

Constipação intestinal e consumo alimentar em grupo de idosos: um estudo bibliográfico

Constipation and food intake in elderly group: a study bibliographic

Constipación y consumo de alimentos en el grupo de edad avanzada: estudio bibliográfico

Francisca Rosa Vieira de Sousa Albuquerque
Jorge Luís Pereira Cavalcante

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo avaliar a relação entre idosos, constipação intestinal e dieta, através de pesquisa bibliográfica integrativa e exploratória, com abordagem descritiva e quantitativa, realizada nas bases de dados de Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico.

Palavras-chave: Idoso; Constipação Intestinal; Dieta.

ABSTRACT: *The following article aims to evaluate the relationship between the elderly, constipation and diet, through integrative and bibliographical research, with descriptive and quantitative approach, performed in the Virtual Library of Health databases and Google Scholar.*

Keywords: *Elderly; Constipation; Diet.*

RESUMEN: *El objetivo de este artículo es evaluar la relación entre ancianos, estreñimiento y dieta, a través de una investigación bibliográfica y de integración, con enfoque descriptivo y cuantitativo, realizada en la base de datos de la Biblioteca Virtual de Salud y Google Scholar.*

Palabras clave: *Ancianos; Estreñimiento; Dieta.*

Introdução

A população total do Brasil, de acordo com o Censo 2010, era de 190.755.799 habitantes. O Sudeste permaneceu sendo a região mais populosa do país com 80.364.410 de habitantes, depois o Nordeste com 53.081.950, o Sul com 27.386.891, o Norte com 15.864.454 e, por último, o Centro-Oeste com 14.058.094. Nessa direção, comparando a população no Brasil em 1950 (aproximadamente 52 milhões de habitantes) com a de 2010, observou-se que o país teve aumento de aproximadamente 140 milhões de habitantes, sendo, dessa forma, considerado o quinto país mais populoso do mundo (Brasil, 2011).

Ao se verificar a população por faixa etária no Brasil, a idosa fica em torno de 10,8%. No entanto, ao se observar por regiões brasileiras, o percentual de gerontes ficou distribuído conforme segue: Sudeste 11,9%, Nordeste 10,3%, Sul 12%, Norte 6,8% e o Centro-Oeste 8,8% (Brasil, 2011). De acordo com este mesmo Censo, no estado do Ceará, a população total em 2010 era de 8.452.381 habitantes, sendo que 10,8% eram de pessoas idosas. A capital do estado, Fortaleza, habitada por 2.452.185 de pessoas, já estava contando com 9,7% de idosos.

No Brasil, a pessoa é considerada idosa quando tem idade igual ou superior a sessenta anos, de acordo com a Lei n.º 10.741 de 01 de outubro de 2003, cf. o Estatuto do Idoso (Brasil, 2013). O envelhecimento populacional verifica-se através do aumento da população idosa, no total da população. Para que isso aconteça, vários fatores contribuem, tais como: a redução da fecundidade, diminuição da mortalidade infantil, aumento da renda familiar, mais cuidados com o consumo de alimentos saudáveis, intensidade nas ações protetoras de saúde pública contra as doenças, e avanços na medicina. Portanto, todos esses fatores melhoram a qualidade de vida e contribuem para o aumento da expectativa de vida, podendo o brasileiro chegar à idade de oitenta ou mais anos de vida (Camarano, & Kanso, 2011).

Baseando-se nos dados do IBGE (2011), observa-se que a população brasileira com idade até os 25 anos diminuiu em sua representação, enquanto houve um aumento da população idosa. O crescimento relativo da população com mais 65 anos, que era de 4,8% no ano de 1991, passou para 5,9% em 2000 e saltou, em 2010, para aproximadamente 7,4% da população total (Brasil, 2011).

Existem atualmente vários tipos de definição do processo de envelhecimento, pois pode ser conceituado sob a ótica de fases diferentes da vida. Este processo está presente e é comum a todos os seres vivos.

Contudo, a forma como se manifesta em cada fase da vida é multifatorial, individual, e pode variar de acordo com o meio ambiente e suas consequências. A forma individual de como cada idoso enfrenta as modificações e as alterações fisiológicas são diferentes nesta população (Papaléo Netto, 2011).

O indivíduo idoso está mais susceptível ao desenvolvimento de doenças, características dessa fase. A constipação intestinal é um problema que acomete muitos gerontes, sendo uma das queixas mais frequentes nessa faixa etária (Braz, Kelling, Arruda, & Stallbaum, 2015), que leva ao comprometimento da qualidade de vida (Pereira, 2011).

