



FATORES NUTRICIONAIS EM IDOSOS HIPERTENSOS ATENDIDOS NO POSTO SÃO JOSÉ DO MUNICÍPIO DE CAJAZEIRAS-PB

MARIA SIMONE QUEIROGA DA SILVA; MARIA JOSE ALVES ANACLETO DE MORAIS; MARIA SUELANIA QUEIROGA DA SILVA; SUELLEN DE SOUSA RODRIGUES

RESUMO

A população brasileira vem envelhecendo em ritmo crescente, principalmente nas últimas décadas. Percebe-se uma longevidade maior não somente no Brasil, mas em muitos países do mundo, desenvolvidos ou não. Com o decorrer da idade, observa-se alterações em todas as partes do corpo, trazendo diversas mudanças funcionais ao organismo idoso. Dentre estas alterações, destaca-se a hipertensão arterial sistêmica (HAS), uma doença crônica degenerativa, cujo controle tem se tornado um desafio para os profissionais. Diante desse contexto, este trabalho tem o objetivo avaliar, se a incidência da Hipertensão Arterial é influenciada por fatores nutricionais em idosos, cadastrados no programa HIPERDIA, do posto de saúde São José/PAPS, situada no município de Cajazeiras- PB, durante o mês de novembro do corrente ano. Para tanto, foi utilizado um questionário, para preenchimento dos dados antropométricos e sobre sua dieta. A pesquisa resultou na avaliação de 40 de idosos, com idades entre 60 a 90 anos, sendo 30 mulheres e 10 homens. Com o aumentar da faixa etária, ocorreu em ambos os sexos, a redução do índice de massa corporal, e a relação cintura/quadril, no sexo feminino, superou a média desejada. Em relação à dieta, os idosos necessitam de uma orientação maior em relação aos seus alimentos, visto que, a maioria não se alimenta com a frequência correta e nem em horários adequados. Logo, é necessária implementação de programas de promoção da saúde no sistema de saúde, na tentativa de diminuir os altos índices de hipertensão. A hipertensão arterial (HA) acomete mais de 60% da população formada por pessoas com 60 anos ou mais. No Brasil, esse fato se dá de modo bastante acelerado, visto que, no ano 2000, o Censo mostrou algo em torno de 14,5 milhões de pessoas nessa faixa etária ou acima dela com hipertensão arterial.

Palavras chaves: Hipertensão; Fatores nutricionais; Idosos; Desnutrição; Envelhecimento

1 INTRODUÇÃO

A população brasileira vem envelhecendo em ritmo crescente, principalmente nas últimas décadas. Percebe-se uma longevidade maior não somente no Brasil, mas em muitos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Esse crescimento rápido da população idosa traz uma maior necessidade de compreender o papel da nutrição, visto que a inatividade e a alimentação inadequada muitas vezes podem levar alteração da composição corporal, funcionais e bioquímicas e produzir diminuição da capacidade de desempenho de atividades diárias associados ao estilo de vida (LEMONS et.al., 2007).

As alterações relacionadas à idade ocorrem praticamente em todas as partes do corpo, trazendo diversas mudanças funcionais ao organismo idoso. Dentre elas, a redução da massa

magra, aumento do tecido adiposo corpóreo e a menor eficiência de bombeamento do coração. Também, o olfato e o paladar podem tornar-se menos agudos, a mastigação se tornando difícil devido à perda dos dentes, a menor secreção de ácido clorídrico e bile, dificultando a digestão e a perda do tônus do trato gastrointestinal levando à constipação (BUENO et al., 2008).

O tratamento farmacológico, nos casos de hipertensão arterial é sempre indicado, no entanto, poucos hipertensos conseguem o controle ideal da pressão com um único agente terapêutico e, cada vez mais, torna-se necessária a terapia combinada à alimentação. Desta forma, a terapia medicamentosa, apesar de eficaz na redução dos valores pressóricos, da morbidade e da mortalidade, tem alto custo e pode ter efeitos colaterais motivando o abandono do tratamento (ZAITUNE et al., 2006).

