

## Educação alimentar e nutricional na terceira idade: desafios e importância

Bianca de Sá Cicolo<sup>1</sup>, Bruno Vicente de Oliveira<sup>2</sup>, Maria Rafaela Silva do Nascimento<sup>3</sup>, Mariana Nathália Gomes de Lima<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (Autor correspondente: sabianca26@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduando em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (Autor correspondente: brunovicente322@gmail.com)

<sup>3</sup>Bacharela em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (Autor correspondente: mariaraafaela.silvan@gmail.com)

<sup>4</sup>Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil. (Autor correspondente: marianaglima@gmail.com)

*Histórico do Artigo:* Submetido em: 12/02/2024 – Revisado em: 30/04/2024 – Aceito em: 05/08/2024

### RESUMO

Devido a transição demográfica, onde os idosos são parte crescente da sociedade, faz-se necessário refletir sobre os desafios enfrentados por eles e como promover um envelhecimento saudável. Neste contexto a educação alimentar e nutricional é imprescindível, pois permite que a população idosa melhore seu hábito e comportamento alimentar ao propiciar a escolha de alimentos de qualidade e adequados para as suas necessidades nutricionais, o que contribui para um melhor controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis que estão fortemente presente em pessoas com idade avançada. Esta pesquisa tem como objetivo ressaltar a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção da saúde das pessoas da terceira idade. A investigação se trata de uma revisão de literatura de estudos científicos publicados, principalmente, entre os anos de 2018 a 2023 nas bases de dados SciELO, BVS e PUBMED. De modo geral, entre os resultados obtidos nesta pesquisa, foi identificado que idosos apresentam múltiplas doenças crônicas, realizam uso de diversos medicamentos e são fortemente afetados pelo seu meio social. Mulheres, longevos com baixo nível de escolaridade e baixa renda são grupo de risco para este grupo de doenças e suas complicações. Também foi observado que a realização de ações educacionais voltadas para este grupo proporciona uma melhora na qualidade de vida dos mesmos através de um maior bem-estar e autonomia.

**Palavras-Chaves:** Intervenção alimentar, Envelhecimento saudável, Longevidade, Transição epidemiológica, Saúde do idoso.

## Food and nutrition education in the elderly: challenges and importance

### ABSTRACT

Due to the demographic transition, where the elderly are a growing part of society, it is necessary to reflect on the challenges faced by them and how to promote a healthy aging. In this context, food and nutrition education is essential, as it allows the elderly population to improve their eating habits and behaviour by providing the choice of quality foods that are appropriate for their nutritional needs, which contributes to a better control and prevention of chronic non-communicable diseases that are strongly present in people with advanced age. This research aims to highlight the importance of food and nutrition education for the promotion of the health of the elderly. The investigation is a literature review of scientific studies published mainly between the years 2018 and 2023 in the SciELO, BVS, and PUBMED databases. In general, among the results obtained in this research, it was identified that the elderly have multiple chronic diseases, use several medications and are strongly affected by their social environment. Women, long-lived people with low levels of education and low income are at risk for this group of diseases and their complications. It was also observed that the realization of educational actions aimed at this group provides an improvement in their quality of life through greater well-being and autonomy.

**Keywords:** Dietary intervention, Healthy ageing, Longevity, Health transition, Health of the elderly.

## 1. Introdução

A senilidade é considerada um marco para os indivíduos e pode ser influenciada por diversos fatores ambientais e comportamentais que podem levar à morte. O número de pessoas que atingem a terceira idade cresce a cada ano, sendo algo cada vez mais comum e recorrente<sup>1</sup>. Segundo a Organização Mundial da Saúde<sup>2</sup>

Sá BC, Vicente BO, Silva MRN, Lima MNG. Educação alimentar e nutricional na terceira idade: desafios e importância. *Revista Universitária Brasileira*. 2024;2(2):27 – 35.



o aumento do número de pessoas com 60 anos ou mais se dá de maneira única e acelerada. Ainda conforme a organização, a quantidade de idosos no planeta que era de 1 bilhão em 2019 tem expectativa de crescimento para 1,4 bilhão em 2030, podendo chegar até 2,1 bilhões em 2050.