Dias (2000) constatou, em cerca de 26% dos idosos do sexo masculino e 34% do sexo feminino, o número de idosos com obstipação intestinal, mas segundo Ginsberg, Phillips, Wallace, & Josephson (2007) esse número pode ser ainda maior, hoje, do que os profissionais da saúde o atestaram.

A constipação intestinal é um sintoma que pode ser identificado através da diminuição dos movimentos intestinais, dificuldade para evacuar, necessidade de aumento de esforço para evacuar, movimentos intestinais dolorosos, fezes endurecidas e esvaziamento intestinal incompleto (Marrochi, Gorzoni, & Passos Jr (2002). Está associada com fatores modificáveis como: estilo de vida sedentária, consumo insuficiente de fibras alimentares e ingestão hídrica insuficiente (Decher, & Krenitsky, 2012). Fagundes e Biasi (2004) citaram ainda como fatores que levam à constipação intestinal a inatividade física, o uso de diversos medicamentos, a desidratação característica do processo de envelhecimento e o número reduzido de refeições.

Dessa forma, vem sendo apontada como uma das formas terapêuticas ou de prevenção à obstipação intestinal a introdução de uma dieta adequada: a alimentação rica em fibras dietéticas e acompanhada de líquidos, em quantidades adequadas, tem sido apontada como fatores protetores importantes para população da terceira idade contra esse problema de constipação intestinal (Andre, Rodriguez, & Moraes Filho, 2000)

Os estudos demonstram os meios de como investigar os fatores desencadeantes da constipação intestinal. Isto melhoraria o diagnóstico e tornaria mais adequada a intervenção, contribuindo para que o idoso tenha melhor estilo de vida e, assim, um processo de envelhecimento saudável mais adequado (Pereira, 2011).

Com toda essa atenção oferecida ao idoso, em especial a seu envelhecimento, vai sendo assim promovida a saúde dessas pessoas, como vem ocorrendo desde 2003 com a instituição do Estatuto do Idoso. No entanto, surge uma questão inquietante: Será que a academia está preocupada em estudar os fatores e causas que podem prevenir o envelhecimento?

Tendo como base o envelhecimento ativo, incluindo-se a parte física do indivíduo, esta é uma meta a ser alcançada pela ciência hoje. Assim, é possível questionar: Como está o foco da produção científica sobre a saúde do idoso e funcionamento de alguns órgãos, principalmente na saúde do intestino?

É possível prevenir a constipação intestinal, por exemplo, em idosos, tornando este órgão mais ativo com o tempo? O que a literatura brasileira expõe sobre isso?

O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre idosos, constipação intestinal e dieta, contida em artigos científicos e seus impactos na saúde e bem-estar do idoso.

Metodologia

Trata-se de um estudo de pesquisa bibliográfica do tipo integrativa e exploratória, com abordagem descritiva e quantitativa. A pesquisa foi realizada nas bases de dados de Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), SciELO e Google Acadêmico.

O estudo foi feito com artigos científicos considerando-se como critérios de inclusão: a) artigos relacionados com o assunto idoso, constipação e dieta; b) estudos que tenham sido publicados no período de 2010 a 2014; c) informações que envolvessem idosos com idade igual ou superior a 60 anos de ambos os sexos; d) publicações em português, e) texto completos.

Inicialmente, artigos foram selecionados, combinando-se três palavras, sem aspas: idoso, constipação e dieta. Os resultados encontrados foram cruzados com o período de publicação escolhido. Depois foi novamente filtrado com a seleção de artigos em português. E, por último, as obras buscadas foram combinadas, utilizando-se as aspas, com os mesmos três descritores ("idoso" "constipação" e "dieta") conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A coleta dos dados ocorreu na segunda quinzena do mês de maio de 2014.

Os dados foram apresentados por meio de tabelas, quadro, e utilizando-se o programa *Microsoft Office Word 2010, Excel 2010 e PowerPoint 2010*. Foi imprescindível se fazer a leitura dos artigos obtidos na pesquisa, várias vezes, para que se tornasse possível analisar e descrever os dados deste estudo, facilitando a compreensão das informações e dos resultados desta pesquisa.

Resultados

Foram encontrados 609 resultados nas bases de dados no Google Acadêmico com as palavras idoso, constipação e dieta (todas sem aspas) que, após a especificação do período de busca, passou-se para 226 resultados. Estes quando foram cruzados com “artigo em português”, obtiveram-se 114 resultados. Em seguida, ao se utilizar um combinado “idoso”, “constipação” e “dieta”, a quantidade de artigos passou de 114 para 31.

