



Proposta de Aplicativo para Suplementação na Melhor Idade¹

Mariana BERTANI²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

A preocupação com o aumento de idosos e manutenção da saúde é crescente mundialmente. Alguns suplementos podem melhorar o estado nutricional do idoso por complementar nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo. Tablets e smartphones tem tido seu uso expandido para toda a população, inclusive entre pessoas com 60 anos ou mais. Baseado nesse cenário propõe-se o desenvolvimento de aplicativo para auxiliar no correto uso da suplementação, além de oferecer dicas sobre saúde, nutrição e atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Inovação; Tecnologia; Saúde; Suplementação; Idoso

NUTRIÇÃO E CONTROLE DA SAÚDE PELO IDOSO

Segundo dados do IBGE (2014) a população idosa quadruplicará no Brasil até 2060, representando 26,7% da população total. Quanto mais se vive, maiores são as chances do indivíduo desenvolver doenças pertinentes ao envelhecimento devido alterações fisiológicas, enfermidades, fatores relacionados com a situação socioeconômica e familiar (FERROLI *et al*, 2000). Algumas mudanças fisiológicas ocorrem gradativamente, reduzindo capacidade funcional, desde a sensibilidade do paladar, olfato e, conseqüentemente, o apetite. Além disso, deve-se ponderar que o uso frequente de diversos medicamentos intervém na absorção, ingestão e na digestão de diversos nutrientes (MARUCCI, 1993; NAJAS *et al*, 1994).

A falta de nutrientes está intimamente ligada à saúde e muitas doenças podem ser evitadas com uma nutrição adequada aliada a um estilo de vida saudável. Cuidados como alimentação balanceada, prática de exercícios físicos, realização de exames

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 10 de junho de 2022

² Aluno de Pós Graduação Nutrição Esportiva e Fitoterapia /, e-mail: mariana0087@aluno.laboro.edu.br

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

preventivos, o uso moderado de álcool e o desuso de cigarros reduzirem sensivelmente os riscos de desenvolvimento de problemas crônicos de saúde (BRASIL, 2006).

A perda de massa muscular decorrente da faixa etária, denominada sarcopenia, pode ser contornada devido o avanço da ciência que tem encontrado várias formas de suprir os déficits advindos das alterações fisiológicas. Suplementos como creatina, aminoácidos, proteínas, zinco e ômega 3, associados a exercícios aeróbicos e resistidos, podem melhorar o estado nutricional e qualidade de vida do idoso (GILLESPIE *et al*, 2009).

A utilização de ferramentas tecnológicas na área da saúde está em crescente expansão, são facilmente acessíveis e utilizáveis, inclusive dentre o público idoso. Aplicativos podem funcionar como estratégias facilitadoras do autocuidado, da independência e autonomia (MUELLMANN *et al*, 2016). O uso adequado e constante da suplementação são essenciais para trazer benefícios à saúde.

Os aplicativos funcionam como estratégias que despertam o interesse e a curiosidade da população idosa, além de permitir o empoderamento no cuidado da própria saúde. Tais aplicativos podem inclusive ser instrumento de mensuração para profissionais da saúde e de consulta e esclarecimento para familiares (SANTOS *et al*, 2017).

Com base nesta resenha inicial e com o intuito de conciliar inovação e tecnologia para a promoção da saúde no idoso, um aplicativo para acompanhar o uso correto da suplementação, e que compõe outras funcionalidades, é desenhado. Definindo os conceitos-chave e suas correlações foi utilizado o Mapeamento Conceitual (WEIDEMAN e KRITZINGER 2003) resultando em representações gráficas, como mostra a figura 1.

