



Atenção Primária de Saúde do município de João Pessoa, Paraíba [dissertação]. João Pessoa: **Universidade Federal da Paraíba**; 2015.

[5] **BRASIL. Ministério da Saúde (MS)**. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília: MS; 2019.

[6] GARCIA, R. R. Cuidados com o Idoso, Prevenção de acidentes domésticos. São Paulo. 2020.

[7] **IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Censo demográfico. Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios. Rio de Janeiro: CDDI/IBGE, 2019.

[8] LINO VTS, PEREIRA SRM, CAMACHO LAB, FILHO STR, BUSKMAN S. Adaptação transcultural da Escala de Independência em Atividades da Vida Diária (Escala de Katz). **Cad Saúde Pública**. 2019.