Os resumos dos 31 artigos foram lidos para selecionar apenas aqueles relacionados com o estudo proposto, conforme os critérios de inclusão/exclusão. Assim, somente 7 artigos estavam dentro desses critérios, pois os outros 24 resumos eram de dissertações, TCC e/ou repetidos. Destes poucos artigos, quando lidos na íntegra apenas quatro ($n = 4$) tinham ligações com o objetivo deste estudo, já que os outros três tratavam de temas sobre hipertensão, relação médico-paciente e morbidades hospitalares.

Na tabela 1, pode-se observar que há uma publicação de trabalhos em diferentes regiões do Brasil, porém existe uma escassez de publicações sobre o tema referido neste estudo nas regiões norte e sul.

Tabela 1 – Local do estudo, conforme as publicações das pesquisas

REGIÕES	N.º	%
Centro Oeste	1	25%
Sudeste	1	25%
Nordeste	2	50%
TOTAL	4	100%

Na Tabela 2, observa-se um número reduzido de publicações por ano sobre a temática na faixa de período desta pesquisa. Verifica-se também a ausência de publicações neste ano de 2014 até o fechamento da pesquisa.

Tabela 2 – Ano de publicação dos estudos, Sobral, CE, 2014

ANOS	N.º	%
2010	1	25%
2011	1	25%
2012	1	25%
2013	1	25%
TOTAL	4	100%

Na Tabela 3 cada artigo tem números diferentes de autores. Estes responsáveis pelos estudos não se repetem nos artigos. Assim, é possível que esses pesquisadores não estejam divulgando suas pesquisas no Brasil ou não estejam dando continuidade a elas; ou até mesmo tenham suas outras publicações em periódicos internacionais.

Outra questão importante é que um dos artigos (o de cinco autores) não tem a presença de nutricionista. Tal fato mostra a necessidade de se produzirem pesquisas focadas na temática deste estudo, com a participação desse profissional da saúde.

Tabela 3 – Distribuição do número de autores, de acordo com as publicações. Sobral, CE, 2014

NÚMERO DE AUTORES	N.º	%
Dois	1	25%
Três	1	25%
Cinco	1	25%
Seis	1	25%
TOTAL	4	100%

Todos os estudos adotaram metodologias diferentes. Dos quatro artigos avaliados, todos utilizaram metodologia quantitativa com dados estatísticos. Logo, observou-se a ausência de pesquisas qualitativas nesse tipo de temática. Ressalta-se que um dos estudos, o exploratório-descritivo com abordagem qualitativa, não tinha grande valia para as respostas das hipóteses definidas; porém, foi utilizado para demonstrar a necessidade de estudos voltados para a constipação em idosos na cidade de Sobral, Ceará.

Tabela 4 – Distribuição de acordo com a metodologia. Sobral, CE, 2014

TIPO DE ESTUDO	Nº	%
Estudo descritivo com coorte prospectivo	1	25%
Estudo transversal	1	25%
Estudo quantitativo, exploratório e descritivo	1	25%
Estudo exploratório-descritivo	1	25%
TOTAL	4	100%

Ao analisar as publicações (ver Quadro 1 abaixo), observou-se uma atenção voltada para o envelhecimento, que resulta em declínio de atividade física e constipação intestinal. Outra estava focada nos efeitos adversos de medicamentos que levam à obstipação intestinal. Uma terceira relacionou a ingestão de água e alimentos voltados para o tratamento da constipação.

Notou-se também que, nestes trabalhos, nenhum dos autores se repetiu e que poucos autores brasileiros têm publicado suas pesquisas em periódicos científicos nacionais. É possível que os autores não tenham publicado mais, ou que finalizaram alguma pesquisa e não a divulgaram em periódicos científicos.