De acordo com Karpinski et al.<sup>3</sup> o processo de envelhecimento carrega consigo diversas particularidades e mudanças nas esferas biológica, psicológica e social. No que concerne às alterações na fisiologia na terceira idade estão a modificação no sistema digestório e cavidade bucal que afetam diretamente a alimentação, além do decréscimo nas funções sensoriais e aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como a diabetes, hipertensão, insuficiência cardíaca e outras. As DCNTs são a principal causa de morbimortalidade da população geral e podem gerar diversas barreiras funcionais, sendo essas limitações mais evidentes nos idosos causando sofrimento e maior vulnerabilidade<sup>4,5</sup>.

Segundo a Organização Mundial da Saúde<sup>2</sup> o envelhecimento saudável é caracterizado pelo “processo de desenvolver e manter a habilidade funcional que permite bem-estar na idade mais avançada” e visa desenvolver um aumento nas habilidades funcionais da terceira idade de modo a permitir que os idosos realizem as ações que são estimadas por eles.

Dados de 2021, apresentados pelo Ministério da Saúde, mostraram que de um total de 2.626.017 idosos acompanhados na Atenção Primária à Saúde, 12,19% apresentavam baixo peso e 51,37% apresentavam sobrepeso<sup>6</sup>. Gomes et al.<sup>7</sup> evidenciaram que um consumo de uma dieta fora do recomendado e inadequada ao indivíduo eleva as chances de desenvolvimento de DCNTs e é uma das grandes responsáveis pelas circunstâncias de incapacidade e morte prematura. Desta forma, é possível notar que a nutrição possui grande repercussão na vida de indivíduos longevos um forte estímulo deve ser na prática de uma dieta adequada, visando o bem-estar das pessoas que se encontram nessa fase da vida<sup>6</sup>.

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um recurso que prioriza o conhecimento e a prática de uma alimentação balanceada e a promoção de hábitos alimentares saudáveis de modo perdurável e que garanta autonomia das pessoas. Deve fomentar o diálogo junto a todos que podem e devem se beneficiar com a promoção da saúde de forma individual ou coletividade, levando em consideração os ciclos de vida, cultura e sistema alimentar em que estão inseridos<sup>8</sup>.

Para que a EAN na terceira idade seja realizada de modo eficaz, é necessária participação dos idosos no processo ensino aprendizagem através de atividades lúdicas de cunho pedagógico. Este envolvimento possibilita uma maior autonomia por parte dos indivíduos desta faixa etária, a partir da melhora nas escolhas relacionadas a hábitos alimentares mais saudáveis. Desta forma, uma maior qualidade de vida e controle das DCNTs será atingida através do conhecimento que eles irão adquirir por meio das intervenções educativas alimentares e nutricionais<sup>9,10,11</sup>. O principal objetivo desta pesquisa é ressaltar os impactos da EAN na melhor qualidade de vida e promoção à saúde dos longevos, uma vez que esta possibilita a ingestão de alimentos de qualidade e em quantidades suficientes para atender as necessidades nutricionais do crescente número de idosos.

A prevalência de casos de doenças crônicas não transmissíveis entre os idosos é crescente e responsável por agravar as condições já intrínsecas da terceira idade, como a sarcopenia e distúrbios gustativos. Desta forma, há uma perda na qualidade de vida e autonomia dos idosos, além do aumento dos gastos relacionados à saúde. Um dos modos de promover uma melhor alimentação, a fim de controlar e prevenir agravos, é através da educação alimentar e nutricional direcionada a esta fase da vida, se fazendo necessária para a promoção da saúde, bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

## 2. Material e Métodos

Esta pesquisa trata-se de uma revisão de literatura integrativa e sucedeu-se entre os meses de abril a novembro de 2023 e foi realizada nas bases de dados: National Library of Medicine (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Scientific Electronic Library Online (SciELO) como demonstrado na tabela 1. Tendo como complementação buscas em sites de órgãos governamentais e serviços de saúde. Foram selecionados artigos com texto completo, nas línguas portuguesa e inglesa que foram publicados nos últimos

5 anos e relacionados à nutrição. Foram empregados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECS) dentre os quais foram selecionadas as seguintes palavras-chave: “educação alimentar e nutricional”; “saúde do idoso”; e “nutrição do idoso”; onde os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 5 anos, com intervenções nutricionais e realizadas em humanos com idade igual ou superior a 60 anos. Já os critérios de exclusão foram artigos não disponíveis integralmente, duplicados, artigos não vinculados à área de nutrição e artigos pagos.

