

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

ANÁLISE COMPARATIVA DOS HÁBITOS ALIMENTARES ACTUAIS E DA MEIA IDADE DE UMA COMUNIDADE DE IDOSOS

OSCAR JOSÉ C. ARAÚJO P. CERQUEIRA

PORTO, 1994

CURSO DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

INDICE



1 - INTRODUÇÃO	1
2 - OBJECTIVOS DO TRABALHO	3
3 - MATERIAL, MÉTODOS E RESULTADOS	4
4 - CONCLUSÃO	39
5 - BIBLIOGRAFIA	43
6 - ANEXOS	44

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são condicionados por diversos factores de ordem económica, social, religiosa e política. No nosso país, o comportamento alimentar tem sofrido grandes alterações nos últimos anos. Com a crescente industrialização, com a melhoria do poder de compra, com o aumento da força da publicidade alteramos o nosso padrão alimentar tradicional. Actualmente proliferam hamburguerias, pizarias, croissantarias, snack-bares, confeitarias, self-services, salões de chá, etc.

Estas alterações são constatáveis facilmente, no entanto, interessa dimensionar e definir cientificamente quais os comportamentos que vão sendo abandonados e quais os que ganham seguidores. Este é apenas um dos objectivos deste trabalho, uma vez que importa conhecer como alteraram as pessoas os seus hábitos alimentares desde que passaram à situação de reformados.

A comparação entre os hábitos alimentares de uma mesma geração em dois períodos distintos, torna problemática a definição da data do passado a inquirir. Pela experiência adquirida durante o inquérito, verifiquei que, a título de exemplo, os inquiridos não eram capazes de dizer o que comiam há exactamente quarenta anos atrás, no ano de 1954. Assim, resolvi questionar os idosos sobre a sua alimentação habitual durante a meia idade, definindo-a como o período desde o final dos vinte anos de idade até

há pelo menos trinta anos atrás. O objectivo era conhecer o padrão alimentar há trinta ou mais anos antes, e simultaneamente o destes indivíduos quando no seu período de vida mais produtivo.

Foi também pedido aos idosos inquiridos para não descreverem o seu comportamento alimentar do passado coincidente com uma época especial, com condicionantes anormais, por exemplo, durante doença ou hospitalização, gravidez, emigração, durante a 2ª Guerra Mundial, etc.

Durante a meia idade, a maioria das pessoas goza de boa saúde. Porém, maus hábitos alimentares durante este período, levam a uma saúde precária mais tarde. Este estudo pode servir para estabelecer a relação entre a alimentação praticada no passado e as suas consequências actuais sobre a saúde dos indivíduos questionados.

Consciente das dificuldades que este tipo de trabalho acarreta, espero que este possa servir de instrumento de apoio para estudos futuros de âmbito semelhante.

OBJECTIVOS DO TRABALHO

- Comparar os hábitos alimentares dos idosos reformados com os que tinham na meia idade há pelo menos trinta anos.*
- Averiguar se as mudanças foram ou não desfavoráveis.
- Receptividade dos idosos relativamente à introdução de novos produtos alimentares.
- Conhecer o padrão alimentar e as preferências de um grupo etário específico como é a terceira idade.
- Detectar excessos, carências e desequilíbrios nutricionais do grupo etário em ambos os períodos.
- Possibilitar o estabelecimento de medidas que evitem ou minimizem os efeitos de alimentação praticada no passado.

* O intervalo escolhido foi de 30 anos devido ao facto de os idosos serem incapazes de se reportar a uma data específica

MATERIAL E MÉTODOS

O questionário deste estudo foi administrado aos utentes da Santa casa da Misericórdia de Barcelos, que tem 98 idosos distribuídos pelos dois lares, de idades variáveis entre os 63 e os 88 anos, de ambos os sexos. Fiz 53 questionários. Muitos dos idosos não responderam porque se encontravam acamados; 8 deles recusaram ser inquiridos e um número apreciável não conseguiu dar respostas satisfatórias.

A partir dos 53 inquiridos procedi à sua estratificação por sexos (41 mulheres e 12 homens), e por 4 grupos etários (63-71, 72-76, 77-82, >82).

O questionário alimentar divide-se em duas grandes partes. A primeira versa os dados pessoais e antropométricos do inquirido. A segunda parte, com o objectivo de avaliar o padrão alimentar dos idosos na meia idade é composta por questões acerca da frequência de consumos alimentares, por grupos de alimentos, actualmente (no ano anterior ao questionário) e no passado. As questões são as mesmas para o presente e o passado para que a comparação tenha fundamento.

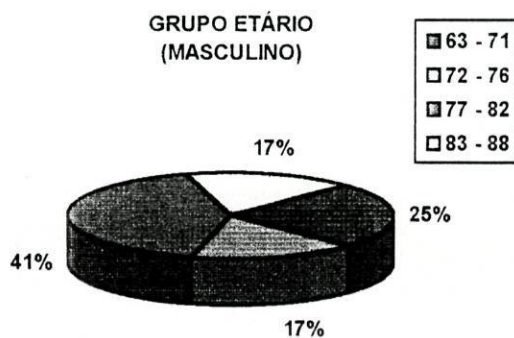
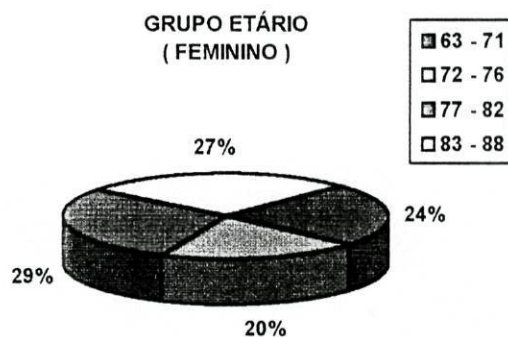
Saliento, que as questões sobre as frequências de consumos alimentares actuais eram sempre colocadas em dias diferentes em relação às perguntas sobre o passado para que os idosos não confundissem as respostas. Assim, cada idoso precisa sempre de dois dias para responder aos inquéritos.

Na avaliação antropométrica foi determinado o peso, estatura e índice de massa corporal dos indivíduos. Os idosos foram pesados em balança SECA sem sapatos e com roupa ligeira, cujo peso foi descontado no fim. Os inquiridos foram medidos sem sapatos, tendo sido utilizado para o efeito um estadiómetro. O índice de massa corporal foi calculado segundo a fórmula P/E^2 e os inquiridos foram classificados de acordo com o critério de Garrow.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Caracterização da amostra

Foram inquiridos 53 idosos, sendo 12 (22,6%) do sexo masculino e 41 (77,4) do sexo feminino. As idades estavam compreendidas entre os 63 e os 88 anos.



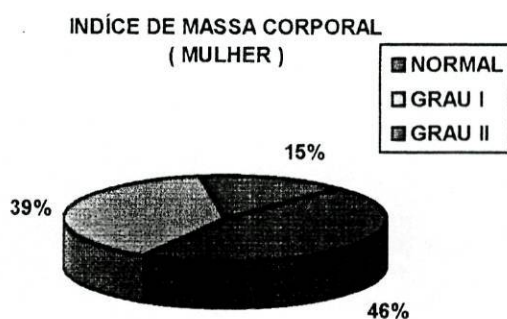
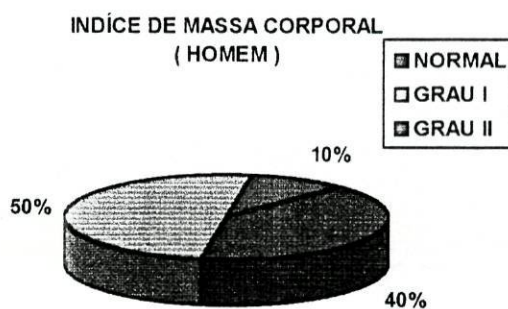
A média das idades da amostra é de 76,8 anos com desvio padrão de 6,6.

Em termos de idades não há diferenças estatisticamente significativas para ambos sexos.



Relativamente ao estado civil, 36% dos indivíduos são solteiros, 17% casados e 47% viúvos. Refira-se que na amostra não se verificam outros estados, nomeadamente idosos divorciados.

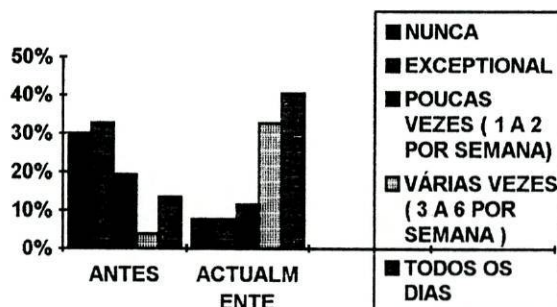
A totalidade da amostra reside actualmente em zona urbana. No que concerne ao passado, 34% dos idosos tinham residência rural e 66% habitavam na cidade.



