

EPIDEMIOLOGIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM IDOSOS E FATORES ASSOCIADOS, NO MUNICÍPIO DE ACARÁ/PA

Wanessa Costa de Oliveira¹; Andréia de Nazaré Souza Cardoso¹; Lidinaldo Cardoso da Costa²; Madacilina de Melo Teixeira³; Iêda Maria Louzada Guedes⁴

¹Acadêmicos de Nutrição; ²Acadêmicos de Engenharia da Computação; ³Mestre em Neurociência e Biologia Celular; ⁴Doutora em Biologia Celular e Molecular Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A realidade do envelhecimento populacional é caracterizada pelo aumento de idosos, correspondendo a 7,3% da população total, com perspectiva de 15% em 2025 (SILVA, 2014). A expectativa de vida, no Brasil, aumentou 17,9% entre 1980 e 2013, passando de 62,7 para 73,9 anos (BRASIL, 2014). Esse fenômeno deve-se a fatores como: diminuição da fecundidade e da mortalidade; melhoria nas condições de vida do brasileiros; e avanço do conhecimento técnico-científico, com diagnóstico antecipado de muitas doenças, prevenção e tratamentos precoces. Considerando as alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais, resultantes do envelhecimento, tornam os idosos mais vulneráveis, aumentando a incidência de má nutrição e doenças. No Brasil, no ano de 2013, 23,5 milhões dos brasileiros eram idosos (BRASIL, 2013). O Censo Demográfico de 2010, mostrou que a população no Estado do Pará era de 7.581,051 paraenses, sendo 19% destes, indivíduos com idade acima dos 60 anos (IBGE, 2010). A necessidade de atenção multiprofissional a esta faixa etária é evidente, pois alterações fisiológicas e anatômicas do próprio envelhecimento são observadas claramente, tendo repercussão na saúde e na nutrição do idoso (VITOLLO, 2008). Um dos distúrbios frequentes nessa faixa etária é a constipação intestinal, afetando a frequência defecatória, na forma, volume e eliminação das fezes, bem como no esforço maior para evacuar. A constipação pode estar relacionada a baixa ingestão de líquidos e de fibras, além da redução da prática de atividade física (SILVA, 2014). A água é indispensável ao perfeito funcionamento do organismo, pois melhora o peso e a maciez das fezes, aumenta o número de reflexos gastrocólicos e contribui para a lubrificação do material intestinal (PICH, 2012). O uso de fibras na dieta como as encontradas na aveia, no farelo de trigo, no arroz integral, nas hortaliças e frutas, previne e controla várias doenças, em especial a constipação intestinal (VITOLLO, 2008). A falta de exercícios físicos contribui com o agravamento da constipação, considerando que a atividade física estimula movimentos peristálticos e desenvolve a musculatura abdominal atuando no hábito da defecação (PICH, 2012). A constipação é uma condição grave para a saúde do idoso. No Brasil, há poucas pesquisas sobre a sua prevalência e os fatores associados a esta, no meio geriátrico. Nesse sentido, se faz necessário estudos que possam ampliar o conhecimento dessa temática, contribuindo assim para o melhor planejamento de cuidados à saúde da população idosa no país, dentro do contexto da atenção básica. **Objetivos:** Identificar a prevalência de fatores associados a constipação intestinal em idosos do município de Acará/PA, no ano de 2013. **Métodos:** Estudo analítico – observacional - transversal, de dados coletados pelo Programa de Atenção Integral ao Idoso na Amazônia Brasileira – PAIAMAB, no ano de 2013. Os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi utilizado um questionário de avaliação nutricional semiestruturado. A amostra foi constituída de 93 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Goianésia – PA. **Resultados/Discussão:** A avaliação nutricional, quanto a presença de constipação intestinal, a partir da fala dos idosos, identificou que 34% (N= 32), apresentava sintomas desse distúrbio. Em um estudo realizado na cidade de São João, Estado do Paraná, com amostra de 136 idosos, ao avaliar a prevalência de constipação

neste grupo, encontrou-se 20,59% (n=28) com esse quadro, mostrando que é crescente o distúrbio na população idosa (PICH, 2012). Nossos dados, quanto ao consumo de água por dia, evidenciam que 27,65% (N= 26) consumiam água em uma frequência de menos de três vezes, 34,04% (N= 32) consumiam de três a cinco vezes e 38,29% (N=36) ingeriam mais de cinco vezes. Quanto ao consumo de legumes e/ou verduras por semana, os dados mostraram 37,23% (Nº= 35) consumiam legumes e verduras uma vez, 34,04% (N= 32) consumiam duas vezes, 15,95% (Nº= 15) consumiam três vezes e 12,76% (Nº 12) não consumiam nenhum tipo de legumes e verduras. Em relação ao consumo de frutas por semana, 20,21% (Nº= 19) ingeriam três vezes, 30,65% (Nº=29) ingeriam duas vezes, 29,78% (Nº=28) ingeriam uma vez e 19,14% (Nº= 18) não ingeriam nenhum tipo de fruta nunca. Em relação a atividade física, os resultados evidenciam que 22,34% (Nº= 21) praticam atividade física, como caminhada, dança, alongamento, natação e hidroginástica, em uma média de três vezes por semana, e 77,65% (Nº= 73) não praticavam nenhuma atividade física. Os fatores associados a constipação intestinal, relatados no estudo de PICH (2012), mostram que a ingestão hídrica mostra associação entre a baixa ingestão de água e a constipação intestinal. Nesse mesmo estudo foi verificada existência de correlação entre o consumo de legumes e verduras e frutas e a realização de atividade física com a diminuição de casos de constipação intestinal (PICH, 2012). **Conclusão:** Os idosos estudados no município de Acará/PA apresentam um índice relevante de constipação intestinal. A maioria desse idosos não incluem em sua dieta, as necessidades diárias alimentares de água, verduras, legumes e frutos, assim como não realizam atividade física regular, o que pode contribuir para o agravamento do quadro de constipação intestinal.

Referências:

BRASIL. Secretária nacional de promoção e defesa dos direitos humanos. Dados sobre o envelhecimento no Brasil. Coordenação Geral dos Direitos do Idoso, 12, nov. 2013. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentonoBrasil.pdf>>. Acesso em: 01 out. 2014.

IBGE. Censo Demográfico, 2010. Disponível em: <http://cidades.ibge.gov.br/painel/populacao.php?lang=&codmun=150020&search=paracara|info%20gr%20ficos:-evolu%20e3o-populacional-e-pir%20mide-et%20ria>. Acesso: 01 out. 2014.

PICHA, P. C.; DANIELE GONÇALVES VIEIRA, D. G.; CORTESEA, R. M.; GOESA, V. F. Avaliação do trânsito intestinal em relação ao estilo de vida em idosos de um clube de terceira idade. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**, 2013. Universidade Estadual do Centro-Oeste, PR, Brasil. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-684882>>. Acesso: 02 out. 2014.

SILVA, S.M.C; **Tratado de Alimentação e Nutrição e Dietoterapia**. 2. Ed. São Paulo. 2014.

VITOLLO, M.R.; **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 1. ed. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.