

Pesquisa feita por nutricionista revela que hábitos alimentares são inadequados

Estudo investiga alimentação de idosas

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

A aposentada Dirce Moraes Tavares tem 75 anos e não esconde seu entusiasmo quando indagada sobre seu prato predileto. A resposta é imediata: sanduíche. Não despreza também um bom prato de massa e abusa das tortas, bolos e pães. Dirce é uma das muitas mulheres idosas que possuem hábitos alimentares inadequados para sua idade. Para entender melhor a questão que envolve o consumo alimentar de mulheres da terceira idade, a nutricionista Gláucia M. Navarro de Abreu Ruga realizou uma pesquisa entre as idosas que freqüentam a Faculdade da Terceira Idade da Fundação de Ensino Octávio Bastos (FEOB), em São João da Boa Vista. Para sua surpresa, constatou que 66,5% das entrevistadas não se alimentam adequadamente. A surpresa foi ainda maior quando identificou que só 6% consomem carne diariamente, índice considerado extremamente baixo para um universo de pessoas de classe média e com bom nível de escolaridade.

O estudo realizado por Gláucia foi objeto de sua dissertação de mestrado "Percepção gustativa, consumo e preferências alimentares de mulheres da 3ª idade", apresentada, em junho, na Faculdade de Engenharia de Alimentos, e orientada pela professora Maria Aparecida Azevedo P. da Silva. Segundo a pesquisadora, são poucos no Brasil os estudos nutricionais com idosos. Por isso, o trabalho pode servir de referência nacional na área de nutrição adequada na terceira idade.

Amostragem – Em sua pesquisa, Gláucia selecionou 94 mulheres na faixa etária entre 55 e 83 anos. Adotou o método de entrevista individual e aplicou um questionário em que indagava sobre os hábitos alimentares das idosas. "Foram quatro meses de visitas até conseguir entrevistar todas as selecionadas". A nutricionista conta que seu interesse teve início com o trabalho desenvolvido na FEOB desde 1994. Ela começou dando aulas de nutrição e hoje é uma das



A nutricionista Gláucia M. Navarro de Abreu Ruga: estudando também as perdas sensoriais

diretoras da Faculdade da Terceira Idade. A instituição tem cerca de 200 matriculadas que passam, pelo menos, três tardes por semana tendo aulas de administração, nutrição, psicologia e outras disciplinas.

Energéticos – Uma das observações de Gláucia foi quanto ao baixo consumo de energéticos. "Elas consomem uma média de 900 calorias, sendo que o recomendado para esta faixa etária é de 1.500". Entre os nutrientes importantes para o equilíbrio nutricional das mulheres e que foram encontrados abaixo do recomendado estão o magnésio, o zinco, a vitamina B6 e principalmente o cálcio. A nutricionista lembra que o cálcio para mulheres na terceira idade é fundamental para o fortalecimento dos ossos e, assim, prevenir o aparecimento de osteoporose.



A aposentada Dirce Moraes Tavares: sanduíches, tortas e bolos

O consumo de feijão, outro alimento importante para a terceira idade, também deixa a desejar. Pelo estudo, somente 22% das entrevistadas consomem duas vezes por dia o alimento. Já o leite, apenas 33% ingerem diariamente duas ou três vezes. Quando o assunto é legumes e verduras, a porcentagem cai ainda mais: somente 4%.

Fator social – Uma das explicações para o baixo índice de consumo de alimentos essenciais para a terceira idade, Gláucia acredita ser o fator social. "Muitos não têm motivação para preparar a alimentação". Em sua pesquisa, ela identificou que 36% das mulheres moram sozinhas e 73%, acompanhadas, mas somente 26% convivem com pessoas de outra faixa etária, ou seja, familiares que podem estar preparando a alimentação. Outro fator que pode explicar a desmotivação das idosas em relação ao aspecto nutricional, é o psicológico. "Muitas sofrem com isolamento, depressão e perdas".

Percepção sensorial – As perdas sensoriais de alimentos também foram observadas por Gláucia. Ela explica que a partir dos 60 anos existe uma tendência de se perder a percepção sensorial de determinados alimentos em razão de doenças, medicamentos e intervenções cirúrgicas. Segundo a nutricionista, este tipo de trabalho pode auxiliar no desenvolvimento de produtos alimentícios especificamente destinados à população de idosos.

Para esta análise, ela selecionou mulheres nas faixas etárias entre 18 e 35 anos e de 55 a 85 anos, matriculadas nos cursos da FEOB. Os alimentos doces não apresentaram diferenças entre as mulheres jovens e as da terceira idade quando ingeridos acima do nível ideal. Já com o salgado houve uma sensível diferença na percepção. Nos testes em que se colocaram produtos com dosagens de açúcar e sal abaixo do normal, não houve diferenças.