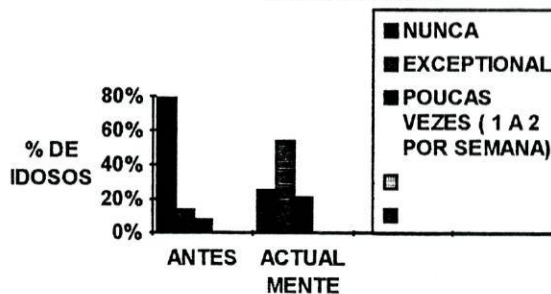
Constata-se da observação dos gráficos que 45,1% da amostra apresenta peso normal. 44,2% dos idosos têm excesso de peso (obesidade de grau I), 13,7% apresentam obesidade de grau II. Não aparecem situações de magreza nem de obesidade mórbida.

FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO I

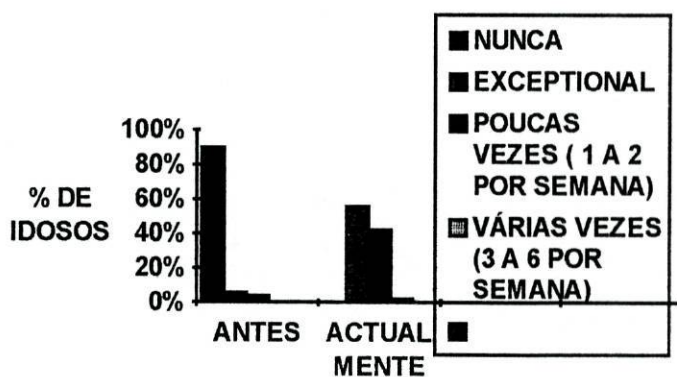
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE LEITE



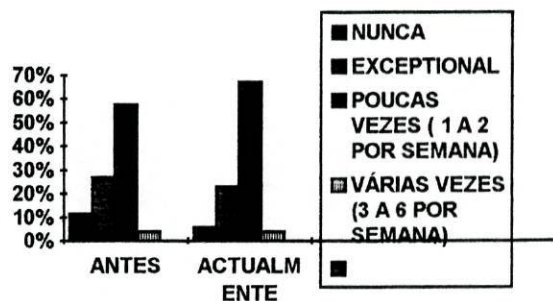
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE LEITE ACHOCOLATADO



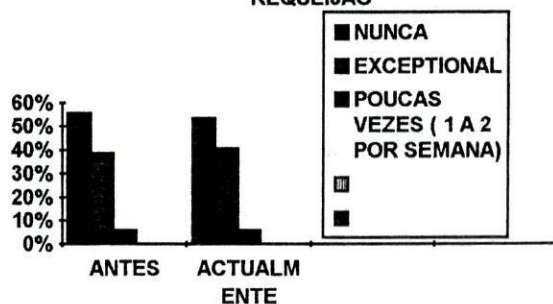
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE IOGURTE



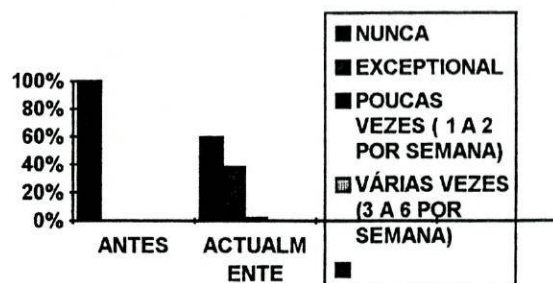
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE QUEIJO



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE REQUEIJÃO



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE SOBREMESAS LÁCTEAS



No que concerne ao consumo de alimentos do grupo I, verifica-se em termos globais, um aumento considerável da sua ingestão. Assim, no passado, 82,7% dos inquiridos não ingeria leite, fazia-o excepcionalmente ou apenas semanalmente. Actualmente, esta percentagem baixou para 26,9%. Refira-se também que 40,4% dos idosos bebe leite todos os dias quando só 13,5% o fazia na meia idade.

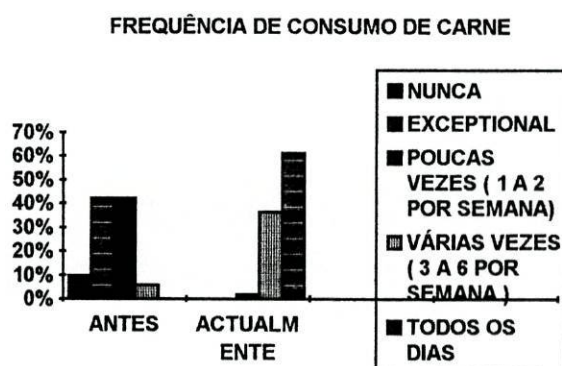
O consumo de leite sob outras formas (leite chocolate e sobremesas lácteas) aumentou, embora estes alimentos sejam ainda pouco utilizados e divulgados entre os idosos.

Cerca de 90% dos inquiridos refere não existir ou não conhecer o iogurte quando mais novos. Nota-se porem que este aumento foi bem acolhido uma vez que 42,3% da amostra o consome uma a duas vezes por semana.

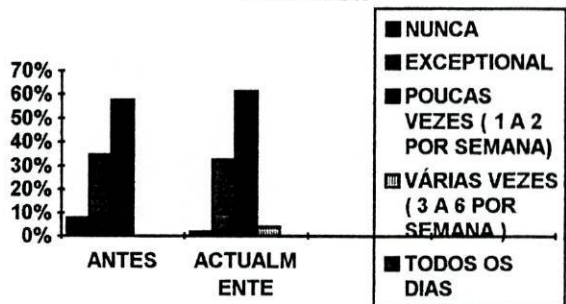
É curioso verificar que relativamente ao queijo e ao requeijão a frequência de consumo se manteve praticamente inalterada.

São alimentos ainda hoje pouco consumidos, em particular o requeijão que muitos idosos afirmam desconhecer.

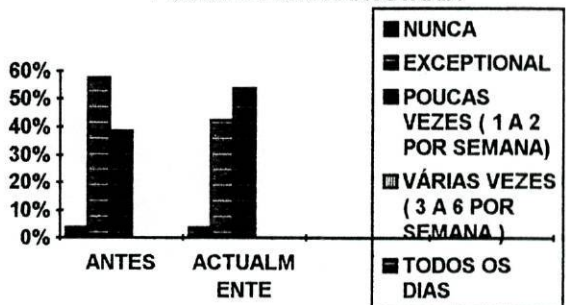
FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO II



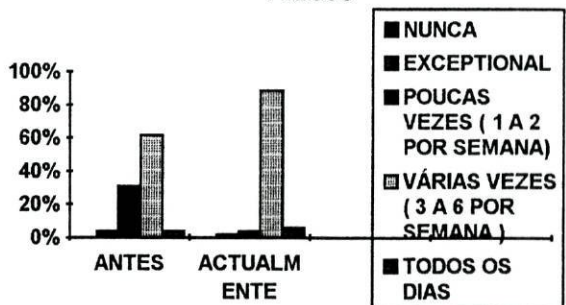
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ORGÃOS E VISCERAS



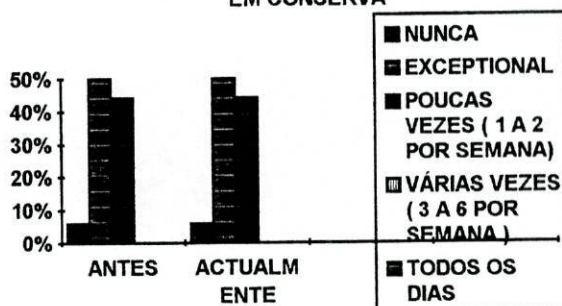
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PRODUTOS DE CHARCUTARIA



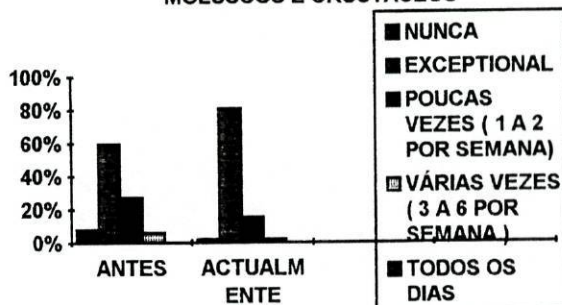
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PEIXE FRESCO



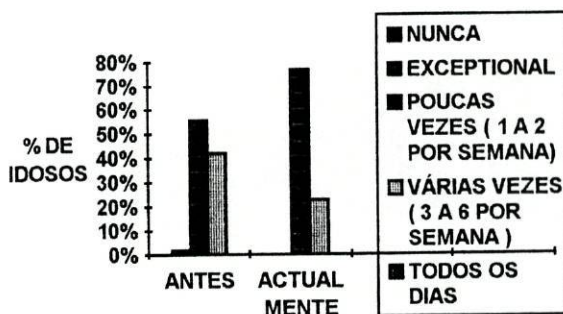
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PEIXES EM CONSERVA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MOLUSCOS E CRÚSTÁCEOS



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE OVOS



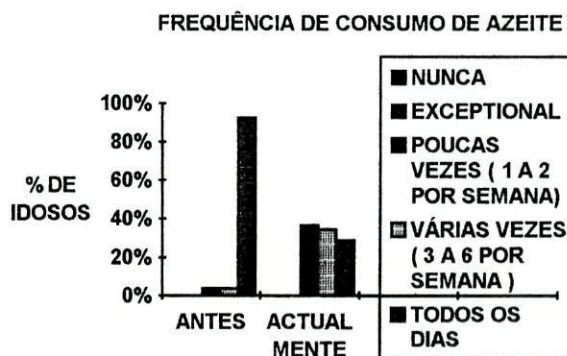
O consumo de carne aumentou imenso em termos diários - 65% dos inquiridos ingere-a todos os dias enquanto no passado apenas 5,8% consumia carne diariamente. A maioria dos indivíduos refere-se a este alimento como um bem de luxo, inacessível para quase todas as famílias do passado. Assim, o acréscimo do consumo parece associado a uma melhoria do nível de vida da amostra.

