



**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS SINTOMAS CARACTERÍSTICOS DA DEPRESSÃO E A
INGESTA ALIMENTAR EM IDOSOS DE UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE
CAXIAS DO SUL – RS**

Beatris dos Santos^a, Caroline Scotti^a, Gabriela Isoton^a, Greice Müller^a, Láiza Tomazzoni^a, Ana Lúcia Hoefel^{a*}

a) FSG Centro Universitário.

*Autor correspondente (Orientador)

Ana Lúcia Hoefel,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Nutrição. Idosos. Depressão.

Comportamento.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O envelhecimento populacional é um fato de dimensão mundial, sendo mais significativo e marcante em países em desenvolvimento (ALVES et. al., 2015). O número de pessoas com 60 anos ou mais deve dobrar em 2050, passando de 900 milhões em 2015 para cerca de dois bilhões (OPAS, 2018). As disfunções de humor são um dos problemas de saúde mais frequentes na população idosa, sendo motivadores da perda de autonomia e pelo agravamento de patologias preexistentes. (FRADE et. al., 2015). A incidência da depressão em idosos independentes varia entre 2% e 14%, podendo chegar a 30% entre aqueles que habitam em instituições de longa estadia. Este fato amplia o risco de morbidade clínica, principalmente em idosos hospitalizados com patologias gerais. Diversos fatores causam a depressão em idosos, como aspectos genéticos, utilização de medicamentos, luto, abandono e doenças que afetam a capacidade motora e mental. Além disso, a depressão no idoso apresenta quadros de hipocondria, baixa autoestima, alteração no humor, autodepreciação, alteração do sono e do apetite/alimentação e pensamento constante de suicídio (PEREIRA; ROSA, 2018). Dados do Inquérito Saúde, Bem-estar e Envelhecimento (SABE) registraram um risco de óbito 51% predominante nos idosos com baixo peso comparado aos que estavam com o peso adequado. Além disso, a sarcopenia, estado caracterizado pela redução da massa magra em ligação com a perda da força muscular, ocasiona o aumento do risco de ocorrência de quedas, fraturas, incapacidades, dependência, hospitalização e mortalidade (ASSUMPÇÃO et. al., 2018). O presente estudo tem como objetivo avaliar a influência dos sintomas característicos da depressão associados com a baixa ingestão alimentar em idosos de uma instituição de Caxias do Sul – RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** O estudo

avaliou a suspeita de depressão em idosos de um centro de convivência da cidade de Caxias do Sul-RS, por meio da Escala de Depressão Geriátrica-GDS, validada por Paradela, Lourenço e Veras (2005). Esta escala é composta por 15 perguntas objetivas que se correlacionam com o diagnóstico de depressão, possui uma variação de zero (ausência de sintomas depressivos) a quinze pontos (pontuação máxima de sintomas depressivos), sendo que, o escore ≥ 5 determina a presença de sintomas depressivos nos idosos. Os dados sobre a alimentação foram avaliados por meio de um questionário produzido pelos pesquisadores, o qual contempla 9 questões referentes a ingesta alimentar do entrevistado

RESULTADOS E DISCUSSÕES: A amostra foi composta por 19 idosos, 16 (84,2%) do sexo feminino e 3 (15,8%) do sexo masculino, com idade entre 67 e 98 anos que frequentam um centro de convivência de Caxias do Sul- RS. Com relação a frequência alimentar, 57,9% dos idosos ingerem frutas e legumes todos os dias e 36,8% de 3 a 5 vezes na semana. Em relação ao consumo de grãos, 42,1% consomem todos os dias e 47,3% de 3 a 5 vezes na semana. Em relação ao consumo de carnes leites e derivados, 57,9% consomem todos os dias e 42,1% de 3 a 5 vezes na semana. Ainda, observou-se que 78,9% dos idosos possuem horários fixos para realizar suas refeições, 89,4% possui hábito de consumir alimentos entre as refeições, 89,4% consomem açúcar e 84,2% restringe o consumo de sal. Observou-se que 42,1% apresentam-se com suspeita de depressão.

DISCUSSÕES: A ingesta alimentar saudável deve suprir as quantidades de macronutrientes e micronutrientes necessárias, sendo rica em frutas e vegetais (TERRA et. al., 2011). Neste estudo foi possível observar a prevalência do consumo diário de frutas e legumes. Segundo Viebig (2009) o consumo de frutas pode estar associado ao aumento da idade, sendo caracterizada como uma diferença de hábitos alimentares entre as gerações ou devido a maior atenção dessa faixa etária em relação à sua saúde. Grãos e leguminosas são grandes aliados na prevenção de patologias. De acordo com Jaime (2003) o feijão é um dos alimentos mais consumidos por adultos e idosos, apenas o consumo do arroz ultrapassa este índice. Quanto ao consumo de leite e derivados, um estudo realizado por Passanha (2011) ressalta que os idosos com idade maior de 75 anos possuem maior ingestão de leite e derivados, os autores propuseram que isto se devia ao fato de que idosos tendem a substituir jantar por lanches. Um estudo realizado por Cotta et al., (2009) avaliou hábitos e práticas alimentares de diabéticos e hipertensos e, foi constatado elevado consumo de açúcares e alimentos gordurosos, e limitação do consumo de sal, corroborando com os achados deste estudo. No presente