As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos que devem conter referência a Alimentação, Nutrição, Hábitos alimentares, Educação Alimentar e Nutricional com idosos e saúde do idoso, seguido da leitura de seus resumos de livre acesso, com o intuito de analisar a relação com o tema a ser pesquisado. Onde posteriormente, os estudos elegíveis passaram por uma leitura crítica de conteúdo do artigo, avaliação dos estudos selecionados, interpretação e apresentação dos resultados.

**Tabela 1** – Resultados das buscas com os descritores nas bases de dados, dos estudos excluídos e utilizados na revisão

Table 1 – Results of the searches with the databases descriptors, the excluded and used studies

Base de dados	Descritores	Resultados obtidos	Estudos utilizados
BVS	“Educação alimentar e nutricional”; “Saúde do idoso” e “Nutrição do idoso”	37.975	4
PUBMED		1.027	13
SCIELO		5.750	5
Total		44.452	22

Fonte: Autores (2023)  
Source: Authors

### 3. Desenvolvimento

Os trabalhos de Karpinski et al.<sup>3</sup>, Pereira et al.<sup>12</sup>, Crisóstomo et al.<sup>13</sup>, Souza et al.<sup>14</sup> e Assumpção et al.<sup>15</sup> refletem sobre a relação da vulnerabilidade socioeconômica com a falta de acesso a alimentos saudáveis junto com a falta de informação sobre a importância nutricional. Nesse contexto, Karpinski et al.<sup>3</sup> aborda de forma contemplativa a problemática social, uma vez que os idosos que participaram do estudo referido, possuíam baixa escolaridade, com 1 a 7 anos de estudos completos e, conseqüentemente, representavam a classe social C. Nesse sentido, a falta de dinheiro para comprar alimentos de boa qualidade, aliado à falta de conhecimento sobre o estado nutricional corrobora para o sobrepeso e doenças crônicas não transmissíveis, concomitante com a polifarmácia Karpinski et al.<sup>3</sup>. Ainda sobre o estudo de Karpinski et al.<sup>3</sup>, a maior parte do público entrevistado realiza apenas quatro refeições por dia, o que não contempla necessidade nutricional preconizada por 5 a 6 refeições ao dia.

De acordo com Pereira et al.<sup>12</sup>, o excesso de peso é mais representativo em idosas do que em idosos e, com isso, o trabalho evidencia que a presença de multimorbidade, definido pelos autores como a presença de 5 doenças ou mais, é, conseqüentemente, maior nas mulheres (66,9%) do que nos homens (47,5%) na amostra da pesquisa. Nesse contexto, as doenças crônicas mais prevalentes são, na seqüência: hipertensão arterial, dislipidemia, depressão, constipação, surdez, incontinência urinária e diabetes.

O estudo Pereira et al.<sup>16</sup> demonstrou que os idosos com padrão alimentar não saudável que estavam em situação de composição corporal em sobrepeso, apresentaram maior propensão de alteração da pressão arterial sistólica do que a pressão arterial diastólica, aliado a condições autorreferidas como a hipercolesterolemia; a questão das doenças crônicas não transmissíveis está relacionado a padrões alimentares que não correspondem às necessidades corporais, uma vez que, segundo o estudo, há uma baixa frequência de consumo de alimentos in natura ou que são minimamente processados, pobre em frutas, hortaliças e verduras, além de fontes de proteínas

Em consonância Pereira et al.<sup>12</sup> reflete a obesidade de forma minuciosa em um prisma de ideação lógica

social, já que o acesso a alimentos ultraprocessados ganha o imaginário popular pelo baixo custo e maior disponibilidade e valor acessível. Nesse contexto, o trabalho demonstrou que o elevado consumo desse alimento é para adultos e idosos que possuem mais anos de escolaridade; o fato está intimamente ligado a inserção da tecnologia, o acesso à internet e as estratégias de marketing ao qual esses indivíduos estão constantemente expostos e são diretamente influenciados pelo consumo. Neste sentido, segundo Crisóstomo et al.<sup>13</sup> os consumidores são norteados a pensar o alimento ultraprocessado como opção rápida, saudável e saborosa. Nesse ínterim, Pereira et al.<sup>12</sup> demonstra em seus resultados que os idosos consomem mais alimentos não saudáveis do que as mulheres; As conservas, embutidos e enlatados lideram o consumo, seguidos por alimentos fritos.