No que diz respeito ao peixe fresco e em conserva o seu consumo não difere muito nas duas épocas. Verifica-se contudo, que um número um pouco mais elevado de indivíduos consome peixe quase diariamente, talvez porque sujeitos a ementas que o incluem com essa frequência.

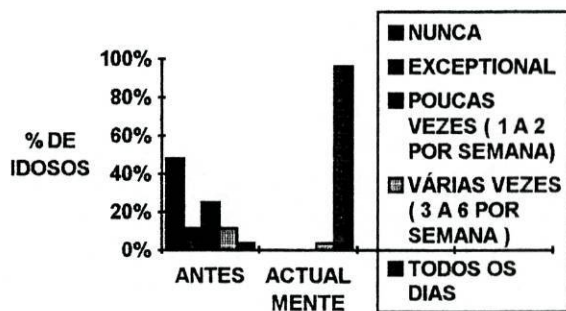
Relativamente à carne de aves, verifica-se um acréscimo na frequência de consumo: na meia idade só 11,5% dos indivíduos a consumia muitas vezes, hoje em dia, 48,1% dos indivíduos ingere aves duas a seis vezes na semana.

Não se registam alterações significativas nos consumos dos restantes alimentos deste grupo.

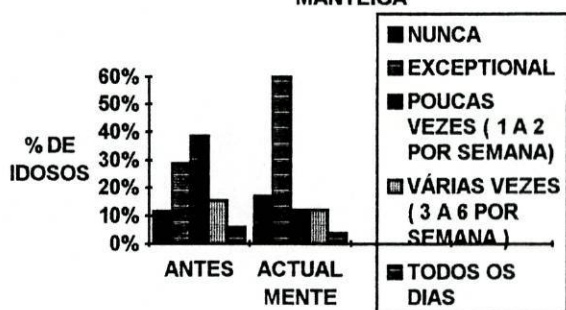
FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO III



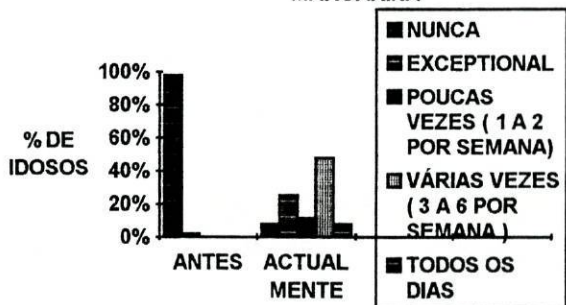
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ÓLEO



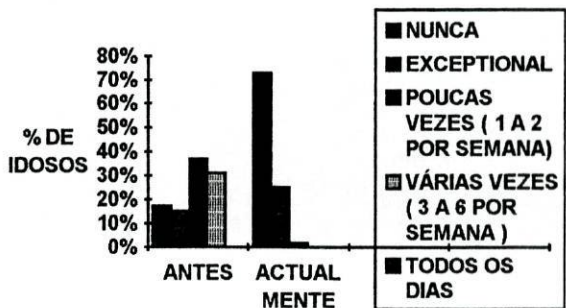
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MANTEIGA



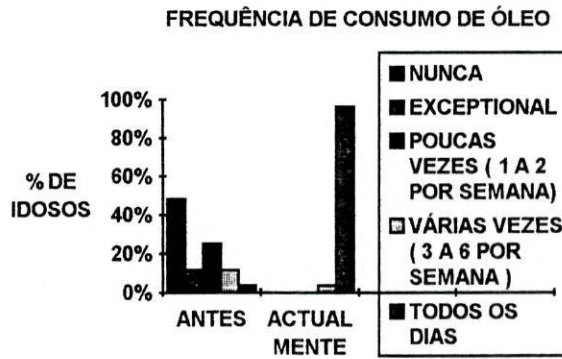
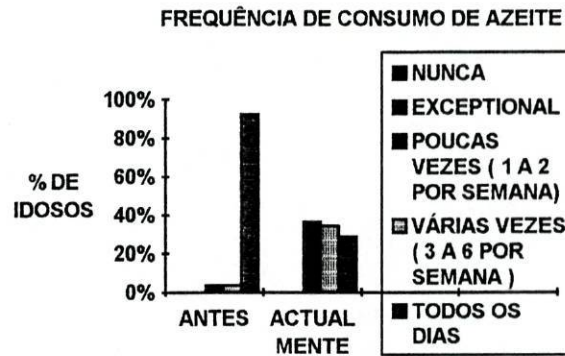
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MARGARINA



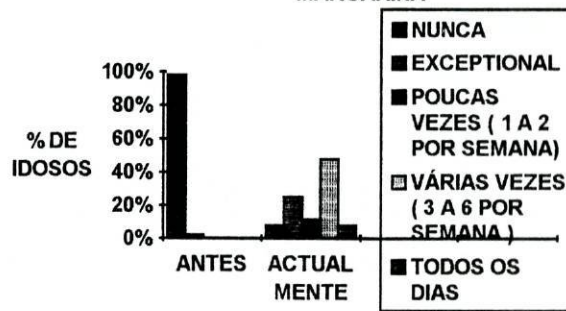
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE BANHA



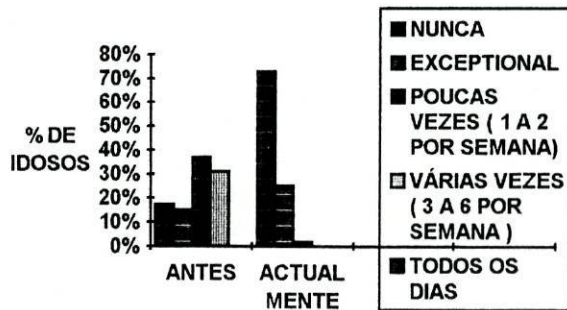
FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO III



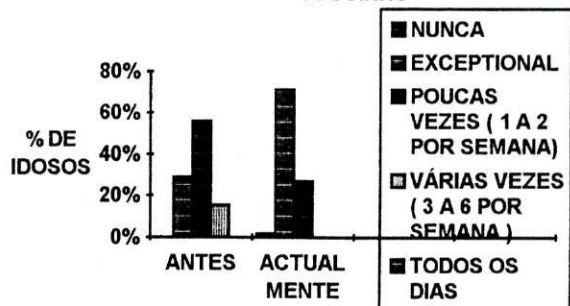
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MARGARINA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE BANHA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE TOUCINHO

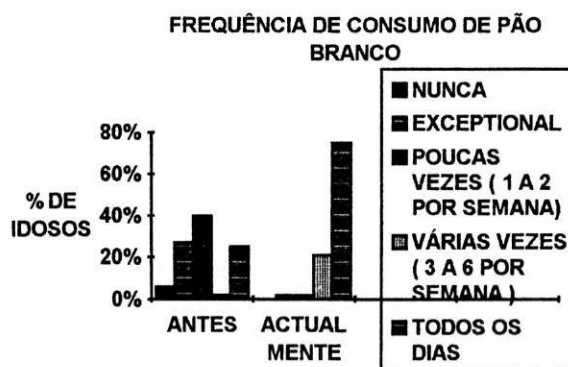


A quase totalidade (92,5%) dos indivíduos da amostra consumia azeite todos os dias. Actualmente, apenas 28,8 % o faz. O azeite foi substituído pelo óleo vegetal utilizado todos os dias por 96,2% da amostra.

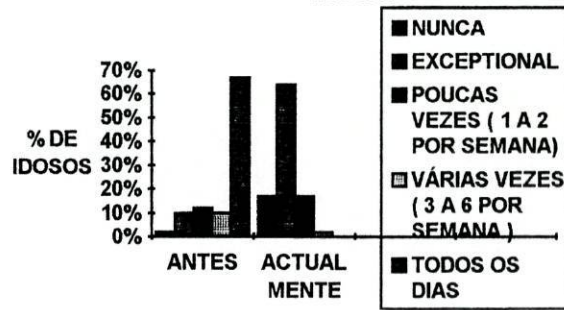
A banha era utilizada com regularidade para a confecção dos alimentos. Nota-se claramente que esta gordura tende a desaparecer dos hábitos alimentares dos inquiridos. 73,1% afirma nunca consumi-la nos dias de hoje.

