

altenpflege.de Edition

Livros Didáticos Resumidos para a Formação em Enfermagem - Foco em
Cuidados Geriátricos

Theo Ahrens

Nutrição nos cuidados geriátricos

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Referências bibliográficas

Theo Ahrens – Biografia resumida

Theo Ahrens, nascido em 1979 nas proximidades de Munique, é professor de enfermagem e pedagogo dedicado na área de cuidados. Após um ano de serviço social voluntário em um hospital, ele completou sua formação como enfermeiro e adquiriu valiosa experiência profissional na unidade de terapia intensiva. Impulsionado por seu desejo de transmitir conhecimento, estudou pedagogia em enfermagem e começou a lecionar em 2009 em uma escola técnica em Munique. Theo é conhecido por seu ensino prático e empático, com o qual prepara futuros profissionais de enfermagem para as exigências de suas carreiras. Em sua vida privada, ele mora com sua esposa e dois filhos em Berlim e se dedica voluntariamente a melhorar as condições na formação em enfermagem.

Este breve manual foi formulado a partir dos planos de aula dele utilizando I.A. A tradução foi realizada automaticamente.

Publicado por altenpflege.de

Preço DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugestões e melhorias, por favor, enviar para team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Índice

1 Introdução 4	
1.1 Objetivos deste manual resumido 4	
1.2 Importância da nutrição nos cuidados de enfermagem geriátrica 4	
1.3 Papel dos profissionais de enfermagem na orientação e assistência nutricional 5	
2 Fundamentos sobre o tema Nutrição 7	
2.1 Noções gerais sobre nutrição 7	
2.2 Importância da alimentação para a saúde na velhice 7	
2.3 Necessidade de energia e nutrientes na velhice 8	
2.4 Alterações no metabolismo na idade avançada (p. ex. diminuição do metabolismo basal) 9	
3 Nutrientes e suas funções 11	
3.1 Carboidratos 11	
3.2 Proteínas (albuminas) e sua importância para a saúde muscular 12	
3.3 Gorduras e seu papel na velhice 12	
3.4 Vitaminas e seu significado para idosos 13	
3.5 Minerais e oligoelementos 14	
3.6 Importância da água e da ingestão de líquidos 15	
4 Formas de alimentação e dietas na geriatria em cuidados de enfermagem 16	
4.1 Dieta regular e alimentação equilibrada 16	
4.2 Alimentos leves e suas áreas de aplicação 17	
4.3 Alimentação vegetariana e vegana nos cuidados geriátricos 18	
4.4 Formas de dieta 19	
4.5 Formas de Dieta Adaptadas 20	
4.6 Nutrição enteral e parenteral 21	
5 Problemas nutricionais e suas causas 23	
5.1 Perda de apetite 23	
5.2 Desnutrição 24	
5.3 Desidratação 25	
5.4 Distúrbios de mastigação e deglutição 27	
5.5 Intolerâncias e alergias 28	
6 Doenças relacionadas à nutrição na terceira idade 30	
6.1 Diabetes mellitus e nutrição 30	
6.2 Hipertensão (Pressão Alta) e Dieta com Baixo Teor de Sal 31	
6.3 Obesidade (Excesso de peso) e Medidas para Controle de Peso 32	
6.4 Osteoporose 33	
6.5 Doenças Cardiovasculares 34	
6.6 Desnutrição 35	
7 Diagnóstico nutricional e avaliação 36	
7.1 Métodos para a Avaliação do Estado Nutricional 36	
7.2 Métodos de triagem para desnutrição 36	
7.3 Identificação de problemas nutricionais 37	
7.4 Elaboração de planos alimentares e planos de medidas 38	
8 Aconselhamento nutricional e formação de residentes e familiares 39	
8.1 Importância da consulta nutricional nos cuidados geriátricos 39	
8.2 Condução de conversas com moradores e familiares para aconselhamento nutricional 40	
8.3 Criação de planos alimentares para necessidades individuais 41	
8.4 Participação dos familiares no fornecimento de alimentação 42	
9 Cuidados de pessoas com necessidades nutricionais especiais 43	
9.1 Alimentação em pessoas com demência 43	
9.2 Alimentação em pessoas com disfagia (dificuldades de deglutição) 44	
9.3 Nutrição em Pessoas com Diabetes 45	
9.4 Nutrição para pessoas com obesidade 45	
9.5 Alimentação para pessoas com mobilidade limitada 46	
10 Implementação prática da nutrição nos cuidados 48	
10.1 Planejamento e organização das refeições 48	
10.2 Aproximar alimentos e apoiar na ingestão de alimentos 49	
10.3 Preparação e apresentação das refeições 50	
10.4 Regras de higiene na alimentação 51	
11 Documentação e Relatórios sobre Nutrição 53	
11.1 Documentação da Ingestão Alimentar 53	
11.2 Criação de protocolos alimentares 54	
11.3 Relato de problemas nutricionais 55	
11.4 Comunicação com a equipe da cozinha 55	
12 Aspectos éticos e legais relativos à nutrição no cuidado 57	
12.1 Direito à autodeterminação na alimentação 57	
12.2 Fundamentos legais sobre a nutrição 58	
12.3 Obrigação de assegurar a ingestão de alimentos 59	
12.4 Dilemas éticos na alimentação 60	
12.5 Particularidades religiosas e culturais 60	
13 Papel dos cuidadores em relação à alimentação dos residentes 62	
13.1 Tarefas e responsabilidades dos cuidadores no fornecimento alimentar 62	
13.2 Colaboração com nutricionistas, médicos e familiares 63	
13.3 Promoção da autonomia dos residentes na alimentação 64	
13.4 Formação continuada dos cuidadores na área de nutrição 65	
14 Envolvimento de familiares 66	
14.1 Envolvimento dos familiares na elaboração de planos alimentares 66	
14.2 Treinamento de familiares para apoiar na ingestão de alimentos 67	
14.3 Lidando com aspectos emocionais da alimentação 68	
15 Autorreflexão e Promoção da Saúde dos Cuidadores de Idosos 70	
15.1 Alimentação dos cuidadores de idosos 70	
15.2 Gestão de stress e pressão de tempo na alimentação dos residentes 70	
15.3 Autorreflexão dos cuidadores no manejo de problemas alimentares dos residentes 71	
16 Exemplos de casos e aplicações práticas 73	
16.1 Exemplo de caso: Manejo de um residente com desnutrição 73	
16.2 Exemplo de caso: Medidas para promover a ingestão de líquidos em um residente 74	
16.3 Exemplo de caso: Apoio a um residente com disfagia durante as refeições 75	
16.4 Reflexão dos estudos de caso e recomendações de ação 76	

