

**MANUAL PARA APOIO À DETECÇÃO E MANEJO DA PERDA DE PESO NÃO  
INTENCIONAL EM IDOSOS POR PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA DA  
REGIÃO CENTRO DE SÃO PAULO**

## O QUE É?

A perda de peso não intencional, que é aquela não planejada, é um **processo de redução no apetite**, que acarreta diminuição do consumo alimentar e consequentemente diminuição da ingestão calórica, podendo ocasionar desnutrição e outros desfechos negativos à saúde.

## POR QUE PODE ACONTECER?

Aspectos Fisiológicos	Aspectos Psicossociais	Iatrogenias
<ul style="list-style-type: none"><li>• ↓ olfato</li><li>• Alteração da fome e saciedade</li><li>• Alterações da motilidade do Trato Gastrointestinal</li><li>• Dificuldade de mastigação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depressão</li><li>• Isolamento social</li><li>• Declínio cognitivo<ul style="list-style-type: none"><li>• Viuvez</li><li>• Dificuldade financeira</li></ul></li><li>• Insegurança alimentar<ul style="list-style-type: none"><li>• Pouco desenvolvimento de habilidades culinárias</li><li>• Entre outros</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prescrição de dietas restritivas para perda de peso e controle de doenças crônicas</li><li>• Uso de fármacos anorexígenos</li><li>• Polifarmácia</li></ul>

## QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE?

- Redução da massa muscular e óssea
  - Deficiência de micronutrientes
- Alterações no sistema imunológico,
- Maior dificuldade de cicatrização de feridas
- Maior dificuldade de recuperação em pós-operatório
  - Piora em performance física
- Aumento do risco de quedas

GERANDO

- Maior nº de atendimentos médicos na Atenção Básica
- Aumento das admissões hospitalares
- Maior tempo de internação, que acarreta aumento da morbidade e mortalidade, reduzindo a qualidade de vida

## COMO IDENTIFICAR?

### 1. Perguntar:

- Nos últimos 12 meses houve perda de peso sem ter feito dieta ou mudado qualquer hábito de vida? (4,5 kg ou 5% de perda nos últimos 12 meses). Se o paciente não souber informar, perguntar: O sr.(a) percebe seu houve alguma mudança em relação às suas roupas? Elas estão mais largas?
- Nos últimos 3 meses houve diminuição do consumo alimentar devido perda de apetite, por problemas digestivos ou dificuldade em mastigar e/ou deglutir?

### 2. Avaliar:

- Circunferência de panturrilha (aferir na perna esquerda utilizando fita inelástica. A panturrilha deve estar sem edema, o pé totalmente apoiado no chão, formando ângulo de 90° na articulação do Joelho):

CP	Classificação
≥31 cm	sem risco nutricional
< 31cm	perda de musculatura (risco para sarcopenia, maior risco de quedas, diminuição da força muscular e risco de dependência funcional)

- Índice de Massa Corporal, se possível:  $IMC = \text{Peso}/\text{altura}^2$ .

IMC	Classificação
< 22kg/m <sup>2</sup>	Baixo peso
≥ 22 e ≤27kg/m <sup>2</sup>	Peso adequado
≥ 27kg/m <sup>2</sup>	Excesso de peso

- Observar sinais físicos de desnutrição, como cor e hidratação da pele e depleção de musculatura facial (têmporas, exposição de arco zigomático).