A manteiga sofreu uma diminuição no seu consumo: actualmente uma percentagem significativa (73,1%) ingere-a menos de uma vez por semana. Este facto não surpreende se atentarmos ao sucesso da margarina, praticamente inexistente no passado dos idosos. É um alimento muito bem aceite entre os mais velhos - 59,6% ingere-a várias vezes por semana nos nossos dias.

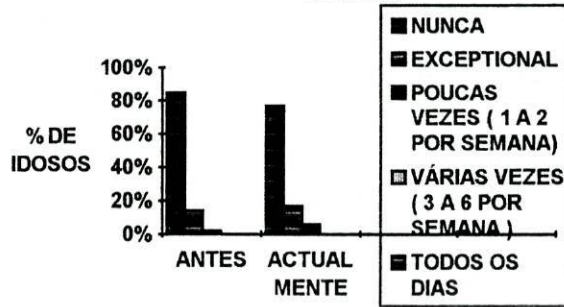
FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DOS ALIMENTOS DO GRUPO IV



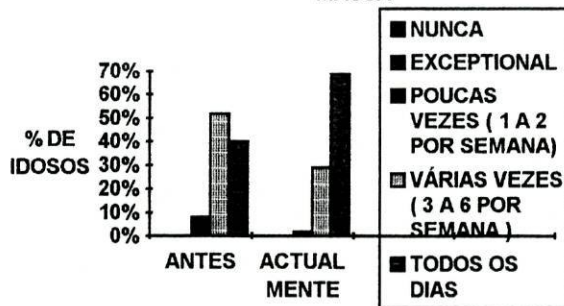
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PÃO ESCURO



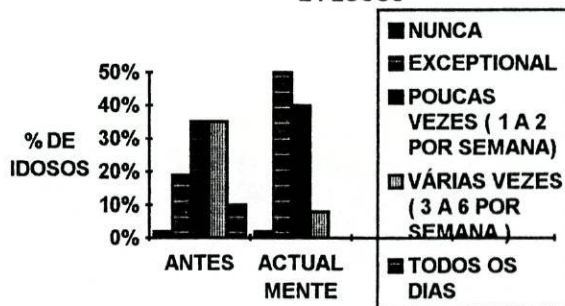
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PÃO INTEGRAL



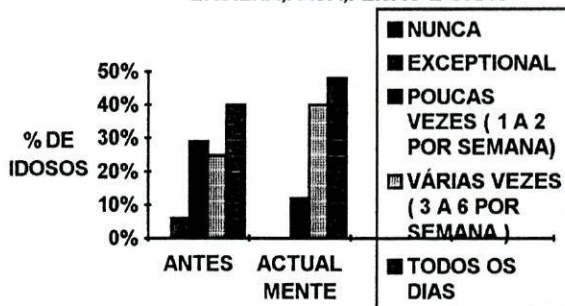
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ARROZ E MASSA



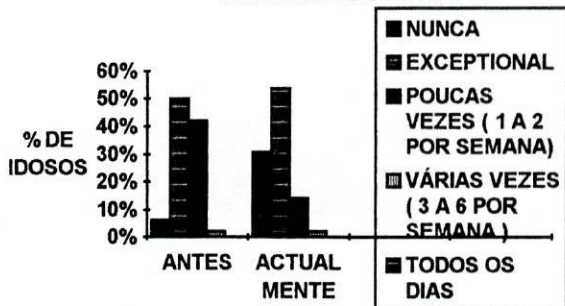
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE FARINHAS E FLOCOS



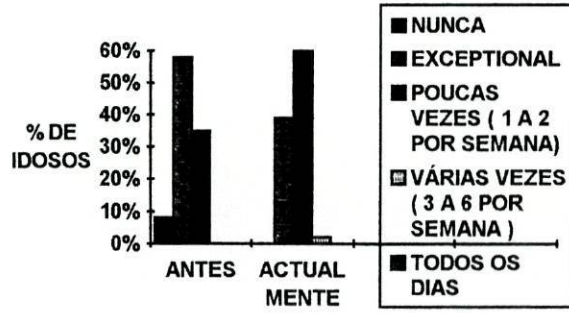
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ERVILHA,FAVA,FEIJÃO E GRÃO



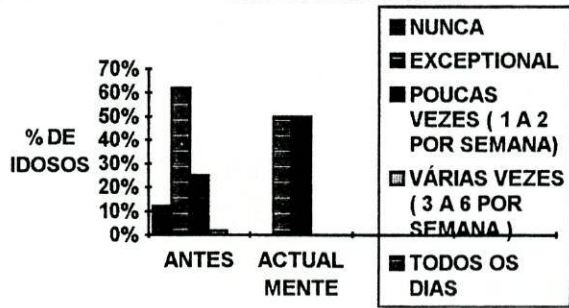
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE BOLACHAS E BISCOITOS



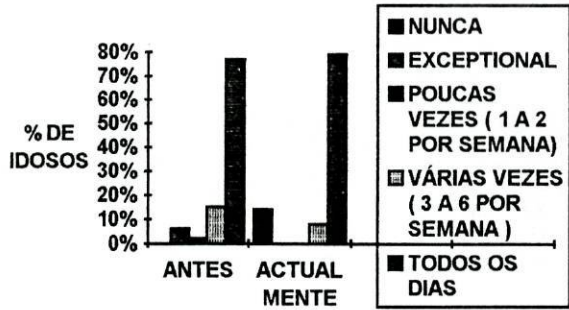
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE BOLOS



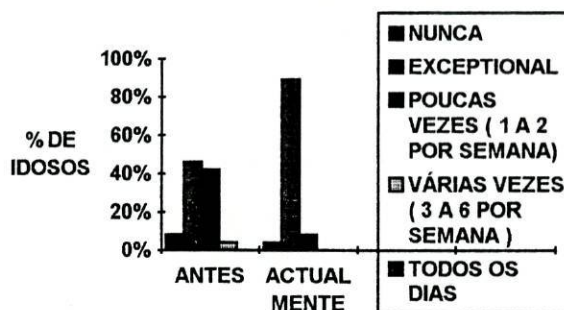
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE CHOCOLATES E CACAU



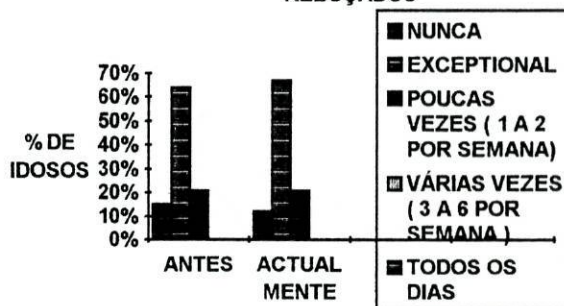
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE AÇUCAR



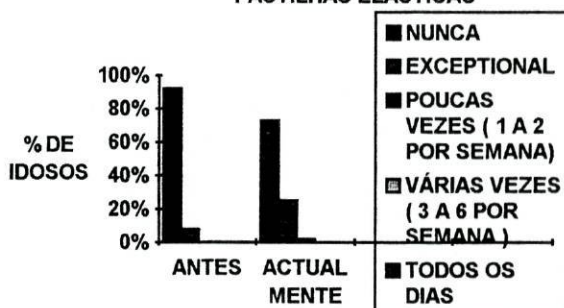
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MEL



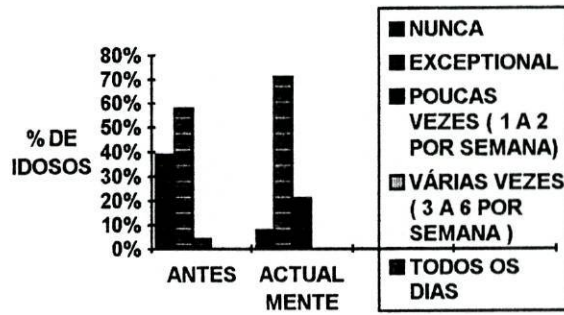
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE REBUÇADOS



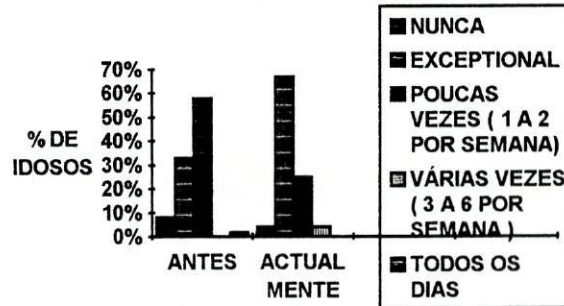
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PASTILHAS ELÁSTICAS