Quadro 1 – Resultados obtidos após busca na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Sobral, CE, 2014

TÍTULO	DESCRITORES	AUTORES
Repercussões da hospitalização na capacidade funcional de idosos	Idoso; Atividades cotidianas; Hospitalização	Menezes, Oliveira, & Menezes (2010). <i>Revista Movimenta</i>
Quarta idade e velhice extrema: substituição da polifarmácia por um comprimido de hidromorfina de liberação controlada para o controle da dor crônica	Analgesia; Dor; Hidromorfina; Idoso	Lauretti, & Mattos. (2011). São Paulo, SP: <i>Revista Dor</i>
Autocuidado universal praticado por idosos em uma instituição de longa permanência	Idoso; Autocuidado; Enfermagem; Geriatria	Santos, Martins, Frota, Caetano, Moreira, & Barros. (2012). Rio de Janeiro, RJ: <i>Revista Brasileira de Geriatria</i>
O idoso e o cuidador familiar: O cuidado domiciliar à luz de Imogene King	Enfermagem; Cuidadoras; Atenção à Saúde	Vieira, Freitas, Brito, Teófilo, & Silva. (2010). <i>Revista de Enfermagem</i>

Discussão

De acordo com Menezes, Oliveira, & Menezes (2010), discutindo-se os resultados obtidos em seu estudo bibliográfico, esses autores comentam que todos os idosos hospitalizados apresentavam uma grande repercussão em sua capacidade funcional. Baseados em seus estudos, esses pesquisadores explicitaram que o desenvolvimento da constipação intestinal se configura como um dos complicadores em pacientes acamados para tratamento, além da diminuição da massa muscular, a diminuição da capacidade aeróbica e a diminuição da força.

No entanto, pode haver barreiras dentro do ambiente hospitalar que impeçam a independência funcional. Assim, o ambiente em si pode, muitas vezes, parecer invasivo, pois há um alheamento do paciente de seu convívio social e familiar, além de sua dieta ser drasticamente mudada.

Sabe-se que a dieta também tem uma grande influência sobre a presença de constipação nesta população, assim explicam Pitch, Vieira, Cortesea, & Goes (2012), que fizeram um estudo com 136 idosos na cidade de São João, no Paraná. Os sujeitos desse estudo responderam a um formulário para identificar a constipação intestinal e seus fatores etiológicos prevalentes. Concluíram que, dentre a população estudada, a maioria dos idosos que apresentavam constipação, exibiram uma dieta com uma menor quantidade de fibras.

Na pesquisa de Lauretti, & Mattos (2011), quando foram estudados 10 pacientes que fizeram parte do protocolo de estudo de avaliação de velhice extrema, e quarta idade, todos os pacientes eram orientados e apresentavam comorbidades. Todos faziam uso de medicamentos, dentre estes estavam os anticonstipantes, tramadol, codeína, morfina, antidepressivo, anti-inflamatórios não esteroidais, paracetamol e anticonvulsivantes. Neste estudo, todos os medicamentos foram substituídos por um comprimido de hidromorfona de 8mg pela manhã, sendo mantido apenas o antidepressivo. Os idosos apresentaram efeitos adversos como a permanência da constipação, ainda que fossem auxiliados com uma dieta rica em fibras, magnésio ou supositório de glicerina, de acordo com o hábito do paciente. Uma dieta rica em fibras insolúveis leva a um bom funcionamento intestinal, acompanhado de ingestão hídrica diária, de acordo com a necessidade fisiológica, como explica Boog (2011), e a orientação nutricional deve colaborar para o bem-estar geral do indivíduo, favorecendo mudanças que contribuam com sua saúde, por meio de práticas saudáveis.

Em um estudo na cidade de Fortaleza, feito por Santos, *et al.* (2012), com 220 idosos de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), somente 170 estavam aptos fisicamente para participar dos questionamentos. Os resultados obtidos mostraram que apenas 28,5% afirmaram ingerir de 0,5 a 1 litro de água ao dia; 60% deles confirmaram que tinham eliminação intestinal satisfatória; e 40% dos idosos apresentaram constipação. Pode-se também verificar que 55,7% relataram alterações na mastigação. Cerca de 35,4% dos idosos deste estudo praticavam algum tipo de atividade física e todos os idosos desta ILPI eram acompanhados por um nutricionista.

Segundo Talley, Jones, Nuyts, & Dubios (2003) e Campos Fell Amado, Grande de Arruda, e Rodrigues Ferreira (2007), uma alimentação balanceada com fibra dietética associada à ingestão de água, são componentes importantes na prevenção e nos cuidados da obstipação intestinal funcional na população idosa. Contudo, o envelhecimento é acompanhado por modificações das funções como fisiológicas e na habilidade da mastigação, comprometendo a ingestão alimentar.