No tocante ao acesso a uma alimentação saudável, é importante reiterar que a questão da escolaridade como entrave de acesso aos meios. A questão fez-se presente nos artigos analisados de Karpiski et al.<sup>3</sup> Silva et al.<sup>17</sup> Crisóstomo et al.<sup>13</sup> Blank et al.<sup>18</sup>, Pereira et al.<sup>16</sup>, Souza et al.<sup>14</sup>, Assumpção et al.<sup>15</sup> e Passos et al.<sup>19</sup>. Nesse sentido, torna-se crucial articular mais profundamente sobre as negligências a direitos humanos básicos, como educação, que corrobora para a falta de acesso equânime à alimentação saudável por uma questão de analfabetismo nutricional

Desse modo, sobre a problemática o autor Milton Santos<sup>20</sup>. lança um olhar sobre as disparidades sociais no que o mesmo chama como “globalização perversa” ou “globalização como fábula”, uma vez que a ideia de que todos os indivíduos possuem acesso às mesmas coisas na prática social não existe: “Um mercado avassalador dito global é apresentado como capaz de homogeneizar o planeta quando, na verdade, as diferenças locais são aprofundadas.”

A comprovar o exceto, o estudo de Assumpção et al.<sup>15</sup> abordou que o Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) identificou que a qualidade da dieta diária era mais elevada em idosos com maior grau de escolaridade e melhores condições socioeconômicas, que, por sinal, eram os mais longevos; nesse sentido, os pontos para o aumento do índice eram quanto ao consumo de frutas, cereais integral e baixos níveis de sódio.

Concomitantemente, Blank et al.<sup>18</sup> justifica que o consumo de carnes vermelhas na dieta da população idosa está ligado a fatores culturais, demográficos e socioeconômicos, uma vez que eram a classe econômica A e B que mais consumiam em refeições diárias.

Nesse ínterim, Silva et al.<sup>17</sup> e Crisóstomo et al.<sup>13</sup> fomentam que os idosos que são analfabetos, vivem em situação de vulnerabilidade social e econômica, são inativos fisicamente e ainda são tabagistas, são destinados ao uso de alimentos ultraprocessados. Com o padrão ineficiente de alimentação, que não atende as necessidades básicas e nutricionais, acabam por consequentemente desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e fazendo o uso de polifarmácia.

Desta forma, o processo de envelhecimento, que inclui diversos desdobramentos referentes às alterações do sistema digestório, junto a um padrão alimentar não saudável leva ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, é de extrema importância a prática de palestras educativas que protagonizam o conhecimento acerca dos alimentos e do entendimento nutricional, desse modo pode auxiliar na escolha e decisões com relação a hábitos alimentares. A intervenção educativa impacta na promoção de saúde para idosos e, concomitantemente, reduz os agravos das doenças crônicas não transmissíveis já pré-existent<sup>21</sup>.

Camargo e Bós<sup>22</sup> e Ferreira-Nunes et al.<sup>23</sup> demonstraram que há caminhos possíveis para uma alimentação saudável, rica em fibras, proteínas e carboidratos de baixa complexidade, com absorção de nutrientes e que reduza problemas relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, e, consequentemente, extinguir a polifarmácia. Desse modo, a família se torna ferramenta fundamental para o alicerce do idoso em conjuntura da alimentação, tanto no tocante ao preparo do alimento, quanto para a companhia e a instrução nutricional; além disso, a internet pode funcionar como importante ferramenta educacional para escolhas mais saudáveis nas refeições.

Marchetti et al.<sup>24</sup> retrata sobre a correlação do zinco e sua influência na cognição de idosos. O estudo concluiu que longevos com um maior nível de zinco sérico possuíam um menor declínio cognitivo e que aqueles com menor nível obtiveram desempenho abaixo do ideal em testes de memória, atenção, concentração e outros.

Desta forma e se tratando de uma questão de saúde pública é ressaltada a importância de ações educacionais que favoreçam esta população para que haja uma promoção por uma alimentação saudável, uma vez que este nutriente pode ser encontrado em diversos alimentos e possui importante função na biodisponibilidade de outras substâncias benéficas e essenciais para o funcionamento adequado do

organismo<sup>24</sup>.