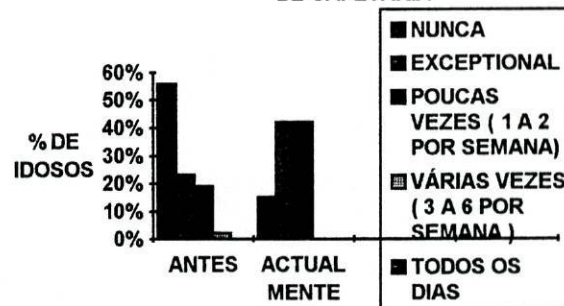
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE GELADOS

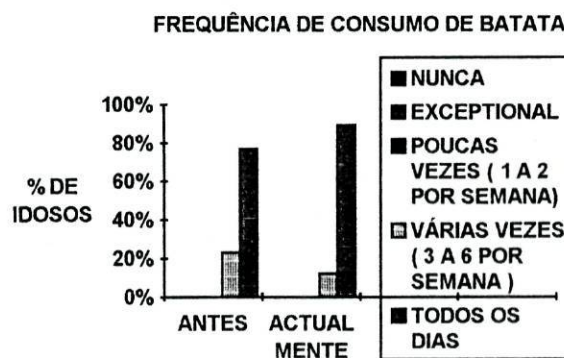
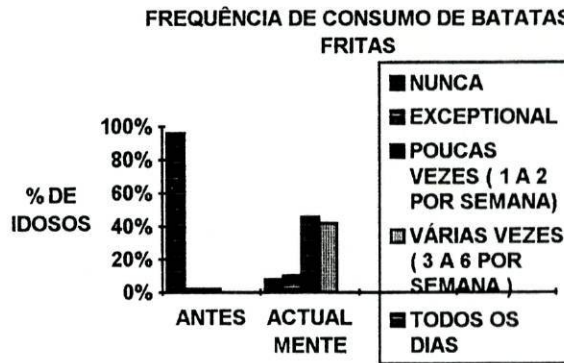


FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE MARMELADA E COMPOTA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE FRITOS DE CAFETARIA





O pão branco era consumido todos os dias apenas por 25% da amostra. Actualmente 75% dos idosos come-o diariamente. Ao invés, o pão escuro é consumido muitas vezes por semana apenas por 1,9% dos indivíduos contra 76,9% no passado. Esta profunda alteração deve-se ao tipo de pão que é imposto aos indivíduos da amostra questionada.

Curiosamente, a frequência de consumo de arroz e massa aumentou. É de realçar o facto de todos os indivíduos consumirem estes alimentos pelo menos semanalmente.

As farinhas tinham um papel importante na alimentação passada destes idosos com carências económicas. A melhoria económica explica a diminuição do seu consumo não só em termos de frequência como certamente também em termos quantitativos.

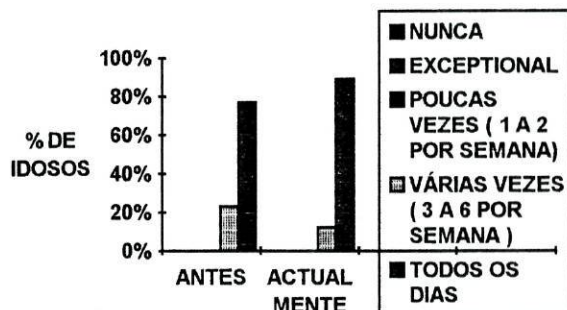
A amostra apresenta um consumo elevado de leguminosas que era característico do padrão alimentar do passado. As sopas e outros pratos servidos regularmente na instituição deste estudo permitem aos idosos manter as frequências de consumo destes alimentos elevadas.

Como espelho da subida do nível de vida dos indivíduos surge a elevação do consumo de bolachas, bolos, chocolates e gelados. Apesar da maior oferta e disponibilidade praticamente não surgem casos de frequência de consumos altos destes produtos.

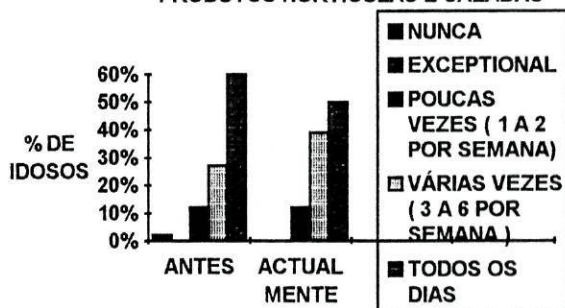
Situação oposta verifica-se em relação à marmelada e mel, produtos de fabrico essencialmente caseiro, cujo consumo diminuiu com o decorrer dos anos.

FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO V

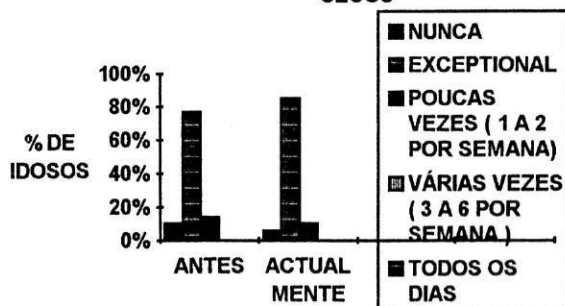
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE BATATA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PRODUTOS HORTÍCULAS E SALADAS



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE FRUTOS SECOS



A frequência de consumo da batata manteve-se ao longo dos anos extremamente elevada. A totalidade da amostra consumia e consome o tubérculo muitas vezes por semana e a grande maioria todos os dias.

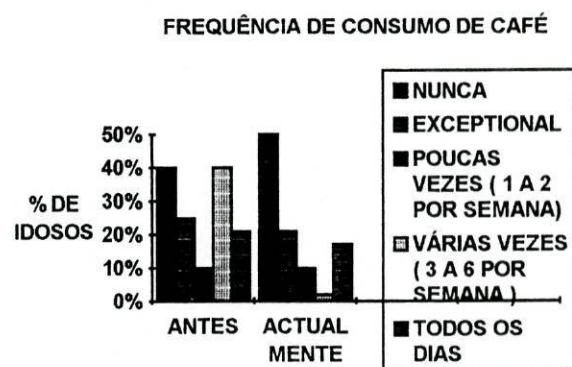
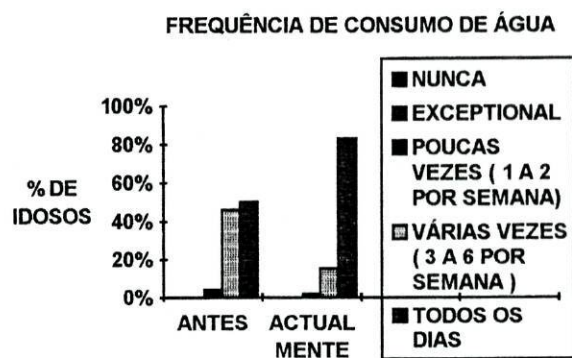
Os produtos hortícolas e as saladas não apresentam frequências de consumo diferentes entre as duas épocas. É de realçar que em ambos os períodos aproximadamente 85% dos inquiridos afirma consumir estes produtos várias vezes na semana ou diariamente.

A frequência de consumo actual deve-se à inclusão diária de sopas e saladas nas ementas do *Lar de Idosos*, o que se revela muito positivo.

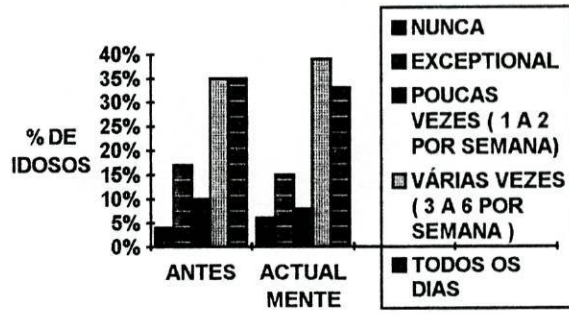
A fruta passou a ser consumida em maior escala. Os utentes têm acesso ao seu consumo pelo menos duas vezes por dia (sobremesas do almoço e jantar), o que não acontecia no passado aos indivíduos com residência urbana.

Os dados relativos aos frutos secos revelam uma enorme constância no seu consumo. São produtos usados excepcionalmente sobretudo em ocasiões festivas.

