ANDRÉA ABDALA FRANK

NUTRIÇÃO NO ENVELHECER



3ª edição

Atheneu

NUTRIÇÃO NO ENVELHECER

3ª edição

Organizadora e Autora

Andréa Abdala Frank

Mestre em Nutrição Humana pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Doutora em Ciências Nutricionais – UFRJ. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição e Dietética – Instituto de Nutrição Josué de Castro – INJC-UFRJ.

Atheneu

Rio de Janeiro • São Paulo
2020

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Avanhandava, 126 – 8º andar
Tel.: (11) 2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74
Tel.: (21) 3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

CAPA: Equipe Atheneu
PRODUÇÃO EDITORIAL: Adielson Anselme

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F91n
3. ed.

Frank, Andréa Abdala
Nutrição no envelhecer / Andréa Abdala Frank.- 3. ed.- Rio de Janeiro : Atheneu, 2020.
; 24 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-85-388-1074-2

1. Geriatria. 2. Idosos- Nutrição. 3. Envelhecimento- Aspectos nutricionais. I. Título.

20-62760 CDD: 618.97
CDU: 616-053.9

Vanessa Mafra Xavier Salgado – Bibliotecária – CRB-7/6644

04/02/2020 11/02/2020

FRANK, A.A.
Nutrição no Envelhecer – 3ª edição

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – São Paulo, Rio de Janeiro, 2020.

Colaboradores

Advá Griner
Nutricionista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ.
Especialista em Geriatria e Gerontologia pela UFRJ. Mestre em Ciências Médicas – UERJ.

Aline Alves Ferreira
Professora Adjunta do Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro – INJC-UFRJ. Nutricionista pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ. Mestrado em Saúde Pública e Doutorado em Epidemiologia pela Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca – Fundação Oswaldo Cruz – ENSP-Fiocruz.

Amanda Azevedo
Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ.

Ana Maria Florentino
Nutricionista, Mestre em Psicologia da Saúde. Docente da Universidade Estácio de Sá – UNESA – nos Cursos de Medicina (Disciplinas da Saúde da Família) e de Nutrição (Nutrição em Geriatria).

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Nutricionista Saúde do Idoso – Secretaria de Estado de Saúde – SES-RJ. Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG. Especialista em Gestão da Saúde do Idoso pela Universidade Candido Mendes – UCAM.

Celina Szuchmacher Oliveira
Nutricionista Graduada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.
Mestre em Nutrição Humana pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ.
Fiscal do Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região.

Daniele de Almeida Carvalho
Nutricionista Graduada pela Universidade de Fortaleza – Unifor. Especialista em Comportamento Alimentar pelo Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde – IPGS. Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Mestranda em Nutrição Humana pela UFRJ.

Dayana Rodrigues Farias
Nutricionista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ. Doutora em Ciências Nutricionais pela UFRJ. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Social e Aplicada – Instituto de Nutrição Josué de Castro – INJC-UFRJ.

Débora Martins dos Santos
Nutricionista pela Universidade Santa Úrsula – USU. Mestre em Epidemiologia pelo Instituto de Nutrição Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ. Doutora em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição pela Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto – Portugal – FCNAUP.

Eloah Costa de Sant'Anna Ribeiro
Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro – INJC-UFRJ.

Gabriela Przewodowska Bustamante Nebbia
Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro – INJC-UFRJ.

Glaucia Cristina de Campos
Nutricionista pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ. Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal Fluminense – UFF. Mestre em Ciências pela Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca – Fundação Oswaldo Cruz – ENSP-Fiocruz. Doutora em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social – IMS-UERJ. Pós-Doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG. Pesquisadora Colaboradora do Laboratório de Pesquisa em Envelhecimento Humano – GeronLab/UERJ.

Jady de Freitas Baptista Salles
Nutricionista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus Macaé – UFRJ. Graduanda em Nutrição Clínica pela Universidade Cathedral – UniCathedral.

Jaqueline Lepsch da Costa
Nutricionista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ. Doutora em Ciências Nutricionais pela UFRJ. Professora e Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Santa Úrsula – USU.

Juliana Pereira Stelet Ferreira
Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro – INJC-UFRJ.

Liliane C. Pacheco

Especialista em Envelhecimento e Saúde do Idoso pela Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca – Fundação Oswaldo Cruz – ENSP-Fiocruz. Nutricionista do Núcleo de Atenção do Idoso pela Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UnATi-UERJ. Preceptora da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso pelo Núcleo de Atenção ao Idoso – NAI-UnATi-UERJ.