Os artigos de Borba et al.<sup>25</sup>, Figueiredo et al.<sup>4</sup>, e Melo e Lima<sup>26</sup>. abordam como as doenças crônicas não transmissíveis atingem essa população. Figueiredo et al.<sup>4</sup>. busca investigar como as DCNTs afetam a vida de longevos dependentes. Por se tratar da principal causa de morbimortalidade atual e atingir principalmente pessoas com baixos níveis de escolaridade e idosos, as DCNTs são um grave problema de saúde pública. Em idosos dependentes esse grupo de doença é responsável por ser a principal causa de deficiências causando limitações e restrições na vida social e comunitária destes. Os autores destacam a importância da preservação da capacidade funcional deste grupo etário para uma melhor qualidade de vida, por meio da independência e habilidade de manter-se ativo. Sendo, portanto, de extrema importância que haja prevenção e controle das DCNTs para uma maior disposição destas pessoas<sup>4</sup>.

Borba et al.<sup>25</sup>. discorre sobre o conhecimento que os idosos na atenção primária de saúde possuem acerca dos cuidados necessários para o tratamento da diabetes. A pesquisa, realizada com 202 idosos, revelou que os longevos possuem um baixo nível de conhecimento acerca da doença o que ocasiona em uma maior dificuldade no manejo da doença principalmente no que se refere ao autocuidado.

Entre os resultados obtidos também foi evidenciado que a maior parte dos indivíduos entrevistados não sabiam identificar ou controlar a hipoglicemia decorrente da alteração da função renal característica da patologia, efeito colateral da medicação, entre outros, podendo ocasionar diminuição da capacidade cognitiva. Deste modo, se fazem necessários planejamento e realização de ações de cunho educativo a fim de promover a conscientização sobre, mas não somente, a diabetes<sup>25</sup>.

Melo e Lima<sup>26</sup>. comentam sobre como é cada vez mais frequente a ocorrência de multimorbidades em idosos, que diferente de Pereira et al.<sup>12</sup>. foi defendida como a presença de duas ou mais doenças crônicas em um único indivíduo. A prevalência dessa condição é alta e tende a aumentar ainda mais, caracterizando um desafio para os serviços de saúde devido aos diferentes níveis de manejo necessário. Os indivíduos do sexo feminino, solteiro, casado ou viúvo e também aqueles com baixo nível de escolaridade são os mais acometidos por multimorbidades<sup>26</sup>.

Veríssimo et al.<sup>27</sup>. buscou relacionar a associação entre a leitura de rótulos com a saúde de idosos e ainda sua importância na educação alimentar e nutricional desta população. Foi constatado que, no geral, os longevos entrevistados tinham um alto número de doenças crônicas, uso de medicações múltiplas, consumo excessivo de sal, sobrepeso e baixo nível de escolaridade. Também foi detectado presença de comportamentos benéficos como atividade física, consumo adequado de açúcar, óleo e alimentos com alto teor de gordura e consumo regular de frutas e verduras<sup>27</sup>.

A pesquisa associou esses comportamentos saudáveis com a presença desses idosos em grupos sociais que aumentam a ocorrência de hábitos de vida mais saudáveis, como a leitura de rótulos, o que promove uma escolha por alimentos mais saudáveis. A informação mais observada é a data de validade, mostrando uma preocupação maior com o controle higiênico sanitário do que nutricional, uma vez que as informações nutricionais não foram tão verificadas<sup>27</sup>.

Os estudos de Bandeira et al.<sup>28</sup>, Moura et al.<sup>29</sup>, Roediger et al.<sup>30</sup> e Silva et al.<sup>31</sup> dissertam sobre o estado nutricional da população idosa, onde identificam que o estado nutricional dos mesmos é diretamente afetado pelos determinantes de saúde como doenças crônicas não transmissíveis, determinantes sociais como baixa escolaridade, determinantes econômicos tendo como exemplo aposentadoria e baixa renda, e o ambiente em que os mesmos estão inseridos. Os artigos apresentados destacam que o estado nutricional dos idosos possui elevadas porcentagens quando se trata de desnutrição<sup>28,29,30,31</sup>.