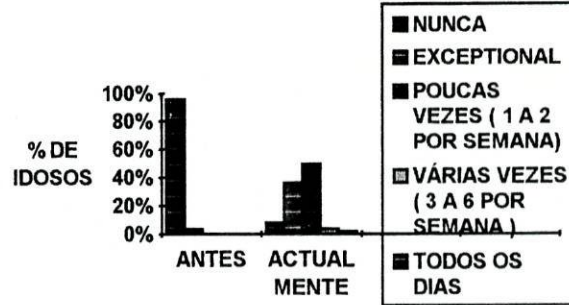
FREQUÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO VI



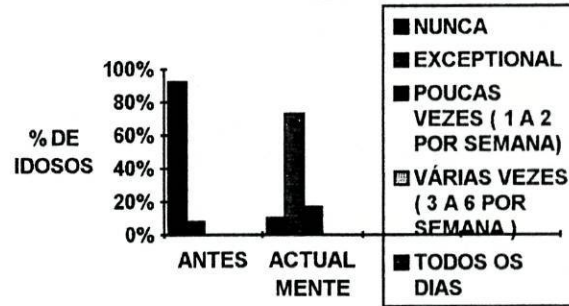
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE CEVADA



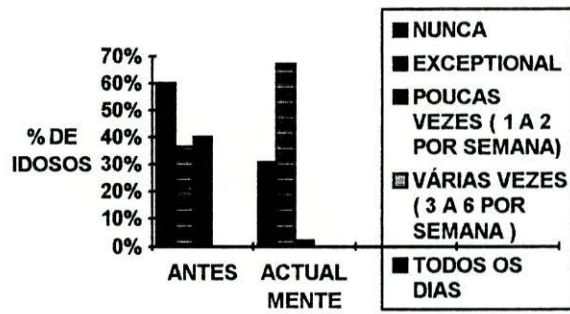
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE REFRIGERANTES



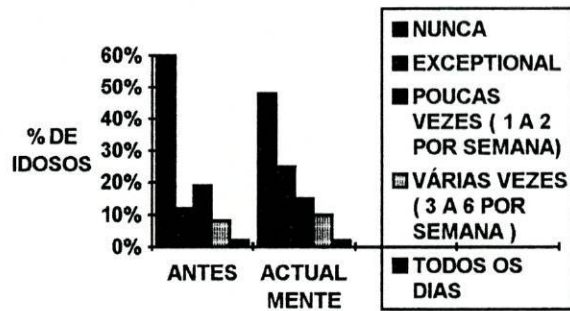
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE NÉCTARES



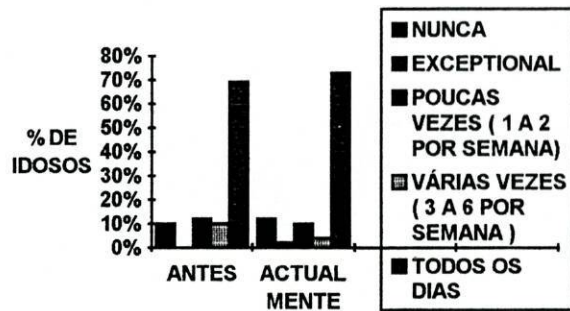
FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE SUMOS

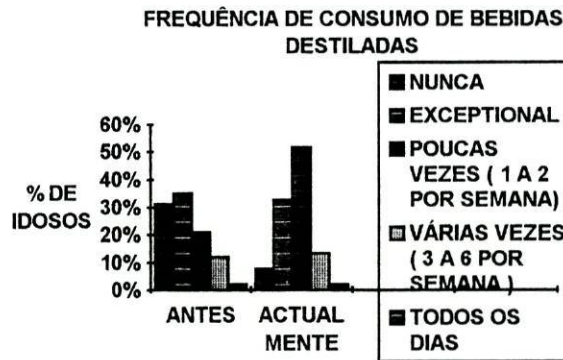


FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE CERVEJA



FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE VINHO





Apenas 3 bebidas são consumidas diariamente ou quase todos os dias pela grande maioria da amostra: a água, vinho e cevada. Relativamente à primeira, verificou-se um aumento da sua frequência de consumo diário. A maioria dos inquiridos diz ingerir mais água a conselho médico ou para conseguir tomar medicamentos.

No que concerne ao vinho, o consumo nos dois períodos é praticamente constante - cerca de 70% da amostra usava-o e usa-o diariamente.

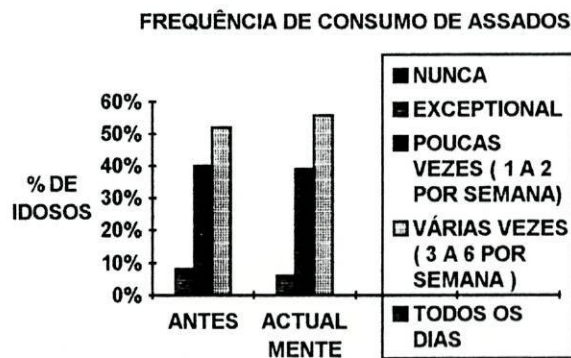
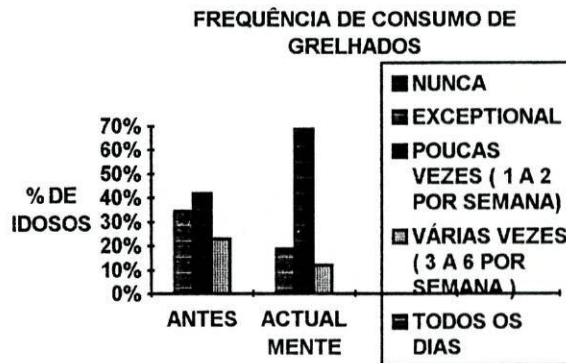
A cevada continua a ser uma bebida muito do agrado dos idosos o que se traduz por uma ingestão quase igual nas duas épocas.

Duas bebidas viram o seu consumo baixar: o chá e as bebidas destiladas. Às segundas, os idosos passaram a ter difícil acesso. Praticamente só os indivíduos que saem da instituição e aqueles que recebem presentes fazem uso destas bebidas.

O aparecimento de uma grande variedade de refrigerantes e néctares contribuiu para a elevação do seu consumo. No entanto a sua frequência de ingestão ainda permanece relativamente baixa.

Contrariando a tendência verificada noutros escalões etários a frequência do uso de cerveja não sofreu alterações. Continua a ser uma bebida pouco ingerida por idosos sobretudo do sexo feminino.

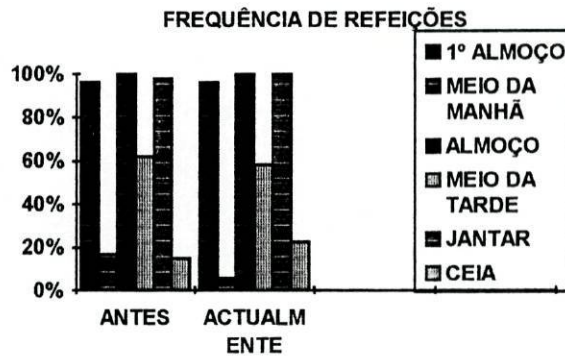
TIPOS DE CONFEÇÃO CULINÁRIA



As confecções culinárias mais utilizadas presentemente são respectivamente cozidos, fritos e assados. No passado a amostra privilegiava os mesmos tipos de culinária.

A frequência diária de consumo de cozidos aumentou cerca de 20% o que corresponde a um hábito saudável por parte dos idosos e indicia alguma preocupação nutricional dos responsáveis da instituição.

Ao invés, o número de fritos consumidos aumentou consideravelmente. Esta prática culinária, apesar de ser absolutamente nefasta para a saúde, ganha



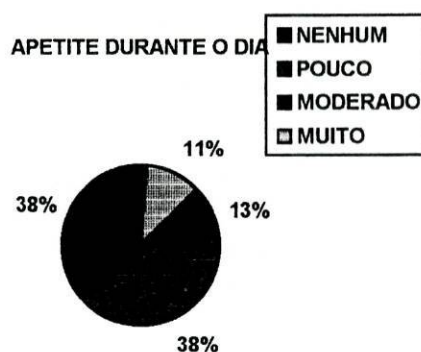
Pela observação dos gráficos e de forma algo surpreendente podemos concluir que o número de refeições antes e depois não é estatisticamente diferente. Em ambos os períodos a maioria dos inquiridos faz quatro refeições por dia. Inesperadamente 96,2% dos idosos afirmou tomar o pequeno almoço na sua meia-idade e manter esse costume actualmente.

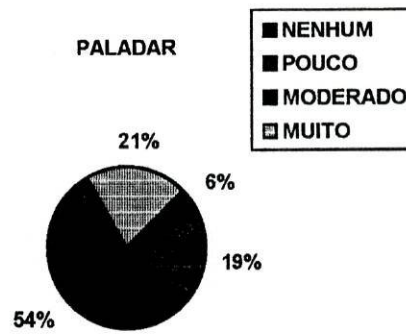
A larga maioria não tomava e continua a não tomar nada durante a manhã . O almoço é realizado pela totalidade da amostra nos dois períodos de inquérito.

A frequência de realização do lanche, jantar e ceia mantem-se igualmente constante para as duas épocas - a merenda da tarde e o jantar são maioritariamente realizados em oposição à ceia, fora dos hábitos dos idosos.