1 Introdução

1.1 Objetivos deste manual resumido

O livro didático curto oferece um conhecimento abrangente sobre nutrição no cuidado de idosos. Ele transmite compreensão teórica e habilidades práticas para um fornecimento nutricional eficaz para pessoas idosas. O objetivo é otimizar as condições de saúde dos idosos através de estratégias nutricionais adaptadas. Os cuidadores aprendem a elaborar planos nutricionais individualmente e a reconhecer necessidades nutricionais específicas. O livro promove a competência para aconselhar e treinar residentes e seus familiares. Ele cria uma base sólida para o reconhecimento e prevenção de doenças relacionadas à nutrição na velhice. Ao fazer isso, considera aspectos éticos e legais do fornecimento nutricional. Os conteúdos apoiam o desenvolvimento profissional dos cuidadores e fortalecem a colaboração interdisciplinar com nutricionistas e médicos.

1.2 Importância da nutrição nos cuidados de enfermagem geriátrica

A nutrição influencia significativamente a qualidade de vida e a saúde dos idosos. Um fornecimento adequado de nutrientes pode aliviar os desconfortos da idade e promover a autonomia. Uma boa alimentação apoia a cicatrização, fortalece o sistema imunológico e reduz o risco de infecções. Uma dieta equilibrada regula a pressão arterial e controla positivamente o nível de açúcar no sangue, o que é crucial em doenças como a diabetes mellitus.