No estudo de Vieira, Freitas, Brito, Teófilo, & Silva (2013), em Sobral, Ceará, foi realizada entrevista com 5 idosos e 5 cuidadores, com o intuito de elaborar um plano de cuidado domiciliar mais qualificado para a assistência da enfermagem. Nos resultados obtidos, pode-se observar que não há grandes evidências sobre a orientação a respeito da dieta dos pacientes estudados, pois desses cinco idosos, apenas dois apresentou constipação, e não está descrito se há relação com a dieta ou não.

Assim, com o aumento da perspectiva de vida da população brasileira, é necessário que os profissionais se dediquem mais a cuidar dos problemas que afetam os idosos, dentre estes, os sintomas e complicações da constipação intestinal dessa população. Tal afecção entérica está associada a uma dieta com baixo consumo de fibra, à inatividade física juntamente com a baixa ingestão hídrica e o envelhecimento (Decher, & Krenitsky, 2012).

Considerações Finais

A população idosa, por estar mais suscetível ao desenvolvimento de doenças, torna-se necessariamente alvo de estudos e ações que possam lhe promover um envelhecimento saudável.

A constipação tem impacto direto na qualidade de vida dessa população e deve, portanto, também ser mais estudada, seja na melhor compreensão das suas causas, como na busca de ações preventivas e tratamento não medicamentoso.

A dieta deve ser alvo desses estudos, uma vez que se sabe que possui total relação com a constipação. Contudo, observa-se um déficit de estudos relacionando a constipação intestinal com a dieta. Com isso, ressalta-se a importância de novos estudos sobre o assunto, com o intuito de cada vez mais melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Observa-se a necessidade da participação do nutricionista na produção de pesquisas que visem a aprofundar a relação entre envelhecimento, constipação intestinal funcional e qualidade da dieta dos idosos. A alimentação contendo quantidades adequadas de fibras poderia ser utilizada tanto para prevenir, como para tratar a obstipação intestinal, talvez melhorando ou normalizando o trânsito entérico e colônico dos gerontes.

No caso do estado do Ceará, há uma enorme necessidade de mais estudos, salientando a constipação intestinal em idosos.

Seria fundamental também que tal investigação fosse aplicada em um número maior amostral, a fim de permitir que forneça mais dados e significados sobre a quantidade e a qualidade da dieta dos gerontes na região metropolitana de Sobral, CE.

Conhecer as representações sociais que uma dieta laxativa pode ter nessa população, poderá trazer informações, as quais culminariam em melhores estratégias na saúde do idoso, principalmente por parte do poder público. A nutrição tem, de fato, um papel fundamental para que se desenvolva um envelhecimento saudável da população longeva, proporcionando, assim, aos idosos uma melhor qualidade de vida.

Assim é que o profissional nutricionista deve contribuir com atividades e estudos que previnam as doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida pós-moderno, tornando-se agente colaborador no controle de um problema que é sugestivo de ser também de saúde pública.

Referências

Andre, S. B., Rodriguez, T. N., & Moraes Filho, J. P. P. (2000). Constipação intestinal. *Revista Brasileira de Medicina*, 57(12), s/p. Recuperado em 10 fevereiro, 2016, de: http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=584.

Fagundes, R. L. M., & Blasi, T. C. (2004). Efeitos da educação alimentar com o uso de fibras no tratamento da constipação do idoso. São Paulo, SP: *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, 19(1), 07-10.

Boog, M. C. F. (2011). Histórico da educação alimentar e nutricional no Brasil. In: Diez-Garcia, R. W., & Cervato-Mancuso, A. M. *Mudanças alimentares e educação nutricional*, 66-73. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.

Braz, M. M., Kelling, B. I., Arruda, G. T. de, & Stallbaum, J. H. (2015). A constipação intestinal em idosas participantes de um programa de promoção à saúde, em Santa Maria (RS): sua prevalência, sintomas e fatores psicossociais associados. São Paulo (SP): PUC-SP: *Revista Kairós Gerontologia*, 18(3), 381-395. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: [file:///C:/Users/Dados/Downloads/28179-74227-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Dados/Downloads/28179-74227-1-SM%20(2).pdf).

Brasil. (2011). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. (2011). *Indicadores sociais municipais - uma análise dos resultados do universo de Censo Demográfico, 2010*. Estudo e Pesquisas – Informação demográfica e socioeconômica. N.28. Rio de Janeiro, RJ, 85-88. Recuperado em 10 de fevereiro de 2016, de: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv54598.pdf>.