Portanto, a nutrição e a alimentação na terceira idade ainda são pouco exploradas, não tendo recebido a devida atenção. Com o aumento de pessoas acima dos 60 anos de idade, aumenta a necessidade de estudos que investiguem o perfil nutricional e o estado de saúde para que as propostas de educação continuada tenham adesão e impacto na qualidade de vida desses indivíduos (BORELI et al., 2008). Diante desse contexto, este projeto vê a necessidade de avaliar, em indivíduos com sessenta anos e mais, a prevalência da hipertensão arterial e analisá-la segundo variáveis nutricionais, tais como, a medida da circunferência abdominal e o índice de massa corporal e assim, constatar se a incidência da pressão arterial está influenciada pelo tipo de alimentação utilizada.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de campo, sobre os fatores nutricionais em idosos hipertensos, em que se aborda de forma descritiva com abordagem quantitativa de cunho observacional, desenvolvido na UBSF (Unidade Básica de Saúde da Família) do município de Cajazeiras – PB. O estudo foi realizado no município de Cajazeiras, o qual está localizada na região Oeste do Estado da Paraíba, ocupando uma área de 567/5km². (IBGE, 2010).

De acordo com último censo do IBGE, a comunidade possui uma população de 58.319 habitantes, dos quais a maioria são mulheres. Desse total, o número de alfabetizados com idade igual ou superior a 10 anos é de 33.293 o que corresponde a uma taxa de alfabetização de 74,9%. A cidade contém cerca de 14.177 domicílios particulares e permanentes, destes 11.020 possuem esgotamento sanitário, 10.696 são abastecidos pela rede geral de água e 9.762 dispõem de serviço de coleta de lixo (IBGE, 2010).

No setor de saúde o serviço é prestado por 38 unidades ambulatoriais e 04 hospitais com 178 leitos (IBGE, 2010). A população estudada foi composta por pacientes idosos, com idade acima de 60 anos, cadastrados no programa hiperdia, de ambos os sexos. A amostra foi constituída por usuário da unidade básica de saúde São José em Cajazeiras – PB. A pesquisa tem como amostra 40 pacientes da referida unidade.

Para a coleta dos dados foram selecionados os pacientes idosos hipertensos, mediante consulta aos prontuários de ambos os sexos da UBSF (Unidade Básica de Saúde da família), no período de outubro a novembro de 2012.

Para a mensuração do peso utilizou-se balança eletrônica digital tipo plataforma, marca PLENNA com capacidade para 150 kg e sensibilidade de 100 g. A mensuração da estatura foi realizada utilizando o antropômetro, o qual foi fixado a um suporte de alumínio desmontável e portátil.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa resultou na avaliação de 40 idosos de ambos os sexos, cadastrados no

programa HIPERDIA, do posto de saúde São José/PAPS, situada no município de Cajazeiras-PB, durante o mês de novembro do corrente ano.

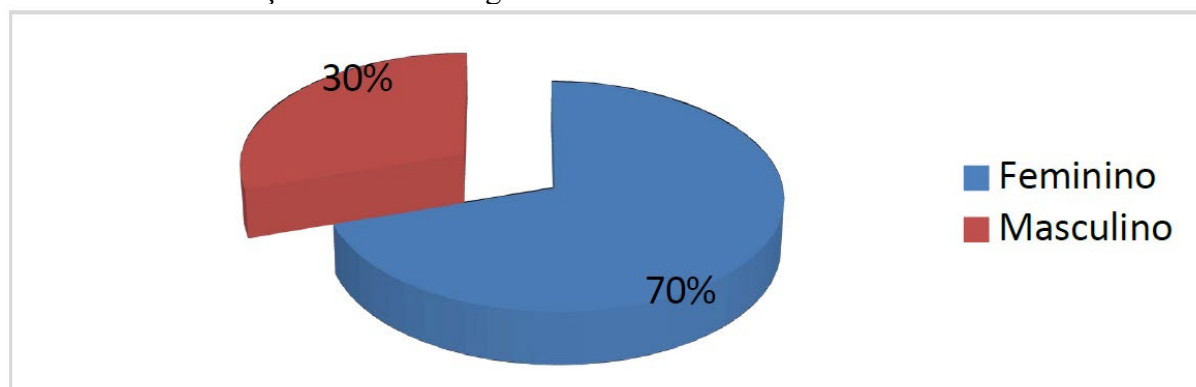
A pesquisa resultou na avaliação de idosos com idades entre 60 a 90 anos. Por sua vez, a faixa etária predominante foi a de 60 a 70 anos, correspondendo a 52,5 % dos entrevistados (Tabela 1).