Mudanças relacionadas à idade, como a diminuição da massa muscular ou da densidade óssea, podem ser atenuadas através da ingestão direcionada de nutrientes. A manutenção da força muscular por meio de uma ingestão adequada de proteínas é essencial para a mobilidade e a prevenção de quedas. Vitaminas e minerais contribuem para a saúde óssea e apoiam as funções cognitivas.

Pessoas idosas muitas vezes experimentam mudanças no paladar e na digestão, o que reduz a disposição para comer. Planos alimentares adaptados individualmente motivam a ingestão de alimentos e líquidos, reduzindo assim os riscos de desidratação e desnutrição. Além disso, uma forma de nutrição selecionada pode promover a participação social, tornando as refeições comunitárias mais agradáveis.

O papel dos cuidadores na nutrição dos idosos é de importância central. Eles detectam precocemente mudanças no estado nutricional e iniciam medidas preventivas. Por meio do seu cuidado, garantem que os idosos tenham acesso a refeições adequadamente preparadas, que atendem suas necessidades e preferências. Estratégias nutricionais bem documentadas formam a base para a colaboração interdisciplinar com médicos e nutricionistas.

No geral, a nutrição direcionada na assistência a idosos contribui significativamente para a promoção do bem-estar, preservação da independência e prevenção de doenças relacionadas à nutrição. Um fornecimento nutricional competente é parte integrante de um cuidado holístico e indispensável para um envelhecimento saudável e digno.

1.3 Papel dos profissionais de enfermagem na orientação e assistência nutricional

Os profissionais de saúde são atores centrais no fornecimento e aconselhamento nutricional para idosos. Seu papel abrange várias responsabilidades, desde a análise das necessidades nutricionais individuais até o apoio prático na ingestão de alimentos.

Primeiramente, os profissionais de saúde identificam as necessidades nutricionais observando e avaliando o estado nutricional dos residentes. Isso inclui a avaliação da ingestão de nutrientes, a consideração de preferências e aversões e a identificação de riscos como desidratação ou desnutrição. O contato próximo com os residentes desempenha um papel essencial, pois os profissionais conseguem perceber precocemente os hábitos alimentares e mudanças.

O planejamento e a implementação de planos nutricionais individuais são outro foco importante. Os profissionais aplicam as recomendações nutricionais em colaboração com nutricionistas, médicos e familiares. Eles coordenam as refeições e asseguram o cumprimento de dietas especiais. Além disso, garantem que as refeições não somente satisfaçam as necessidades nutricionais, mas também sejam apresentadas de forma atraente para aumentar a disposição para a ingestão alimentar.

No atendimento prático, os profissionais auxiliam na disponibilização das refeições. Eles ajudam na ingestão de alimentos, principalmente com residentes que têm limitações físicas ou dificuldades de deglutição. Aqui, a observância das normas de higiene é crucial para evitar infecções.

Os profissionais também são responsáveis por documentar o progresso nutricional. Eles registram o que e quanto foi comido e bebido, a fim de monitorar continuamente o estado de saúde dos residentes e fazer ajustes na estratégia nutricional.

A consultoria é uma parte importante de seu papel. Os profissionais informam residentes e familiares sobre alimentação saudável e a importância de uma dieta equilibrada. Eles esclarecem possíveis impactos de hábitos alimentares inadequados e motivam a participação no fornecimento nutricional.

Além disso, os profissionais são responsáveis por envolver ativamente os residentes em medidas de promoção da saúde. Eles promovem a independência na alimentação e criam um ambiente agradável para as refeições, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos.

Na consultoria e fornecimento nutricional, os profissionais de saúde são, portanto, decisivos para a implementação de uma estratégia nutricional eficaz e adequada às necessidades. Sua colaboração interdisciplinar com outros profissionais e a formação contínua na área da nutrição são essenciais para atender às complexas demandas dos cuidados geriátricos.

preview

2 Fundamentos sobre o tema Nutrição

2.1 Noções gerais sobre nutrição

A nutrição abrange a ingestão de nutrientes que o corpo necessita para manter a saúde. Esses nutrientes são carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água. Uma dieta equilibrada assegura que todos os nutrientes necessários estejam disponíveis em quantidades adequadas.