estudo, 42, 1% dos idosos possui suspeita de depressão. No estudo de Matias et al. (2016), realizado com 137 idosos em Vitória da Conquista (BA), 52,6% dos idosos apresentavam indícios de sintomas depressivos. Já no estudo de Frade et al., (2015), realizado com 75 idosos de um Centro de Saúde da Região Centro de Portugal, apenas 8% dos entrevistados possuíam ausência de depressão, observando-se grande prevalência de indícios depressivos na população idosa. **CONCLUSÃO:** Para um envelhecimento saudável, é fundamental cuidar da saúde física e mental. A depressão pode causar mudanças graves no estilo de vida dos idosos, inclusive na alimentação. A falta de interesse em se alimentar pode causar baixa ingestão de nutrientes, sendo que é essencial manter um aporte adequado nessa fase da vida. O ideal é prevenir a depressão, manter-se ativo como frequentar um centro de convivência pode aumentar a qualidade de vida, pois expandem o convívio social, promovem diversas atividades e novos conhecimentos, podendo proporcionar ao idoso um envelhecimento mais feliz e saudável

REFERÊNCIAS

- ASSUMPCÃO, D; BORIM, F.S.A; FRANCISCO, P.M.S.B.; NERI, A.L. Fatores associados ao baixo peso em idosos comunitários de sete cidades brasileiras: Estudo FIBRA. *Ciência & Saúde Coletiva*, nº 23, p. 1143-1150, 2018.
- COTTA RMM, et al. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. *Rev. Nutr.* 2009; 22(6):823-835.
- FRADE, João et al. Depressão no idoso: sintomas em indivíduos institucionalizados e não-institucionalizados. *Rev. Enf. Ref., Coimbra*, v. serIV, n. 4, p. 41-49, fev. 2015.
- JAIME PC, MONTEIRO CA. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003. *Caderno de Saúde Pública*. 2005; 21(Sup):519-24.
- MATIAS, G. C., FONSECA, M. A., GOMES, M. L. F., MATOS, M. A. A. Indicadores de depressão em idosos e os diferentes métodos de rastreamento. *Einstein*. 2016.
- NÓBREGA IRAP. et al. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. *Saúde em Debate* [online]. 2015, v. 39, n. 105 [Acessado 24 Abril 2019], pp. 536-550. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-110420151050002020>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-110420151050002020>.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. Brasil lança estratégia para melhorar vida de idosos com base em recomendações da OMS. Acesso em: 24/04/2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5625:brasil-lanca-estrategia-para-melhorar-vida-de-idosos-com-base-em-recomendacoes-daoms&Itemid=820>.

PARADELA EMP, LOURENÇO RA, VERAS RA. Validação da escala de depressão geriátria em um ambulatório geral. Revista de Saúde Pública, nº 39, p. 918-923, 2005.

PEREIRA, A. M. V. B; ROSA, A.C.D.S. Linha guia da saúde do idoso. Secretaria de estado da saúde do Paraná. 2018.

PASSANHA A, GARCIA HS, CERVATO MAM, ANDRADE SC, VIEIRA VL. Milk consumption profile in elderly people. J Human Growth Develop. 2011; 21(2):319-26.

SILVA, M, R. et al. Depressive symptoms in the elderly and its relationship with chronic pain, chronic diseases, sleep quality and physical activity level. BrJP, São Paulo , v. 1, n. 4, p. 293-298, Dec. 2018 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922018000400293&lng=en&nrm=iso>. Acesso dia 24 Abril de 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/2595-0118.20180056>.

TERRA NL, EL KRM, WATTE M, VIEIRA JMS, MARCHI DSM, DAVID CN, SOUZA CG, TEIXEIRA AS. Alimentação saudável: é possível ter uma alimentação equilibrada. A nutrição e as doenças geriátricas. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2011. p. 11-20.

VÉLEZ RR, RAMIREZ JH, AGUILAR C. Effect of Prolonged Strenuous Exercise on Endothelial Function in Non-Elite Runners. Rev Bras Cardiol. 2010;23(3):157-161 maio/junho.

VIEBIG RF, PASTOR VM, SCAZUFCA M, MENEZES PR. Consumo de frutas e hortaliças por idosos de baixa renda na cidade de São Paulo. Revista de Saúde Publica. 2009;43(5):806-13.

VIEIRA JM. Hábitos Dietéticos e situação nutricional de pessoas idosas do Rio Grande do Sul (Brasil) de três etnias diferentes. Madrid. Universidad Complutense de Madrid, 2007.