

IDOSOS: O CONSUMO DE LÍQUIDOS, FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES E O FUNCIONAMENTO INTESTINAL (APOIO UNIP)

Aluna: Julia Artacho de Sá

Orientadora: Profa. Dra. Priscila Koritar

Curso: Nutrição

Campus: Marquês

O envelhecimento no Brasil ainda não é plenamente saudável. É necessário que haja um aprimoramento dos modelos de cuidado já existentes. Portanto, tornam-se imprescindíveis ações que possam auxiliar nas escolhas alimentares dos idosos e na diminuição de ocorrências dos problemas intestinais, frequentes nessa faixa etária. O objetivo foi investigar a associação do consumo de líquidos, frutas, verduras e legumes com funcionamento intestinal em idosos iniciando acompanhamento nutricional ambulatorial. A amostra do estudo é constituída por 53 idosos de ambos os sexos. O estudo tem delineamento transversal com coleta de dados retrospectiva por meio do prontuário, incluindo Questionário de Frequência Alimentar, Escala de Bristol para Consistência de Fezes e anamnese. A análise dos dados foi feita por meio do teste qui-quadrado. Foi considerado um nível de significância de 5%. O estudo faz parte do “Projeto Saúde e Bem-Estar de Idosos”, que foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (60581616.7.0000.5512). Dos participantes, 75,5% eram do sexo feminino, 54,7% tinham excesso de peso e, 41,5% tinham constipação intestinal, 77% consumiam entre 3 e 5 copos de líquidos por dia, sendo o café o líquido mais referido por essa população. Em média os idosos relataram consumir 30 gramas de frutas, verduras e legumes 1 vez por semana e 85% dos idosos consumiam laranja regularmente. O consumo de água e outros líquidos, bem como o de frutas, verduras e legumes está abaixo das recomendações do Ministério da Saúde. Portanto, é fundamental um acompanhamento nutricional contínuo com esses idosos para estimular o aumento do consumo de água, frutas, verduras e legumes, a fim de promover a qualidade de vida e melhorar o funcionamento intestinal.