



Ingestão hídrica e consumo de leite e derivados de idosos

FERRARI, M.(1); VIEIRA, B. B.(1); MOREIRA, M. P.(1); COSTA, B.(1); CABRAL, T. A.(2); PEREIRA-SOL, G. A.(3).

1. Estudante do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
2. Diretora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
3. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
gabriela.pereira@unifagoc.edu.br

Introdução

A cada ano, observa-se o alcance de uma vida mais longa, e com tal circunstância, aumenta-se a procura por meios que promovam viver com qualidade. Fato que justifica-se, pois é na velhice que ocorrem significativas mudanças que abarcam de forma global as alterações que oportunizam à redução da capacidade funcional do corpo humano, conseqüentemente, como resultado surge uma maior vulnerabilidade, fragilidade e a dependência de cuidados neste período (LANA; SCHNEIDER, 2021).

Uma das principais contribuições para a manutenção e recuperação da saúde do idoso encontra-se em uma alimentação adequada. O consumo alimentar correto atua, também, de forma preventiva, o que refreia os efeitos prejudiciais, já citados, ao organismo. Salienta-se que devem ser levados em consideração fatores individuais para uma adequada intervenção nutricional (VERAS, 2009).

Apesar de toda comprovação de que a alimentação saudável tem grande impacto sobre as condições de saúde dos indivíduos, estudos indicam que menos de 10% dos idosos brasileiros possuem uma dieta que supra suas necessidades nutricionais e outra grande parte requer modificações urgentes em sua alimentação para garantir uma qualidade de vida digna (ABREU, 2003).

Objetivo

O objetivo do presente estudo foi avaliar hábitos alimentares relativos ao consumo hídrico e de leite e derivados na população idosa residente na cidade de Ubá-MG.

Materiais e Métodos

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa transversal sobre hábitos alimentares. Para tal foi criado pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC um questionário online com 33 questões vinculadas à plataforma *Google Forms*.

As questões foram relativas a características sociodemográficas, comportamentais, de saúde e alimentares. O questionário foi enviado na forma de link, através de redes sociais, para os potenciais participantes. Para o presente estudo foram selecionadas 02 questões relativas a hábitos alimentares e questões relativas a características sociodemográficas. A coleta dos dados ocorreu no mês de maio de 2021.

Resultados

Participaram do referido estudo 25 idosos ou cuidadores, a faixa etária prevalente foi a de 70 a 80 anos 56% (n=14), 76% (n=19) eram do sexo feminino residentes na cidade de Ubá-MG.

O estudo indicou, além de outros dados, dois pontos prejudiciais e recorrentes na alimentação do idoso: a baixa ingestão hídrica e o baixo consumo de leite e seus derivados. Com relação ao leite e seus derivados, 52% (n=13) dos voluntários relataram fazer o consumo em uma frequência de uma a duas vezes por semana (**Figura 1**). Em relação à ingestão de água 48% (n=12) dos participantes relataram consumir menos de um litro de água diariamente (**Figura 2**).



Figura 1: Frequência do consumo semanal de leite e seus derivados pelos participantes.

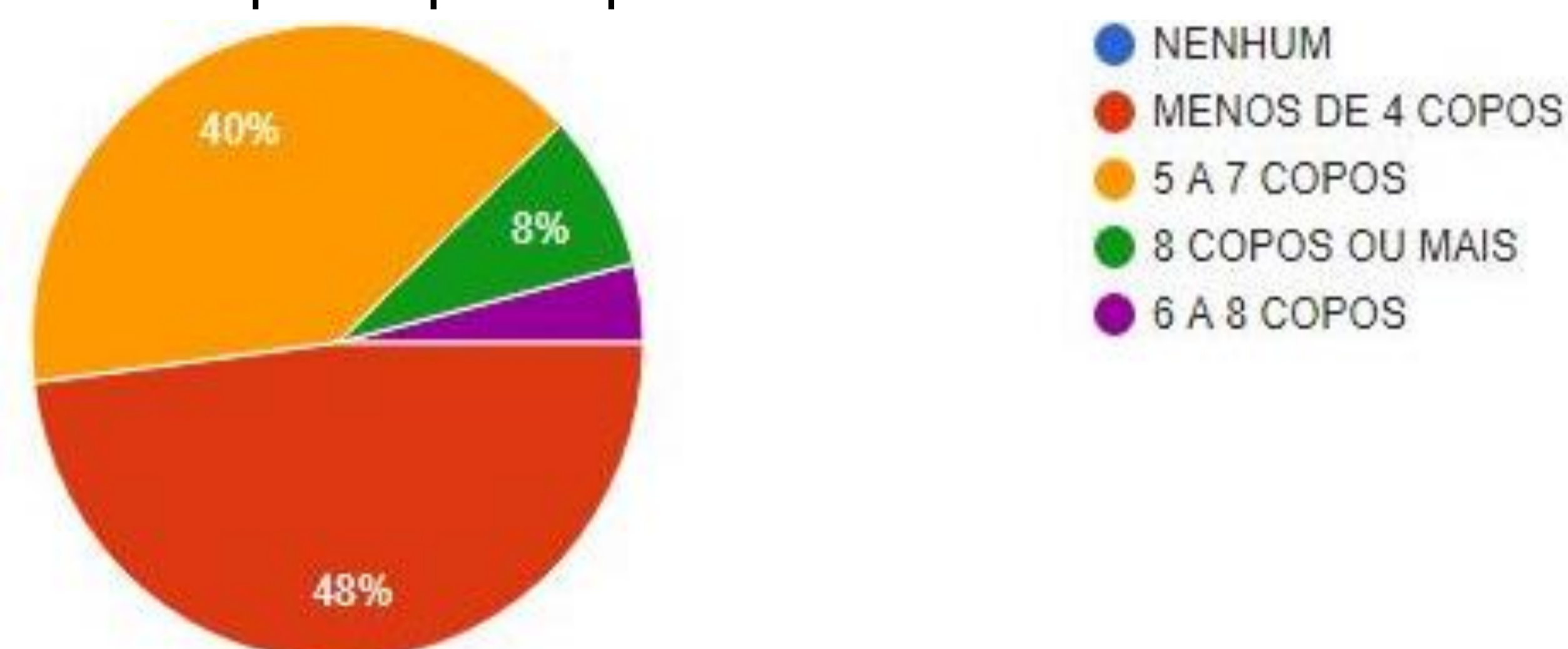


Figura 2: Frequência do consumo diário de água pelos participantes.

Conclusão

Com o presente trabalho observou-se que a maioria da população idosa pesquisada não possui um consumo alimentar que satisfaça as recomendações referentes a três porções de lácteos por dia e ao consumo hídrico igual ou superior a 2 litros de água por dia. Tal fato implica na necessidade de uma intervenção nutricional educativa a fim de efetivar práticas alimentares saudáveis.

Referências

- ABREU, W. C. **Aspectos socioeconômicos, de saúde e nutrição, com ênfase no consumo alimentar, de idosos atendidos pelo Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI)**, de Viçosa – MG. 2003. 78f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Nutrição) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2003.
- LANA, L; SCHNEIDER, R. Síndrome de fragilidade no idoso: uma revisão narrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Porto Alegre, v. 17, n.3, p. 673-680, 2014.
- VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev Saúde Pública.**, Rio de Janeiro, v.3, n 43, p. 548-554. 2009.