## COMO CUIDAR?

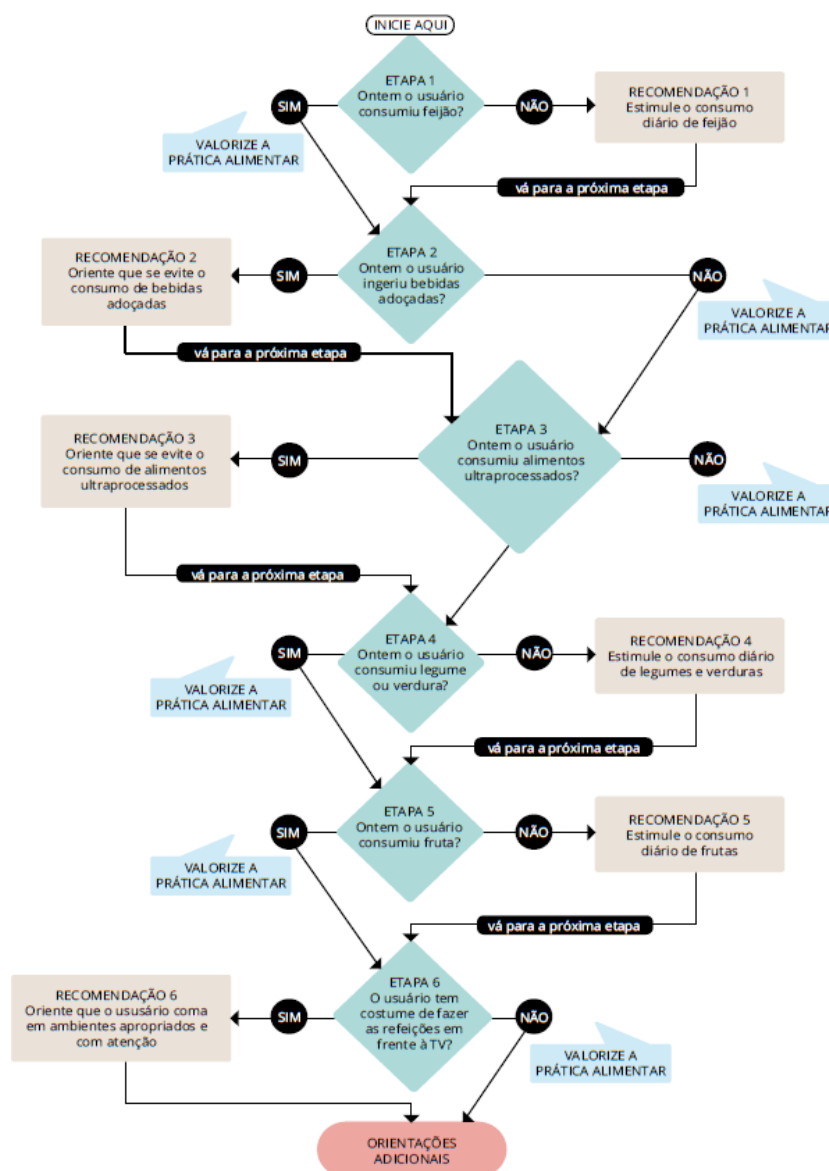
- A **Atenção interprofissional**, realizada pelas equipes de saúde da UBS, com o objetivo de **acolher, estabelecer vínculo e promover socialização** é fundamental.
- A **equipe interprofissional** (assistente social, psicólogo, fonoaudiólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, médico, enfermeiro, dentista, farmacêutico, entre outros) deve atuar **para minimizar os aspectos fisiológicos e psicossociais** que causam a perda de peso não intencional em idosos.
- A ficha de **MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR** pode ser utilizada, com orientações nutricionais simples, conforme fluxograma do "Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa"

Para avaliação de consumo alimentar, pode-se utilizar a ficha “MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR”:

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia	
	Ontem, você consumiu:	
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	

Fonte: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha\\_marcadores\\_alimentar\\_v3\\_2.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf).

### Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa idosa



Extraído de: Fascículo 2- protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa. Brasil, 2021.

## **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A PESSOA IDOSA**

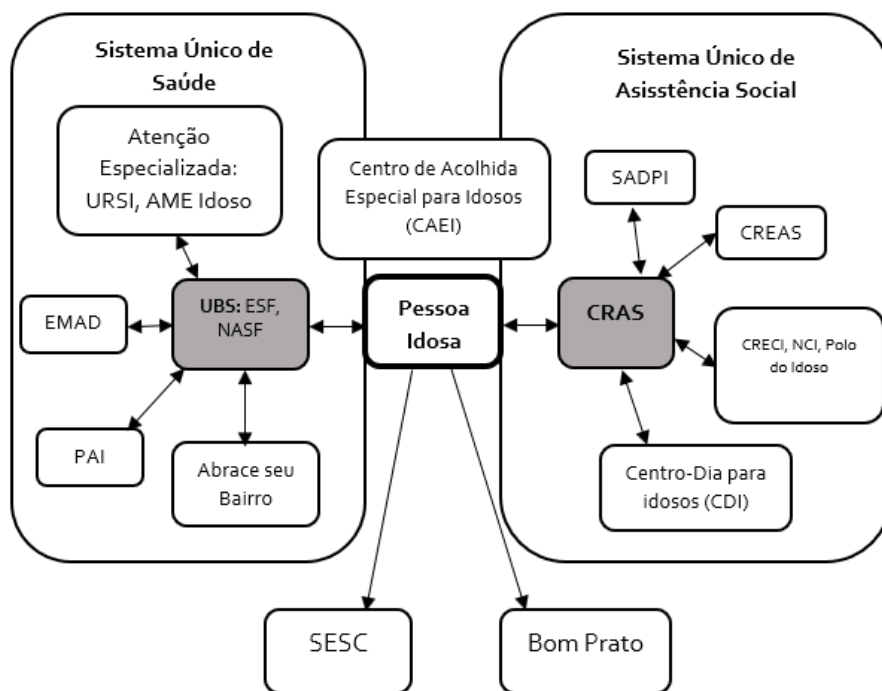
1. Consumir diariamente feijão ou leguminosas.
2. Manter a hidratação. Evitar consumir bebidas adoçadas. Preferir consumir água pura ou saborizada com frutas, água de coco. Consumir café e chás com moderação.
3. Evitar consumir alimentos ultraprocessados. Preferir consumir alimentos in natura ou minimamente processados. Realizar três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dar preferência às refeições feitas na hora. Realizar pequenas refeições compostas por leite/iogurte natural, acompanhados de frutas frescas ou castanhas, tapioca, pamonha etc.
4. Consumir diariamente legumes e verduras. Dar preferência aos alimentos da sua região e da época. Podem ser preparados crus, cozidos, em sopas, purês, omeletes, tortas etc.
5. Consumir diariamente frutas. Dar preferência aos alimentos da sua região e da época. Preferir consumir frutas inteiras aos sucos. Podem ser consumidas com saladas de folhas, em saladas de frutas, com adição de iogurtes, leite e aveia. Leve frutas práticas para comer em lanches fora de casa como banana, goiaba, mexerica e maçã.
6. Comer em ambientes apropriados e com atenção, se possível acompanhado.