Luciana Branco da Motta

Médica Geriatra pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG. Mestrado e Doutorado em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – IMS-UERJ. Especialização em Educação nas Áreas da Saúde – Brasil-UFC. Coordenadora do Núcleo de Atenção ao Idoso – NAI – Universidade Aberta da Terceira Idade – UnATi-UERJ – e do Programa de Residência Médica em Geriatria da UERJ.

Márcio José de Medeiros

Bacharel em Estatística pela Universidade Federal do Ceará – UFC. Mestre em Estatística e Doutor em Epidemiologia pela Universidade de São Paulo – USP. Professor Adjunto da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus Macaé – UFRJ.

Melissa Côrtes da Rosa

Nutricionista pelo Centro Universitário Medodista IPA. Especialização em Terapia Nutricional Parenteral e Enteral pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Mestre em Gerontologia Biomédica pela PUCRS. Coordenadora do Grupo de Interesse em Nutrição da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG-RS.

Natália Gomes Pimenta

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro – INJC-UFRJ.

Renata Borba de Amorim Oliveira

Nutricionista. Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG. Especialista em Terapia Nutricional pela Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral – SBNPE. Mestre em Nutrição Humana pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Doutora em Ciências pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ. Professora Adjunta da UFRJ – Campus Macaé.

Thayana Adrine Castro Batista

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro – INJC-UFRJ.

Virgilio Garcia Moreira

Médico Geriatra. Mestre em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Doutor em Medicina pela UFRJ. Pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Envelhecimento Humano – GeronLab.

“Ninguém corta um remendo de roupa nova para costurá-lo em roupa velha. Caso contrário, o novo rasga o velho, e o remendo de roupa nova não combina com a roupa velha. Ninguém põe vinho novo em odres velhos, porque o vinho novo arrebenta os odres, e perdem-se o vinho e os odres. Vinho novo em odres novos.” E disse ainda: “Ninguém que tomou vinho envelhecido deseja vinho novo, pois diz: ‘O velho é melhor’.”

(Lucas 36:39)

Jesus Cristo

Homenagem ao Meu Pai
(*Antonio Augusto Frank*)

Pai, com a permissão dos amigos escritores,
eu dedico esta terceira edição do livro
Nutrição no Envelhecer*, do fundo*
da minha alma, a você.
Aqui, eu te apresento aos nossos leitores
e peço apenas uma prece, uma oração,
um olhar carinhoso, para a pessoa
maravilhosa que você sempre foi.

Andréa Abdala Frank

Abril/2020

Prefácio

Tu tens um medo:
Acabar.
Não vês que acabas todo o dia.
Que morres no amor.
Na tristeza.
Na dúvida.
No desejo.
Que te renovas todo o dia.
No amor.
Na tristeza.
Na dúvida.
No desejo.
Que és sempre outro.
Que és sempre o mesmo.
Que morrerás por idades imensas.
Até não teres medo de morrer.

E então serás eterno.
(Cecília Meireles)

O envelhecimento populacional é, sem dúvida, um fenômeno de caráter universal, atribuído a uma diversidade de fatores relacionados com o conceito de saúde-doença com reflexos positivos no aumento da expectativa de vida. O ato de envelhecer é fisiológico e as consequências dessas alterações fisiológicas associadas à elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis nessa faixa etária podem comprometer a autonomia, a capacidade funcional e a qualidade de vida desses indivíduos.

Sem dúvida, todos querem viver mais; contudo, se formos perguntados em que condições gostaríamos que isso acontecesse, com certeza a resposta seria que envelhecer valeria a pena desde que pudéssemos manter a dignidade de conduzir nossas vidas, gerir nosso tempo e principalmente saber conciliar o processo de doença com o decurso da vida, sendo minimamente afetado pelas adversidades clínicas. Nesse contexto, surge – o conceito de "Envelhecimento Saudável", difundido pela Organização Mundial de Saúde, que, embora muito discutido na atualidade, pouco se vê de efetividade prática por parte do governo desse conceito. Há uma preocupação emergente com a questão do mercado de trabalho e gastos com previdência, mas não se discute com tanta ênfase a questão das adaptações de estrutura que garantam o direito de ir e vir desses idosos em locais públicos e privativos. Ainda é incipiente o incentivo à questão de organização familiar para o convívio com o idoso, este não deveria mais um membro da casa, apenas contribuinte de alguma parcela econômica, mas sim deveria ser encarado como a pessoa mais experiente, com tantas histórias para contar e tão poucos querendo ouvir. Nossos idosos precisam ser ouvidos, com respeito e atenção e, sobretudo, com aplicação prática daquilo que nos ensinam. Precisam de nossa mobilização enquanto sociedade para garantir desde o direito de receber um tratamento médico adequado até as possibilidades de participar de uma vida ativa em comunidade.