Os carboidratos servem como a principal fonte de energia. Eles devem ser preferencialmente consumidos na forma de produtos integrais, frutas e vegetais. As proteínas são essenciais para a manutenção da massa muscular e a regeneração celular. Fontes de proteína de alta qualidade são carne, peixe, ovos, laticínios e leguminosas. As gorduras fornecem energia e ajudam na absorção de vitaminas lipossolúveis. Gorduras saudáveis podem ser encontradas em nozes, sementes, peixes e óleos vegetais.

As vitaminas e os minerais desempenham muitas funções no corpo. A vitamina C promove a cicatrização de feridas e o sistema imunológico, enquanto o cálcio e a vitamina D são essenciais para a saúde óssea. Uma ingestão adequada de líquidos é necessária para o metabolismo, a função celular e para evitar a desidratação.

Os hábitos alimentares e as preferências de sabor influenciam a ingestão de nutrientes. Na velhice, mudanças fisiológicas podem alterar essas necessidades. Restrições durante a mastigação e deglutição, redução da percepção de sede e metabolismo alterado devem ser considerados. Os profissionais de saúde devem estar sensibilizados para essas diferenças individuais para evitar sub ou superalimentação e garantir o bem-estar.

2.2 Importância da alimentação para a saúde na velhice

Uma alimentação equilibrada é de importância crucial na velhice para a manutenção da saúde física e mental. Com o avanço da idade, ocorrem mudanças fisiológicas que podem influenciar a necessidade de nutrientes. A massa muscular e a densidade óssea diminuem, aumentando assim o risco de quedas e fraturas. Uma dieta rica em proteínas pode ajudar a prevenir a perda muscular e apoiar a saúde dos ossos.

O sistema imunológico enfraquece com a idade, aumentando a suscetibilidade a infecções. A ingestão adequada de vitaminas e minerais apoia a função imunológica. As vitaminas C, D e o zinco desempenham um papel essencial nesse contexto. As fibras são importantes para a digestão saudável e podem ajudar a prevenir a constipação, um problema comum na velhice.

A saúde do cérebro também é influenciada pela alimentação. Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos, sementes de linhaça e nozes, são essenciais para a função cerebral e podem combater o declínio cognitivo. Antioxidantes, presentes em uma variedade de frutas e vegetais, podem minimizar os danos causados por radicais livres e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas.

A desnutrição e a má nutrição são comuns entre pessoas idosas e podem ter consequências graves, incluindo fraqueza muscular, maior susceptibilidade a infecções e cicatrização retardada. Uma avaliação regular do estado nutricional é importante para identificar e resolver esses problemas precocemente.

A nutrição também afeta significativamente a saúde do coração. Uma dieta pobre em sal pode ajudar a controlar a hipertensão, enquanto gorduras saudáveis podem reduzir os níveis de colesterol e o risco de doenças cardiovasculares. Especificamente, os ácidos graxos ômega-3 têm um efeito positivo sobre a saúde do coração.

Em suma, uma alimentação equilibrada é fundamental para manter a qualidade de vida na velhice e prevenir problemas de saúde relacionados à idade. Profissionais de saúde têm um papel importante no apoio e na garantia de uma alimentação adequada para as necessidades de pessoas idosas.

2.3 Necessidade de energia e nutrientes na velhice

No envelhecimento, a necessidade energética do corpo muda. O metabolismo basal, ou seja, a quantidade de energia que o corpo necessita em repouso para manter suas funções, diminui. Isso se deve à perda de massa muscular e à desaceleração do metabolismo. Assim, a necessidade energética dos idosos é frequentemente menor do que a de adultos mais jovens.

A necessidade calórica dos idosos é de aproximadamente 1600 a 2000 quilocalorias por dia, dependendo do sexo, nível de atividade e estado de saúde. Idosos fisicamente ativos precisam de mais calorias, enquanto seu número pode diminuir ainda mais em pessoas imobilizadas ou doentes.

A necessidade nutricional permanece igual ou pode até aumentar em alguns casos, especialmente em relação a proteínas, vitaminas e minerais. A ingestão adequada de proteínas é crucial para a manutenção da massa muscular. Recomenda-se aproximadamente 1,0 a 1,2 gramas de proteína por quilograma de peso corporal por dia. Devido à diminuição das necessidades energéticas, é importante que a dieta seja rica em nutrientes, para garantir a ingestão adequada de nutrientes, mesmo com uma menor quantidade de alimentação.