### **IMPORTANTE OBSERVAR:**

- ✓ Para usuários com alteração em dentição, orientar consumo de alimentos macios e bem cozidos.
- ✓ Caso o usuário tenha alteração cognitiva que prejudique a compreensão das orientações, familiares e cuidadores devem ser envolvidos no cuidado
- ✓ O nutricionista deve ser acionado para contribuir com discussão de casos e realizar assistência a este usuário.

A articulação com os diferentes serviços de saúde e outros setores deve ser considerada para contribuir com o cuidado das pessoas idosas:

**Figura 2** – Rede Intersetorial para o cuidado à pessoa idosa com perda de peso não intencional na região Centro de São Paulo. São Paulo, 2022.



### **LISTA DE SIGLAS:**

- **URSI:** Unidade de Referência em Saúde do Idoso
- **AME Idoso:** Ambulatório de Especialidades do Idoso
- **EMAD:** Equipe Multiprofissional de Atenção Domiciliar
- **PAI:** Programa Acompanhante de Idosos
- **CAEI:** Centro de Acolhida Especial para Idosos
- **UBS:** Unidade Básica de Saúde
- **ESF:** Estratégia Saúde da Família
- **NASF:** Núcleo Ampliado em Saúde da Família
- **CRAS:** Centro de Referência em Assistência Social
- **SADPI:** Serviço de Alimentação domiciliar para a Pessoa Idosa
- **CREAS:** Centro Referência Especializado em Assistência Social
- **CRECI:** Centro de Convivência e Cidadania do Idoso
- **NCI:** Núcleo de Convivência do Idoso
- **SESC:** Serviço Social do Comércio.