Envelhecer com saúde perpassa pelo aspecto de nutrir a vida, assim o presente trabalho – *Nutrição no Envelhecer* –, ora em sua 3ª edição, propõe uma abordagem multidisciplinar e prática que permitem a sua aplicação diária nos cuidados com o idoso. Mas também leva a uma reflexão do ser idoso e de como isso se define além dos limites conceituais teóricos. Ao se preocupar em discutir assuntos como educação nutricional, práticas educativas, qualidade de vida e atividade física, o livro abrange uma gama de possibilidades de atuação profissional com esse público que vem aumentando de forma expressiva.

Para finalizar, nos brinda com o capítulo intitulado "Alimentação com Sabor de Saúde", que é convidativo pelo título e conteúdo, uma vez que propõe a alimentação saudável acessível e com sabor. E nada melhor do que nutrir com conhecimento e principalmente com sabores. Nesse caso, o sabor de viver, o saber envelhecer e o sabor de cuidar do seu próximo, como gostaria de ser cuidado daqui a alguns anos.

Avany Fernandes Pereira
Professora Doutora do
Departamento de Nutrição e Dietética
Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Ah, este Envelhecer

"Quando a velhice é vivida
Sob a luz do bem, que é o sol,
O entardecer de uma vida
Tem lampejos de arrebol!"
(Walter, Waeny, 1994)

Envelhecer explodindo de vida, alimentando-se do prazer. Envelhecer com os amigos, com os vizinhos, sem importar-se muito com o dogma e a sombra do preconceito. Envelhecer na santa paz de Deus, com a genética que Ele nos deu, envelhecer com Fé. Fé, paciência divina, que sustenta o espírito e faz da alma um menino travesso, sapeca e feliz... Fé de um guerreiro e de um aprendiz.

Envelhecer com a saliva e o paladar presentes na boca, com as lágrimas banhando os olhos, com a pele bronzeada pelo sol e pela lua, envelhecer com um sorriso largo no rosto afável, envelhecer como o bem que se quis, enxergando-se à frente do nariz.

Envelhecer não é tão doloroso assim.

Para alguns, é o fim do mundo. E eu me pergunto: – O mundo tem fim?

Envelhecer é ganhar do tempo o tempo exato e lapidado para saber aproveitar, compartilhar, multiplicar todas as belezas e obras do sol nascente. Por que a sua idade mente? Envelhecer é fazer da abobrinha o prato do dia e do açúcar a festa de domingo. Envelhecer é comer pela manhã, exercitar o corpo à tarde e relaxar ao anoitecer. É ir à praia, ao mercadinho, ao cinema, ao shopping, é ver novela, é estar perto do que temos direito, é ser livre, é valorizar a pátria das células, o sangue que transita nas veias, e controlar a oxidação dos tecidos. Envelhecer é trazer no peito a medalha dos filhos, dos netos, dos bisnetos... é ver a cegonha várias vezes por ano, milhares de vezes sobrevoando o céu. Envelhecer é dar o colo confortável, o ombro, o abraço, o beijo apaixonado na face de um mimo querido. Saber envelhecer é qualquer carinho!

O que são as doenças? Elas dão na gente e não nas pedras, dizia a minha avó. Nunca escolhe o dia mais certo ou o mais errado para chegar e nem mesmo bate a nossa porta como uma convidada exemplar. Doença é coisa de velho... Você tem certeza do que fala ou pensa? Cuidado com a sua crença.

O controle da mente, a vontade de existir, a mão firme mesmo que frágil, um dia menos triste, espanta qualquer vírus, nos livra da maca, do convênio e da emergência.

Envelhecer é estar de bem com as árvores, é ver o pássaro colorido, é respeitar o tempo da felicidade, é gostar-se como se gosta dos amigos. Envelhecer é cantar, dançar, acreditar na sabedoria. Envelhecer é algo que me anima, possui ritmo e melodia. É experimentar prazeres e galgar descobertas.

Ah, esse envelhecer transformou-se em arte, Van Gogh, Monet, Sinatra. Envelhecer é dar bombom aos netos, é brindar a tecnologia. Meu avô, minha avó... Velhos amados, que eu pude ter. Estar velho, antigo, idoso, seja qual for o nome dado, importa muito pouco o rótulo. Importa muito mais a garantia de vida. Os hormônios e a atividade física são recursos que podemos optar sem desmerecê-los. O sexo está no desejo e devemos a ele saciar.

Amigos, aproveitem, envelheçamos sem preconceitos, quero vê-los na casa dos 90 com os nossos 30, 40, 50, etc.

Quero estar onde vocês estiverem, com ou sem rugas, com ou sem cabelos brancos, mas repletos de paz e alegria! A vida não se aprende nas cartilhas, ela está em nossas mãos! Envelhecer exige, acima de tudo, perseverança e muita paixão.