Tabela 1. Faixa etária dos pacientes entrevistados.

Faixa etária	N	%
60 a 70 anos	21	52.5
71 a 80 anos	17	43
81 a 90 anos	2	5

Em relação ao sexo, houve o predomínio do sexo feminino, correspondendo a um total de 30 mulheres e 10 homens (Gráfico 1).

Gráfico 1. Distribuição dos idosos segundo o sexo.



Durante a pesquisa, foi realizada a avaliação antropométrica dos 40 idosos entrevistados. As variáveis antropométricas examinadas foram: peso e estatura, para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura e circunferência do quadril, para o cálculo da relação cintura/quadril (RCQ).

Após a realização do cálculo do IMC, os resultados foram analisados segundo o sexo e em duas faixas etárias, de 60 a 64 anos e acima de 65 anos. Como podemos observar no gráfico 2, na faixa etária de 60 a 64 anos a maioria das mulheres estão com o IMC abaixo do normal (10 %), enquanto que no sexo masculino, encontra-se acima da média (20 %). Já na faixa etária acima dos 65 anos, tanto no sexo feminino (43,3 %) quanto no masculino (50 %), o IMC está na média desejada (Gráfico 3).

Gráfico 2. Avaliação do IMC de acordo com o sexo e na faixa etária de 60 a 64 anos.