OUTROS FACTORES QUE INTERFEREM COM A ALIMENTAÇÃO :

Durante o processo de envelhecimento ocorrem perturbações a nível olfactivo, do paladar, visão e dentição que condiciona o prazer associado à ingestão alimentar. A diminuição destas sensações leva muitos idosos a uma alimentação inadequada com consumos insuficientes e claramente desequilibrados.





- Metade dos indivíduos revela não ter apetite durante o dia e a outra metade afirma o contrário. No entanto, ao acordar, a grande maioria da amostra diz não ter fome.

- No que concerne à sensação de sede, a maioria (56,6%) afirma ter pouca ou nenhuma e 43,4% revela sentir vontade de beber durante o dia.

- Uma percentagem elevada (75,5%) da amostra considera apaladada a comida que ingere o que é coincidente com a observação realizada durante as refeições .

ANÁLISE DE PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

GRUPO I

A grande maioria dos idosos afirma gostar dos alimentos deste grupo alimentar. No entanto, devem-se salientar as preferências de dois alimentos - o requeijão e as sobremesas lácteas. Relativamente ao primeiro 44,2% dos indivíduos desconhece o produto. No que diz respeito às sobremesas lácteas a situação é semelhante - 40% não conhece. Entre os dois sexos não se verificam diferenças estatisticamente significativas.

GRUPO II

Todos os alimentos do segundo grupo são do agrado da grande maioria dos idosos. As aves e os ovos têm 100% de preferência e a carne é apreciada por 98,1% dos indivíduos.

As preferências são homogêneas para ambos os sexos.

GRUPO III

As gorduras na sua generalidade são apreciadas pela maioria da amostra.

A banha e a manteiga, cujas frequências de consumo diminuíram, mantêm entre os idosos uma preferência elevada.

O óleo e a margarina, produtos de introdução recente, foram muito bem acolhidos pelos idosos. A primeira gordura é do agrado de 98,1% dos inquiridos, e a segunda da totalidade da amostra.

Finalmente, é de salientar que o azeite recebe a preferência de 100% dos indivíduos.

As preferências são estatisticamente semelhantes para ambos os sexos.

GRUPO IV

O arroz encontra-se no topo das preferências relativamente ao 4º grupo. 100% da amostra afirma gostar do cereal.

De uma forma geral, os alimentos deste grupo são bem aceites. Mais de 90% dos indivíduos gosta dos alimentos questionados exceptuando: os gelados, pão integral e pastilhas elásticas.

No que concerne ao pão integral, 7,7% diz não conhecer o produto, 61% gosta e 28,8% dos indivíduos não o aprecia. 40% da amostra não gosta de pastilhas elásticas e uma percentagem muito próxima (36,5%) afirma desconhecer o produto.

Estatisticamente não existem diferenças significativas para o sexo masculino e feminino.

GRUPO V

Os alimentos do grupo cinco e a batata, apresentam todas preferências superiores a 95 pontos percentuais.

À semelhança do que se verifica nos grupos anteriores, as diferenças entre os sexos não têm significado estatístico.

GRUPO VI

De uma forma geral, as bebidas são do agrado dos idosos. Mesmo as mais recentes como os néctares e os refrigerantes são bem aceites. Refira-se também que apenas 3,8% da amostra, diz não conhecer estas duas bebidas.

As bebidas menos preferidas pela amostra são a cerveja e as bebidas destiladas.

Relativamente à primeira, as diferenças de preferências entre sexos são significativas - a totalidade dos homens gosta de cerveja contra 37,5% de mulheres.

TIPOS DE CONFECÇÃO CULINÁRIA

Os diferentes tipos de confecção dos alimentos são muito bem aceites pelos indivíduos do inquérito.

No que diz respeito a esta questão, as diferenças entre os sexos não são estatisticamente significativas.

CONCLUSÃO

A amostra utilizada neste inquérito possui características específicas porquanto está inserida e é dependente em larga escala da alimentação que lhe é fornecida pelos Lares onde reside. A sua dimensão é relativamente reduzida e as declarações de vários idosos suscitaram-me algumas dúvidas. No entanto, apesar destas dificuldades a análise dos resultados permite retirar diversas conclusões.

Em primeiro lugar, fazendo uma apreciação global, poder-se-á dizer que a alimentação dos idosos inquiridos evoluiu favoravelmente.

O consumo de leite aumentou consideravelmente o que é perfeitamente normal, tendo em conta que a Instituição a que a amostra pertence inclui este alimento em três refeições diárias. O leite é muito importante na alimentação do idoso entre outros motivos pelas proteínas e cálcio que fornece daí a importância desta alteração nos hábitos dos inquiridos.

O consumo de carne de mamíferos e aves sofreu um acréscimo o que se revela igualmente positivo. Estes alimentos eram quase inacessíveis no passado e faziam parte da ementa festiva ou de fim de semana. Contudo, verifica-se que a carne é consumida com maior frequência e é preferida relativamente ao peixe ao invés do que seria desejável entre os idosos.

O consumo de arroz e massa aumentou e a batata continua a ser utilizada com grande frequência. No que concerne ainda a alimentos fornecedores de hidratos de carbono complexos, vitaminas, ferro, fibras e outros nutrientes essenciais registou-se a manutenção entre os dois períodos de uma ingestão elevada de leguminosas.

Positivo é também o consumo de produtos hortícolas e frutos resultante da utilização frequente que o Lar faz destes produtos.

Saliente-se que apesar da maioria dos indivíduos afirmar ter no passado residência urbana, isso não possa ser entendido como tal! É que Barcelos é uma pequena cidade, sede de um concelho de características predominantemente rurais e com um padrão alimentar claramente distinto do encontrado nas grandes cidades.

No que diz respeito às bebidas as mudanças também foram positivas. O consumo de água aumentou e o de bebidas destiladas diminuiu. No entanto, os refrigerantes viram a sua frequência de uso elevar-se embora de forma não preocupante.

Contudo ocorreram mudanças nos hábitos alimentares bastante desfavoráveis. O óleo substituiu o azeite como gordura utilizada para a confecção de alimentos. A fritura é utilizada com grande frequência, a altas temperaturas e com óleos inadequados o que proporciona a indivíduos idosos excesso de calorias e compostos directamente relacionados com patologias cardiovasculares e cancerosas. Saliente-se que esta prática é economicamente favorável à Instituição e não desagrada aos idosos que afirmam apreciar bastante os fritos.

A margarina substituiu a manteiga tendo actualmente uma frequência de consumo elevada.

Outra alteração desfavorável aconteceu com o consumo de pão escuro. Apesar de o inquérito de preferências revelar que a maioria dos idosos gosta deste tipo de pão o seu consumo foi substituído pelo de pão refinado, muito menos rico em fibras. A obstipação é elevada entre os idosos da amostra daí que esta prática no Lar ocasione resultados negativos.

O consumo de alimentos ricos em calorias vazias aumentou embora ainda não atingindo níveis alarmantes. Assim, bolachas, bolos, chocolates, rebuçados, tortas e açúcar são ingeridos pelos idosos como parte integrante das sobremesas do lar ou através de ofertas de familiares e amigos.

Existem numerosos factores que condicionam a alimentação dos idosos, nomeadamente de ordem fisiológica e psico-social. Devido ao facto destes indivíduos pertencerem a uma Instituição, parece que vários factores terão sido atenuados.

A assistência médica quase permanente contribui para uma melhoria, em termos fisiológicos, dos indivíduos. O problema da habilidade física dos idosos para a compra e confecção dos alimentos não se coloca. O rendimento inadequado a uma boa alimentação também não é problema destes indivíduos. O isolamento é outro dos problemas dos idosos que não se verifica neste caso. O comportamento depressivo é frequente em muitos indivíduos que apesar de não estarem isolados sentem desgosto pela ausência dos familiares. De resto, o problema da depressão e as suas razões é extremamente complexo nesta idade.

Durante o tempo de estudo da amostra pude comprovar que alguns inquiridos se mostravam abertos a alterar hábitos alimentares o que revela ser possível a educação

nutricional nesta época da vida. Esta educação é bastante mais fácil e eficaz em grupos institucionalizados como este.

Em suma conclui-se que neste estudo os Lares de idosos em questão, proporcionam aos seus utentes uma situação nutricional invejável relativamente a muitos indivíduos não institucionalizados, para além de lhes fornecer conforto e convívio. A intervenção de nutricionistas em Lares e Centros de dia é pois, de importância fundamental.

BIBLIOGRAFIA

- Estado Nutricional dos Idosos. Revista CEN,9 (1), Março 1985.
- Ferreira Gonçalves, M. Silva Graça. Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge. 1985.
- Ferreira Gonçalves. Nutrição Humana. Edição da Fundação Calouste Gulbenkian. 1983.
- Krause e Mahan. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Roca. 1985.
- Passmore, R.; Eastwood, MA. Human Nutrition and Dietetics. Churchill Livingstone. 1986.
- Peres Emílio. Ideias Gerais Sobre Alimentação Racional. Editorial Caminho. 1982.
- Peres Emílio. Alimentação e Saúde. Editorial Caminho. 1980.
- Peres Emílio. Obesidade, Nutrição e Dieta. Editorial Caminho. 1982.
- Situação Alimentar e Nutricional Portuguesa. Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN) Lisboa 1989.
- Smith Tony. Diet and Nutrition. Dorling Kindersley, Lda.. 1989.
- Steen Bertin. Nutrição nas Pessoas de Setenta Anos, Hábitos Dietéticos e Composição Corporal. Revista CEN 12 (3) Setembro- Dezembro 1988.