Deve-se prestar atenção especial à ingestão de cálcio e vitamina D para manter a saúde óssea e prevenir a osteoporose. A vitamina B12 também pode se tornar deficiente devido à mudança na absorção durante o envelhecimento, o que pode impactar negativamente a formação do sangue e o sistema nervoso. Portanto, uma ingestão ou suplementação adequada é importante.

Além disso, o consumo suficiente de antioxidantes é importante para retardar o envelhecimento celular e apoiar as funções cognitivas. Fontes disso incluem frutas, legumes e produtos integrais.

Os profissionais de enfermagem devem atender às necessidades individuais e avaliar regularmente as necessidades energéticas e nutricionais para evitar subnutrição ou superalimentação. Uma colaboração estreita com nutricionistas pode ajudar a otimizar o fornecimento alimentar e promover a saúde dos idosos.

2.4 Alterações no metabolismo na idade avançada (p. ex. diminuição do metabolismo basal)

No envelhecimento, ocorrem mudanças significativas no metabolismo, que afetam o aproveitamento dos nutrientes e a liberação de energia. Um fator central nisso é a diminuição do metabolismo basal, que é a quantidade de energia que o corpo necessita em repouso para manter suas funções vitais. Essa diminuição deve-se à perda de massa muscular e à atividade reduzida dos processos metabólicos.

A perda muscular, também conhecida como sarcopenia, desempenha um papel crucial. Com a idade, a massa muscular diminui significativamente, o que contribui substancialmente para a redução do metabolismo basal. Os músculos são os tecidos mais metabolicamente ativos do corpo, e sua perda leva a uma demanda menor de energia. Isso destaca a importância de uma dieta rica em proteínas e também de exercícios físicos regulares para apoiar a manutenção muscular.

Mudanças hormonais também afetam o metabolismo. A redução na liberação de hormônios como testosterona, estrogênio e hormônios do crescimento, que são importantes para o metabolismo energético e muscular, também contribui para a diminuição do metabolismo basal. Essas adaptações hormonais podem, além disso, influenciar o apetite e a absorção de nutrientes, complicando ainda mais as necessidades nutricionais dos idosos.

O metabolismo das gorduras muda em paralelo à redução do metabolismo basal. O corpo tende a armazenar mais gordura, o que pode aumentar o risco de excesso de peso e doenças associadas. No entanto, uma ingestão equilibrada de gorduras saudáveis permanece importante para apoiar a função celular e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A taxa metabólica de determinados órgãos também se reduz com a idade. O fígado, responsável pela desintoxicação e pelo metabolismo de muitos nutrientes, frequentemente apresenta uma atividade diminuída. Da mesma forma, ocorrem alterações na função renal, afetando a regulação de eletrólitos e a homeostase hídrica. Essas mudanças nos órgãos exigem ajustes na alimentação para garantir a função ideal apesar das alterações fisiológicas.

Em resumo, considerar essas mudanças metabólicas é essencial para cobrir adequadamente as necessidades nutricionais na idade avançada e promover a saúde. Uma estratégia nutricional adaptada deve levar em conta a redução na necessidade de energia, enquanto assegura o fornecimento de nutrientes essenciais. Os cuidadores devem estar sensibilizados para essas necessidades especiais, a fim de apoiar a qualidade de vida dos idosos através de uma nutrição otimizada.

preview

7 Este é apenas um Preview

O livro completo está disponível em <https://www.altenpflege.de> para usuários registrados. O registro e também o uso são gratuitos. Quem não quiser se registrar pode transferir o valor mencionado na página 2 via Paypal para buchhaltung@factsoft.de, indicando tanto o título do livro quanto o endereço de e-mail. Em seguida, receberá o PDF por e-mail.

Além do acesso gratuito aos livros didáticos resumidos, um registro no [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite candidatar-se diretamente a empregos. E também, publicar um anúncio de emprego gratuito. Façam parte também da comunidade [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).