Cardápio recomendado para a terceira idade

Alimento	Quantidade	Porções/dia por grupo de alimentos
▼ Laticínios		
Leite	180 ml	3
Iogurte	180 ml	3
Queijo	40 g	3
▼ Cereais		
Arroz	65 g	= ou maior que 6
Pão	25 g	= ou maior que 6
Macarrão	56 g	= ou maior que 6
▼ Hortaliças		
Verduras	34 g	= ou maior que 3
Legumes	64 g	= ou maior que 3
Frutas	110g/120 ml suco	= ou mais que 2
Carne	65 a 85 g	= ou maior que 2
Feijão	137 g	= ou maior que 2

Tese analisa processos de pessoas "interditadas"

ANTONIO ROBERTO FAVA
fava@unicamp.br

Inspiração na novela *A Interdição*, de Balzac (1799-1850), durante três anos o antropólogo Alexandre Zarias vasculhou os arquivos do Palácio da Justiça e cartórios de Campinas, consultou processos, acompanhou outros em fase de tramitação, além de participar de audiências de interrogatórios e perícias psiquiátricas. Ele queria entender como é que se pode privar um indivíduo de exercer certos direitos civis, como votar ou ter conta em banco. É o que a justiça classifica de pessoa interdita ou interdita, ou seja, aquela que já não tem mais capacidade para gerir seus próprios recursos, como receber heranças ou os benefícios do INSS, por exemplo.

"O propósito do meu trabalho foi tentar compreender como as instituições – família, justiça e medicina – discutem os significados da doença do indivíduo que se pretende interditar. O grande problema da interdição não é estudar quais são as doenças que geram esse tipo de processo, mas sim analisar a forma pela qual a família, a justiça e a medicina compreendem, constroem e atribuem determinado tipo de doença a uma pessoa", explica Alexandre.

Ao todo, foram mais de mil registros de interdições consultadas. Deste

universo, Zarias selecionou 100 processos, usando 40 para desenvolver seu estudo. Sua investigação concentrou-se em seis indivíduos – três homens e três mulheres. No estudo desses casos são exemplificados os conflitos mais comuns entre a medicina, a justiça e a família, a partir da história de vida dessas pessoas classificadas como interditas.

Em alguns casos, segundo o pesquisador, existem conflitos entre a justiça e a medicina, principalmente quando está em jogo a necessidade ou não de proclamar a interdição. Diz que o pedido para que a pessoa seja interdita deve, sempre, partir de familiares ou do Ministério Público. A interdição funciona como uma ferramenta utilizada pela família para que ela possa cuidar dos bens do interdito, como receber os benefícios do INSS, por exemplo. "Caso contrário, esse benefício não poderá ser concedido", diz Alexandre.

Arquivamento – O pesquisador é autor da dissertação *Negócio Público e Interesse Privado: análise dos processos de interdição*, apresentada recentemente no Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (IFCH), sob a orientação da professora Heloisa André Pontes. Segundo explica Zarias, o processo de interdição compreende três suposições: se o interditando é "incapaz" para os atos da vida ci-



O antropólogo Alexandre Zarias: novela de Balzac inspirou trabalho

vil; se ele é doente de fato e, por último, nos casos em que a "doença" que apresenta é a causa da sua incapacidade para desenvolver qualquer tipo de atividade civil. "Assim, durante as três fases do processo (petição inicial, interrogatório e perícia), pode-se chegar a algumas imposições", diz Zarias.

Por exemplo: o interditando não é

doente, e, portanto, é "capaz"; o interditando é considerado doente mas também é capaz; o interditando é doente e, por isso, absolutamente "incapaz" ou relativamente incapaz. Nessa última situação, fica caracterizada a interdição. Nas demais, o processo é arquivado e a "capacidade civil" do indivíduo não sofre qualquer modificação, isto é, a pessoa não é interdi-

tada. Mas o pesquisador explica que essas três imposições variam conforme as bases processuais.

"Pode-se concluir que na interdição nem todo doente é 'incapaz', mas todo indivíduo 'incapaz', total ou relativamente, é um doente", argumenta Zarias. Como é de praxe, antes de proferir a sentença, o juiz deve ouvir o perito, que pode ou não aceitar o seu parecer e decidir pela interdição ou arquivamento do processo. Em função do perfil dos indivíduos que vão ser interditados, a justiça e a medicina atuam basicamente de duas maneiras distintas: como agências de encaminhamento (os interditados já possuem histórico clínico e necessitam de declaração de incapacidade civil para o recebimento do INSS, para citar apenas um exemplo); e como agências de controle. Nesse caso, geralmente os interditados não possuem histórico clínico, pertencem a uma classe social mais elevada e durante a tramitação do processo é que a doença será consagrada institucionalmente, ou seja, "é na justiça que a pessoa torna-se 'doente'", argumenta o pesquisador.

"Embora a declaração da interdição signifique uma supressão de parte dos direitos civis, como votar, dirigir, movimentar contas bancárias, não há nenhum mecanismo legal que os impeça de realizar tais coisas", ressalta Zarias. Isso significa que a vigilância da vida da pessoa interdita é exercida pela própria família.

Autor consultou mais de mil processos

Foto: Neldo Cantanti