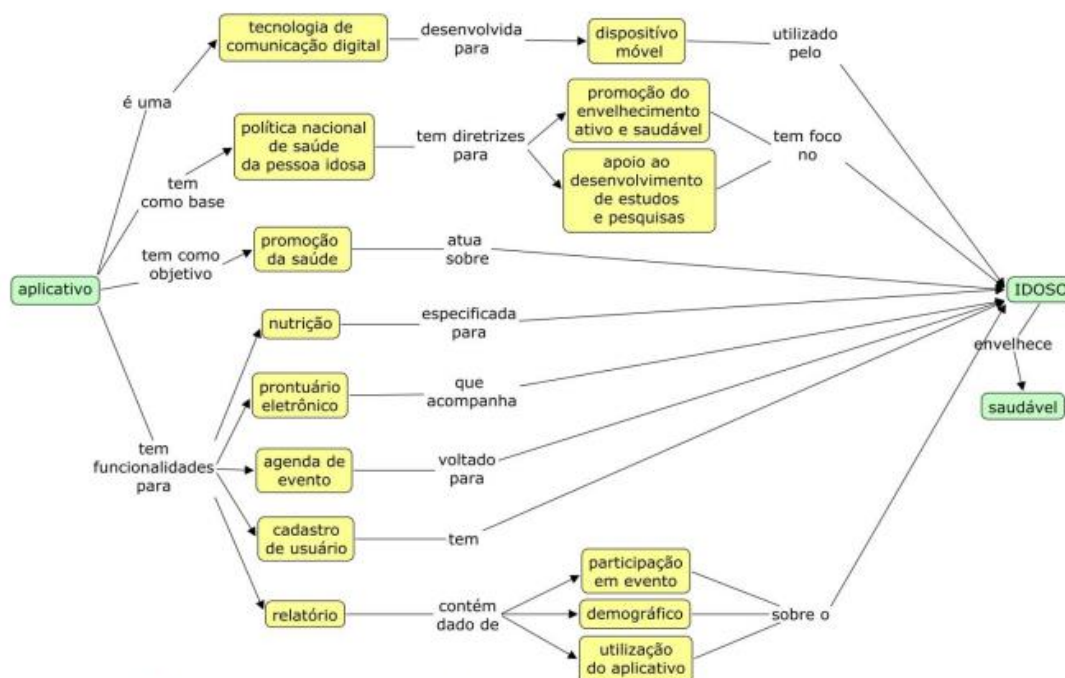


Figura 1. Mapa Conceitual do Sistema de Informação para Melhor Idade

Figura 1. Mapa Conceitual do Sistema de Informação

Considerações finais

A propensão crescente do uso de recursos tecnológicos na área da saúde e o crescente uso de smartphones entre a população idosa colaboram para tornar considerável o potencial dos aplicativos móveis na área do envelhecimento.

Tais aplicativos podem ser utilizados como uma ferramenta de informação, monitoramento, prevenção de doenças e promoção de hábitos saudáveis em idosos. Os seus benefícios se estendem aos cuidadores, familiares e profissionais ligados ao atendimento do idoso, mostrando que toda a rede de cuidado ao idoso pode ser beneficiada com o uso desse recurso tecnológico, aprimorando a saúde e qualidade de vida dessa faixa da população.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM nº 2.528 de 19 de outubro de 2006 - **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI.**



FERRIOLLI, E. Aspectos do metabolismo energético e protéico em idosos. **Nutrire: revista de Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, 2000.

GILLESPIE, L D, ROBERTSON M C, GILLESPIE W J. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 3:CD007146 2009.

MARUCCI, M.F.N. Equilíbrio nutricional na terceira idade. *In: Congresso Nacional, Alimentos e Equilíbrio Nutricional: Perspectivas para o Século XXI*, 3. 1993, São Paulo: SBAN, 1993. p.35-36.

MUELLMANN, S; FORBERGER S; MÖLLERS, T; ZEEB, H; PISCLE, C.R. Effectiveness of eHealth interventions for the promotion of physical activity in older adults: a systematic review protocol. *BioMed Central [Internet]*. 2016 Mar [citado em 2017 fev. 15];5:47. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0223-7>

NAJAS, M.S., et al. Padrão alimentar de idosos de diferentes estratos sócio-econômicos residentes em localidade urbana da Região Sudeste, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 187-191,1994.

SANTOS, T.S; BRITO, T.A; YOKOYAMA Filho F.S; GUIMARÃES, F.S, SOUTO, C.S; SOUZA, S.J.N et al. Desenvolvimento de aplicativo para dispositivos móveis voltado para identificação do fenótipo de fragilidade em idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol [Internet]*. 2017 jan./fev. [citado em 2017 jul. 18];20(1):70-6. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160025>

WEIDEMAN, M; KRITZINGER, W. Concept Mapping: a proposed theoretical model for implementation as a knowledge repository. *In: ICT in Higher Education research project*. Working paper. South Africa: University of the Western Cape, 2003