ANEXOS

1. IDENTIFICAÇÃO

1.1 Nome: _____

1.2 Idade: _____

1.3 Sexo: _____

1.4 Profissões:

1.4.1 Actual: _____

1.4.2 Anterior: _____

1.5 Residências:

1.5.1 Actual

Rural

Zona Piscatória

Urbana

1.5.2 Anterior

Rural

Zona Piscatória

Urbana

1.6 Estado Civil: _____

2 - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

2.1 Altura (cm): _____

2.2 Peso (Kg): _____

2.3 Índice de massa corporal (QUETELET): _____

3 - INQUÉRITO ALIMENTAR

(ACTUALMENTE)

3.1 Quantas refeições faz por dia: _____

3.2 Primeiro almoço: _____

3.3 Meio da manhã: _____

3.4 Almoço: _____

3.5 Merenda da tarde: _____

3.6 Jantar: _____

3.7 Ceia: _____

3.8 Outras: _____ Quais: _____

4 - CONSUMOS, FREQUÊNCIAS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Leite	_____	_____	_____	_____	_____
Leite Chocolateado	_____	_____	_____	_____	_____
Iogurte	_____	_____	_____	_____	_____
Queijo	_____	_____	_____	_____	_____
Requeijão	_____	_____	_____	_____	_____
Sobremesas Lácteas	_____	_____	_____	_____	_____
Carne de mamíferos	_____	_____	_____	_____	_____
Orgãos e vísceras	_____	_____	_____	_____	_____
Aves	_____	_____	_____	_____	_____
Produtos/charcutaria	_____	_____	_____	_____	_____
Peixe fresco	_____	_____	_____	_____	_____
Peixe em conserva	_____	_____	_____	_____	_____
Moluscos/crustáceos	_____	_____	_____	_____	_____
Ovos	_____	_____	_____	_____	_____
Azeite	_____	_____	_____	_____	_____
Óleo	_____	_____	_____	_____	_____
Manteiga	_____	_____	_____	_____	_____

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Margarina	_____	_____	_____	_____	_____
Banha	_____	_____	_____	_____	_____
Toucinho	_____	_____	_____	_____	_____
Pão branco	_____	_____	_____	_____	_____
Pão escuro	_____	_____	_____	_____	_____
Pão integral	_____	_____	_____	_____	_____
Arroz e massa	_____	_____	_____	_____	_____
Farinhas e flocos	_____	_____	_____	_____	_____
Ervilha, fava, feijão e grão	_____	_____	_____	_____	_____
Bolachas e biscoitos	_____	_____	_____	_____	_____
Bolos	_____	_____	_____	_____	_____
Chocolates e cacau	_____	_____	_____	_____	_____
Açúcar	_____	_____	_____	_____	_____
Mel	_____	_____	_____	_____	_____
Rebuçados	_____	_____	_____	_____	_____
Pastilhas elásticas	_____	_____	_____	_____	_____
Gelados	_____	_____	_____	_____	_____
Marmelada/compota	_____	_____	_____	_____	_____
Fritos de cafetaria	_____	_____	_____	_____	_____
Batatas fritas	_____	_____	_____	_____	_____

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Batata	_____	_____	_____	_____	_____
Produtos hort./saladas	_____	_____	_____	_____	_____
Fruta	_____	_____	_____	_____	_____
Frutos Secos	_____	_____	_____	_____	_____
Água	_____	_____	_____	_____	_____
Café	_____	_____	_____	_____	_____
Cevada	_____	_____	_____	_____	_____
Chá	_____	_____	_____	_____	_____
Refrigerantes	_____	_____	_____	_____	_____
Refrigerantes de sumo	_____	_____	_____	_____	_____
Néctares	_____	_____	_____	_____	_____
Sumos	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveja	_____	_____	_____	_____	_____
Vinho	_____	_____	_____	_____	_____
Bebidas destiladas	_____	_____	_____	_____	_____
Fritos	_____	_____	_____	_____	_____
Cozidos	_____	_____	_____	_____	_____
Estufados e guizados	_____	_____	_____	_____	_____
Grelhados	_____	_____	_____	_____	_____
Assados no forno	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de vegetais	_____	_____	_____	_____	_____

CHAVE DE FREQUÊNCIA

- 1 - NUNCA
- 2 - EXCEPCIONALMENTE
- 3 - POUCAS VEZES (1 A 2 VEZES/SEMANA)
- 4 - VÁRIAS VEZES (3 A 6 VEZES/SEMANA)
- 5 - TODOS OS DIAS

5 - INQUÉRITO ALIMENTAR

(ANTES)

5.1 Quantas refeições faz por dia: _____

5.2 Primeiro almoço: _____

5.3 Meio da manhã: _____

5.4 Almoço: _____

5.5 Merenda da tarde: _____

5.6 Jantar: _____

5.7 Ceia: _____

5.8 Outras: _____ Quais: _____

6 - CONSUMOS, FREQUÊNCIAS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Leite	_____	_____	_____	_____	_____
Leite Chocolateado	_____	_____	_____	_____	_____
Iogurte	_____	_____	_____	_____	_____
Queijo	_____	_____	_____	_____	_____
Requeijão	_____	_____	_____	_____	_____
Sobremesas Lácteas	_____	_____	_____	_____	_____
Carne de mamíferos	_____	_____	_____	_____	_____
Orgãos e vísceras	_____	_____	_____	_____	_____
Aves	_____	_____	_____	_____	_____
Produtos/charcutaria	_____	_____	_____	_____	_____
Peixe fresco	_____	_____	_____	_____	_____
Peixe em conserva	_____	_____	_____	_____	_____
Moluscos/crustáceos	_____	_____	_____	_____	_____
Ovos	_____	_____	_____	_____	_____
Azeite	_____	_____	_____	_____	_____
Óleo	_____	_____	_____	_____	_____
Manteiga	_____	_____	_____	_____	_____

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Margarina	_____	_____	_____	_____	_____
Banha	_____	_____	_____	_____	_____
Toucinho	_____	_____	_____	_____	_____
Pão branco	_____	_____	_____	_____	_____
Pão escuro	_____	_____	_____	_____	_____
Pão integral	_____	_____	_____	_____	_____
Arroz e massa	_____	_____	_____	_____	_____
Farinhas e flocos	_____	_____	_____	_____	_____
Ervilha, fava, feijão e grão	_____	_____	_____	_____	_____
Bolachas e biscoitos	_____	_____	_____	_____	_____
Bolos	_____	_____	_____	_____	_____
Chocolates e cacau	_____	_____	_____	_____	_____
Açúcar	_____	_____	_____	_____	_____
Mel	_____	_____	_____	_____	_____
Rebuçados	_____	_____	_____	_____	_____
Pastilhas elásticas	_____	_____	_____	_____	_____
Gelados	_____	_____	_____	_____	_____
Marmelada/compota	_____	_____	_____	_____	_____
Fritos de cafeteria	_____	_____	_____	_____	_____
Batatas fritas	_____	_____	_____	_____	_____

	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	PREFERÊNCIA INDIVIDUAL			
		GOSTA	NÃO	INDIFER.	NÃO CONHECE
Batata	_____	_____	_____	_____	_____
Produtos hort./saladas	_____	_____	_____	_____	_____
Fruta	_____	_____	_____	_____	_____
Frutos Secos	_____	_____	_____	_____	_____
Água	_____	_____	_____	_____	_____
Café	_____	_____	_____	_____	_____
Cevada	_____	_____	_____	_____	_____
Chá	_____	_____	_____	_____	_____
Refrigerantes	_____	_____	_____	_____	_____
Refrigerantes de sumo	_____	_____	_____	_____	_____
Néctares	_____	_____	_____	_____	_____
Sumos	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveja	_____	_____	_____	_____	_____
Vinho	_____	_____	_____	_____	_____
Bebidas destiladas	_____	_____	_____	_____	_____
Fritos	_____	_____	_____	_____	_____
Cozidos	_____	_____	_____	_____	_____
Estufados e guizados	_____	_____	_____	_____	_____
Grelhados	_____	_____	_____	_____	_____
Assados no forno	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de vegetais	_____	_____	_____	_____	_____

CHAVE DE FREQUÊNCIA

1 - NUNCA

2 - EXCEPCIONALMENTE

3 - POUCAS VEZES (1 A 2 VEZES/SEMANA)

4 - VÁRIAS VEZES (3 A 6 VEZES/SEMANA)

5 - TODOS OS DIAS