### **SAIBA MAIS EM...**

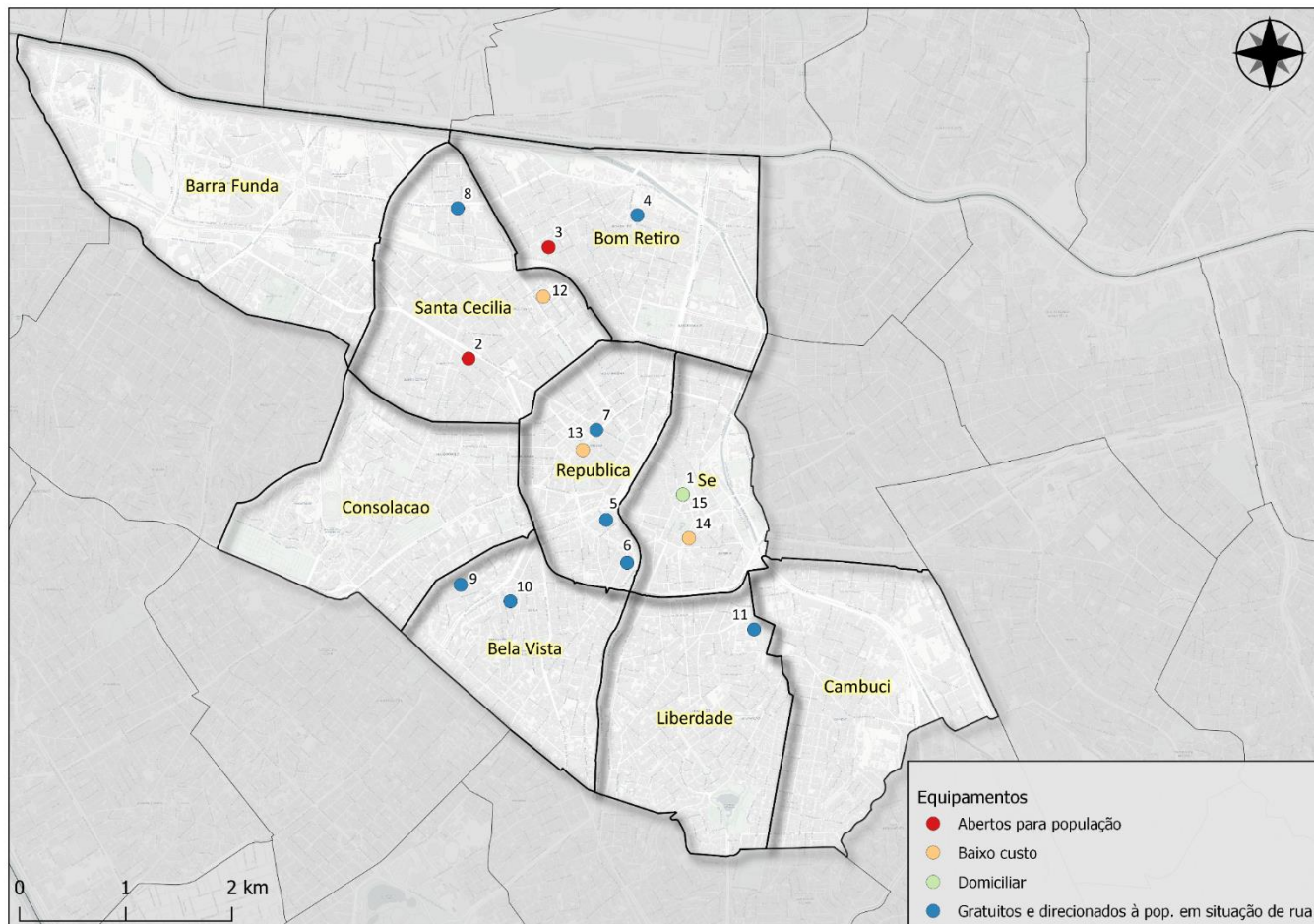
- **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa** – Ministério da Saúde, 2014.
- **Manual “Atenção à Saúde do Idoso: Aspectos Conceituais”** - Organização Panamericana de Saúde, 2012.
- **Guia Alimentar para a População Brasileira** -Ministério da Saúde, 2014.
- **Protocolo de Uso do Guia Alimentar Para a População Brasileira na orientação Alimentar da pessoa idosa** – Ministério da Saúde, 2021.

## **ENDEREÇOS DE LOCAIS NA REGIÃO CENTRO QUE FORNECEM REFEIÇÕES A BAIXO CUSTO OU GRATUITAS.**

1. **Bom Prato 25 de Março:** Rua 25 de março, 166 – Centro
2. **Bom Prato Campos Elíseos:** Rua General Júlio Marcondes Salgado, 56 – Campos Elíseos
3. **Sopão com carinho (TenYad):** Rua dos Italianos, 333 - Bom Retiro
4. **Complexo Prates:** Rua Prates, 1801 – Bom Retiro
5. **Núcleo de Convivência para Adultos em Situação de Rua "CHÁ DO PADRE":** Rua Riachuelo, 268  
– Centro
6. **Núcleo de Convivência para Adultos em Situação de Rua:** Praça Carlos Gomes, 130 – Liberdade
7. **Núcleo de Convivência para Adultos em Situação de Rua:** Rua do Boticário, 32 – Centro
8. **Núcleo de Convivência Boracéia:** Rua Norma Pieruccini Giannotti, 77 – Barra Funda
9. **Núcleo de Convivência PENA FORTE:** Rua Doutor Pena Forte Mendes, 56 – Bela Vista
10. **Espaço social Casa Dom Orione:** Rua 13 de maio, 430 – Bela Vista
11. **Espaço cultural Cambuci/Casa Franciscana:** Rua Otto de Alencar, 270 – Cambuci
12. **SESC Bom Retiro:** Alameda Nothman, 185 – Campos Elíseos
13. **SESC 24 de maio:** Rua 24 de Maio, 109 - República
14. **SESC Carmo:** Rua do Carmo, 147 – Sé
15. **Serviço de refeição domiciliar para a pessoa idosa (SADPI):** Rua 25 de março, 166 – Centro  
(SEDE)



# MAPA DA REGIÃO CENTRO COM LOCAIS QUE FORNECEM REFEIÇÕES GRATUITAS OU A BAIXO CUSTO



**Produto Educacional elaborado a partir da pesquisa “Percepção de profissionais da Atenção Básica acerca da atenção a idosos com perda de peso não intencional”. Aline Nascimento Sardinha.**

**Mestrado Profissional Interunidades – Formação em Saúde**

**Faculdade de Odontologia/Faculdade de Saúde Pública/Escola de Enfermagem/Instituto de Psicologia**

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**2022**