Andréa Abdala Frank

Avó

Vejo suas mãos cansadas pelo tempo
apoiadas ternamente na bengala
e elas não lamentam este peso da vida,
elas não desistem de caminhá-la.
Elas aparam este sorriso aberto,
um sorriso sincero, decerto
de quem conhece muitas estradas
caminhos, trilhas, bruxas e fadas.
E, com doce serenidade, os observa
na certeza de quem ainda os vence
apesar do trêmulo, pacato e lento,
mas decidido andar que a paz reserva.

Vai,
Vó Natalia,
Vó Elsa, Vó Bela,
Vó Carmita, Vó Santa,
Vó Sinhá, Vó Neném,
Vó Ceição, Vó Judith,
Vó Fininha, Vó Ló,
Vó Bernardinha,
Vó Angiolina,
Vó Preta,
todas minhas Vós!

Caminhe pelas claras alamedas
alvas como seus iluminados cabelos
do jardim que ajudou a plantar.
Persiga com seu sorriso e olhar
a bonança que seu amigo Deus
há, por certo, de lhe ofertar.

Benção!

Gabriel Ribeiro

Sumário

Capítulo 1

Aspectos Socioeconômicos e Psicológicos e Sua Relação no Estado Nutricional do Idoso, *1*

Ana Maria Florentino
Amanda Azevedo

Capítulo 2

Estado Nutricional de Idosos com Risco ou Sintomas de Depressão: Estudo de Revisão, *15*

Gabriela Przewodowska Bustamante Nebbia
Andréa Abdala Frank

Capítulo 3

Avaliação Antropométrica em Idosos, *31*

Dayana Rodrigues Farias
Aline Alves Ferreira

Capítulo 4

Avaliação da Composição Corporal em Idosos, *45*

Aline Alves Ferreira
Dayana Rodrigues Farias

Capítulo 5

Avaliação do Consumo Alimentar e Necessidades Nutricionais do Idoso, *57*

Andréa Abdala Frank
Advá Griner
Débora Martins dos Santos

Capítulo 6

Ácido Fólico, Vitaminas B6 e B12 na Prevenção de Enfermidades Associadas ao Envelhecimento, *83*

Andréa Abdala Frank
Jaqueline Lepsch da Costa

Capítulo 7

Vitaminas Antioxidantes na Prevenção ou Tratamento da Doença de Alzheimer, *99*

Thayana Adrine Castro Batista
Andréa Abdala Frank

Capítulo 8

Adequação Dietética de Proteínas e Lipídeos na Dieta do Idoso, *109*

Jaqueline Lepsch da Costa
Andréa Abdala Frank

Capítulo 9

Cálcio e Suplementação de Vitamina D em Idosos: Intercorrências Clínicas e Nutricionais, *137*

Eloah Costa de Sant'Anna Ribeiro
Andréa Abdala Frank

Capítulo 10

Emoções Despertadas pelos Alimentos Envolvendo o Comportamento Alimentar dos Idosos: Uma Revisão Sistemática, *149*

Daniele de Almeida Carvalho
Andréa Abdala Frank

Capítulo 11

Sarcopenia, *159*

Virgilio Garcia Moreira
Glaucia Cristina de Campos

Capítulo 12

Obesidade Sarcopênica, *197*

Glaucia Cristina de Campos

Capítulo 13

Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Idosos: Uma Revisão da Literatura, *217*

Natália Gomes Pimenta
Andréa Abdala Frank

Capítulo 14

Risco Nutricional e Fragilidade em Idosos Institucionalizados do Município de Macaé (RJ), *235*

Jady de Freitas Baptista Salles
Márcio José de Medeiros
Renata Borba de Amorim Oliveira

Capítulo 15

Perfil Nutricional de Idosos Institucionalizados: Uma Revisão Sistemática, *281*

Juliana Pereira Stelet Ferreira
Andréa Abdala Frank

Capítulo 16

Práticas Alimentares e Aspectos Nutricionais na Doença de Alzheimer, *291*

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho

Capítulo 17

Bioética de Proteção à Pessoa Idosa, *305*

Ana Maria Florentino
Celina Szuchmacher Oliveira

Capítulo 18

Alimentação na Doença de Alzheimer: A Dificuldade do Cuidador Familiar em Reconhecer Alterações Comportamentais Relacionadas à Alimentação, *321*

Advá Griner
Liliane C. Pacheco
Luciana Branco da Motta

Capítulo 19

Alimentação com Sabor de Saúde, *335*

Melissa Côrtes da Rosa
Andréa Abdala Frank

Índice Remissivo, *365*