Brasil. (2013). *Legislação sobre o idoso: Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003. (Estatuto do Idoso) e legislação correlata*. (3ª ed.) Brasília: Câmara dos Deputados, Coordenação Edições Câmara (124 p.). (Série Legislação, n. 104). Recuperado em 10 fevereiro, 2016, de: <http://www2.camara.leg.br/responsabilidade-social/acessibilidade/legislacao-pdf/Legislaoidoso.pdf>.

Camarano, A. A., & Kanso, S. (2011). Envelhecimento da população brasileira / Uma contribuição demográfica. In: Freitas, E. V. & Py, L. (Eds.). *Tratado de geriatria e gerontologia*, 58-73. (3ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.

Campos Fell Amado, T., Grande de Arruda, I. K., & Rodrigues Ferreira, R. A. (2007). Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso, NAI, Recife, Pernambuco: *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 57(4), 366-372. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de http://www.scielo.org/ve/scielo.php?pid=S0004-06222007000400009&script=sci_abstract.

Decher, N., & Krenitsky, J. S. (2012). Tratamento nutricional dos distúrbios do trato gastrointestinal inferior. In: Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. (13ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 610-644.

Dias, A. A. C. (2000). Constipação no idoso: mitos e verdades. *Revista Científica da AMECS*, 9(1), 35-39. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: http://www.bib.unesc.net/arquivos/40000/44900/11_44927.htm.

Ginsberg, D. A., Phillips, S. F., Wallace, J., & Josephson, K. L. (2007). Evaluating and managing constipation in the elderly. *Urologic Nursing*, 27(3), 191-200; 212. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17674594>.

Lauretti, G. R., & Mattos, A. L. (2011). Quarta idade e velhice extrema: substituição da polifarmácia por um comprimido de hidromorfona de liberação controlada para o controle da dor crônica. *Revista Dor*, 12(3), 235-239. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/7136/art_LAURETTI_Quarta_idade_e_velhice_extrema_substituicao_da_2011.pdf?sequence=1.

Marrochi, L. C. R., Gorzoni, M. L., & Passos Jr, V. (2002). Constipação e Diarreia no Idoso. (2002). In: Freitas, E. V., Py, L., Cançado, F. A., Doll, J., & Gorzoni, M. L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 399-406. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.

Menezes, C., Oliveira, V. R. C., & Menezes, R. L. (2010). Repercussões da Hospitalização na Capacidade Funcional de Idosos. *Revista Movimenta*, 3(2), 76-84. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/11682>.

Papaléo Netto, M. (2011). O estudo da velhice: Histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas, E. V. & Py, L. (Eds.). *Tratado de geriatria e gerontologia*, 10-12. (3ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.

Pereira, S. R. M. (2011). Fisiologia do Envelhecimento. *In: Freitas, E. V. & Py, L. (Eds.). Tratado de Geriatria e Gerontologia, 947-958 (3ª ed.)*. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.

Pich, P. C., Vieira, D. G., Cortesea, R. D. M., & Goes, V. F. (2013). Avaliação do trânsito intestinal em relação ao estilo de vida em idosos de um clube de terceira idade. *UNOPAR Científica. Ciências Biológicas e da Saúde, 15(3)*, 207-213. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/JHealthSci/article/viewFile/675/644>.

Santos, Z. M. S. A., Martins, J. O., Frota, N. M., Caetano, J. A., Moreira, R. A. N., & Barros, L. M. (2012). Autocuidado universal praticado por idosos em uma instituição de longa permanência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 15(4)*, 747-754. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n4/13.pdf>.

Talley, N. J., Jones, M., Nuyts, G., & Dubios, D. (2003). Risk factors for chronic constipation based on a general practice sample. *The American Journal of Gastroenterology, 98(5)*, 1107-1111. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12809835>.

Vieira, L. L., Freitas, C. A. S., Brito, M. C. C., Teófilo, F. K. S., & Silva, M. F. (2013). O idoso e o cuidador familiar: o cuidado domiciliar à luz de Imonege King. *Revista de Enfermagem UFPE, 7(9)*, 5500-5509. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: doi: 10.5205/reuol.3529-29105-1-SM.0709201318.

Recebido em 12/07/2016

Aceito em 30/12/2016

Francisca Rosa Vieira de Sousa Albuquerque – Nutricionista. Faculdades INTA.

E-mail: rosavieira102009@hotmail.com

Jorge Luís Pereira Cavalcante – Nutricionista. Especialista em Nutrição, Dietética e Dietoterapia pela UNIFOR. Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFC. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição das Faculdades INTA.

E-mail: jorgeluispcavalcante@inta.edu.br