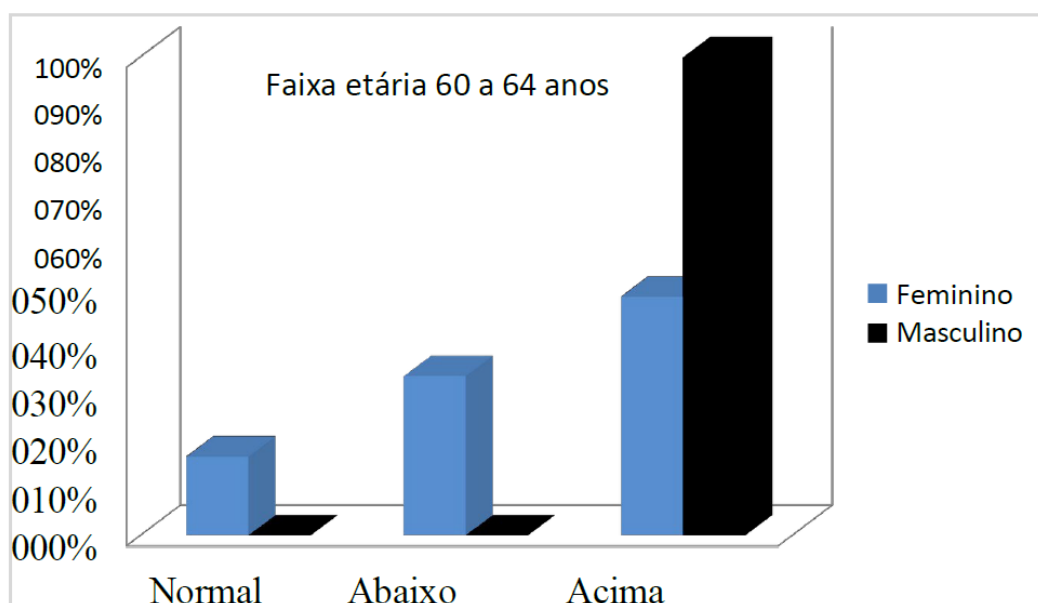
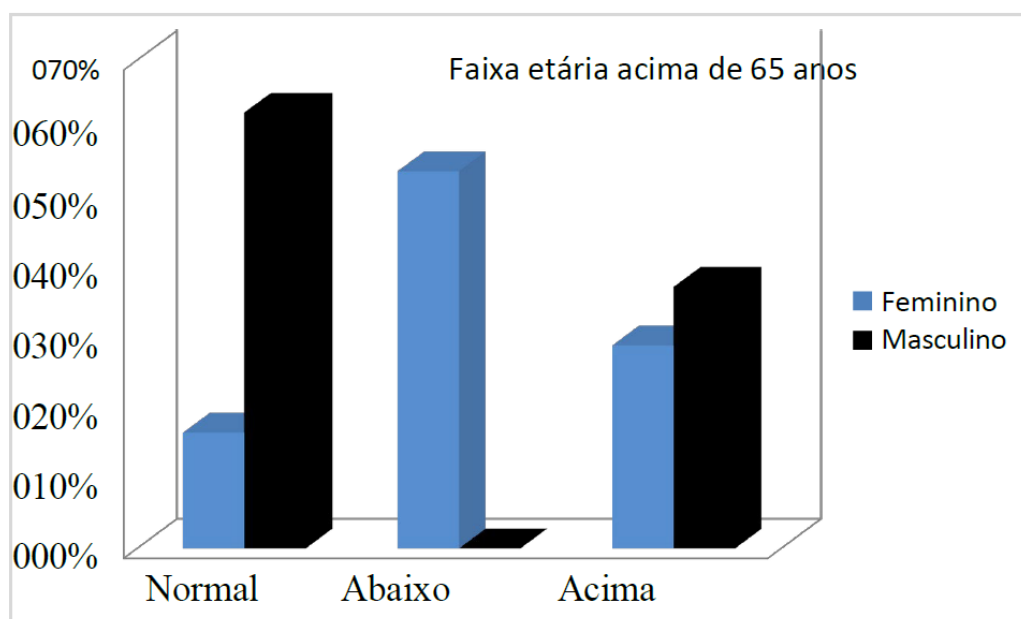


Gráfico 3. Avaliação do IMC de acordo com o sexo e na faixa etária de 65 anos



Foi analisado ainda o IMC observando apenas a faixa etária de cada sexo. Observou-se que no sexo feminino com o passar da idade o IMC foi diminuindo (Gráfico 4). Da mesma forma podemos observar no sexo masculino.

De acordo com os resultados demonstrados no gráfico 1, nosso estudo envolveu um grupo de pacientes em que predominou o sexo feminino. Este fato pode ser explicado devido às mulheres possuírem maior preocupação com a saúde e consequentemente procurarem mais os serviços de saúde do que os homens. Além do mais, vários programas de saúde (pré-natal, prevenção de câncer do colo uterino e da mama) são voltados para as mulheres, em função disso, elas ficam mais sujeitas a um diagnóstico mais precoce (FORTI, 2002).

Durante a análise do IMC, os resultados foram expostos segundo duas faixas etárias, de 60 a 64 anos e de 65 anos acima. Este critério foi escolhido, pois segundo Vannucchi e Marchini (2007), estas duas faixas possuem variações distintas de IMC, onde de 55-64 anos é por volta 23-28 Kg/m² e acima de 65 anos é entre 24-29 Kg/m².

Constatou-se no presente estudo, diminuição do IMC, entre os sexos (gráficos 2 e 3), mas especialmente uma diminuição do grupo etário mulheres como entre os homens. A diminuição do IMC no avançar da idade pode ser atribuída à diminuição da massa muscular corporal e à diminuição da quantidade de gordura corporal, que tende a diminuir depois dos 70 anos. Essa diminuição do IMC também foi observada em estudos que apresentam seus dados em percentil e sob a forma de médias. Burr e Phillips (2000) observaram diminuição dos valores de IMC nas mulheres a partir dos 65 anos, mas os homens só apresentaram diminuição depois dos 75 anos, chegando a haver ganho entre os 65 e 74 anos. No estudo de Velázquez- Alva et al, (2003) o IMC dos homens também mostrou tendência a diminuir, em idade mais avançada que a das mulheres.

Os resultados desta pesquisa indicaram também, que há uma possível correlação entre hipertensão arterial e índices antropométricos cintura e quadril, visto que, normalmente os idosos têm uma redução considerável de peso, reduzindo assim suas medidas. Entretanto, especialmente no sexo masculino os valores recomendados foram superados. Por outro lado, os resultados não indicam uma relação clara entre hipertensão e os IMC.

Fuchs et al. (2006) realizaram estudos de índices antropométricos relacionados à hipertensão arterial, em uma população de 592 indivíduos adultos. No qual foram considerados hipertensivos aqueles que apresentavam PAS $\geq$ 140 mmHg, PAD $\geq$ 90 mmHg ou faziam uso de medicações anti-hipertensivas, e estes mesmos critérios podem ser observados nesta pesquisa (Tabela 2).

A alimentação é fundamental para manter a saúde de quem é hipertenso, o idoso deve fazer uma alimentação adequada, em média com cinco refeições ao dia, evitando ficar sem se alimentar por muito tempo, pois caso contrário, ocorrerá uma distribuição não harmônica dos alimentos nas refeições. Pois, quando se passa um período extenso de jejum entre as refeições, a tendência é consumir uma quantidade bem maior de alimentos, aumentando os níveis de glicose no sangue (TEIXEIRA, 2012).

Deve-se evitar o consumo de sal, temperos prontos e alimentos industrializados, diminuir o consumo de gordura e evitar o excesso de manteiga e margarina, alimentos derivados do leite, porém podendo consumir os derivados que sejam desnatados e com pouca quantidade de gordura (MARTINS, 2012).

4 CONCLUSÃO

Portanto foi observado nesta pesquisa, que estes idosos necessitam de uma orientação maior em relação aos seus alimentos, visto que, a maioria não se alimenta com a frequência correta e, além disso, muitas vezes se alimentam em horários inadequados e alguns justificam se alimentar pouco, por entender que dieta significa o dito popular “regime”.

REFERÊNCIAS

BUENO, J. M.; MARTINO, H. S. D.; FERNANDES, M. F. S.; COSTA, L. S.; SILVA, R. R. Avaliação nutricional e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos pertencentes a um programa assistencial. **Ciência & Saúde Coletiva**, 13(4):1237-1246, 2008.

LEMO, J, O; SILVA, M, T, B; CARVALHO G, R, M, C; ROCHA, B, L; MENESES, N, R, C, TELES, J, B, M; BRITO, A, K, A; **Influencia da nutrição e atividade física em mulheres idosas, 2007.**

MARTINS, M, P, S, C; GOMES, A, L, M; MARTINS, M, C, C; MATTO, M, A; FILHO, M,D,S; MELLO, D, B; DANTAS, E, H, M. **Consumo Alimentar Pressão Arterial e**

Controle Metabólico em Idosos Diabético Hipertensos. Rev Bras Cardiol. 23(3):162-170, 2012.

TEIXEIRA, K., SILVA, M., ALFENAS, R.. Educação Nutricional Continuada no Controle do Diabetes em Idosos. **Participação**, Brasília, Vol. 0, N. 15, 2012.

ZAITUNE, M. P. A.; BARROS, M. B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GODBAUM, M. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, 22(2):285-294, 2006.