Bandeira et al.<sup>28</sup>, Moura et al.<sup>29</sup>, e Silva et al.<sup>31</sup> apresentam diferentes resultados diante de cada estudo realizado. Moura et al.<sup>29</sup> evidencia porcentagens elevadas para o quadro de pré-desnutrição e desnutrição nos idosos hospitalizados, de acordo com a análise do índice de massa corporal (IMC), Circunferência do braço (CB) e circunferência da panturrilha (CP) (SILVA et al, 2020). Já Bandeira et al.<sup>28</sup> em seu estudo apresentou uma porcentagem elevada para idosos com excesso de peso, de acordo com o índice de massa corporal. Contudo, Silva et al.<sup>31</sup> realizou um estudo referente ao estado nutricional de idosos quilombolas, apresentou que essa população obteve maior porcentagem para longevos eutróficos, usando como base o índice de massa corporal.

É apresentado como tema de discussão por Gracelli et al.<sup>32</sup> e Oliveira et al.<sup>33</sup> a importância da realização de ações voltadas para ações de educação alimentar e nutricional na terceira idade, de forma lúdica, com assuntos interessantes para o público-alvo e de maneira que respeite suas limitações e necessidades. Ações essas que trazem resultados importantes para saúde dos idosos, como aumento na expectativa de vida,

prevenção contra doenças crônicas não transmissíveis, diminuição nas carências nutricionais e reabilitação de maneira cognitiva e física, incluindo os longevos no planejamento de sua alimentação diária e na preparação das refeições, assim lhe proporcionando mais autonomia.

Galisa et al.<sup>34</sup> aborda em seu livro “Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática” a importância da educação em saúde para o tratamento e prevenção de doenças e agravos sendo recomendada amplamente por diversos órgãos internacionais com vistas a melhoria na saúde individual e coletiva de indivíduos. Trata-se de um processo que busca uma melhora da saúde por meio de aquisição de novos conhecimentos e adoção de hábitos mais saudáveis. Os autores também expõem que a educação alimentar voltada para a população longeva deve levar em consideração suas limitações biopsicossociais, usar linguagens claras e respeitar a individualidade de cada idoso.

Gracelli et al.<sup>32</sup> além de abordar a importância e benefícios da educação alimentar e nutricional na terceira idade, também aborda os benefícios da atividade física para esses indivíduos, onde expõe resultados como a melhora na coordenação motora e movimentos corporais. Também foi exposto que um trabalho feito em conjunto entre a prática de atividade física e atividades de educação alimentar e nutricional trouxeram resultados favoráveis, onde identificou a diminuição no risco de desnutrição, além de resultados positivos na diminuição de peso, do índice de massa corporal e das circunferências<sup>32</sup>.

Oliveira et al.<sup>33</sup> realizou um estudo em uma unidade institucional de longa permanência para idosos, onde abordaram a educação alimentar e nutricional, realizando 3 visitas semanais ao local. Foi utilizado como material uma pirâmide alimentar com a rotina da alimentação, sendo ela café da manhã, almoço e jantar, além de utilizar figuras ilustrativas para representar as refeições citadas anteriormente. Foi observado que os idosos tiveram bastante interesse, sendo participativos, tirando suas dúvidas e cessando suas curiosidades sobre os alimentos e a alimentação. Entretanto, foi observado que a realização de mudanças nos hábitos e comportamentos alimentares nesse ambiente apresenta uma certa dificuldade em ser realizada, já que o local vive de doações.

Deste modo, a atuação do nutricionista no que concerne a realização de atividades de educação alimentar e nutricional voltada para este público se torna cada vez mais indispensável uma vez que é uma população com alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, com diversos agravos devido ao processo natural de senescência além dos fatores externos que influenciam diretamente sobre sua saúde como seu status social e nível de escolaridade. Através da educação alimentar e nutricional voltada para esta população é possível evitar e controlar diversas doenças e/ou seus possíveis agravamentos, promover interação social e proporcionar uma maior autonomia e qualidade de vida para estes.

#### **4. Considerações finais**

O presente estudo abordou os principais tópicos relacionados a importância e desafio da educação alimentar e nutricional voltada às pessoas idosas, evidenciando os impactos de uma boa e má alimentação em suas vidas e os desafios que são enfrentados pelos longevos durante seu processo de envelhecimento, já que o mesmo traz consigo mudanças metabólicas e fisiológicas.

Os objetivos estabelecidos nesse estudo foram alcançados, visto que foi possível evidenciar que a realização de uma educação alimentar e nutricional realizada de maneira correta e que se adapte às necessidades do público-alvo resulta numa melhora na qualidade de vida dos idosos, lhe proporcionando mais autonomia e liberdade consciente de escolha alimentar, além de que é comprovado que uma alimentação saudável diminui os impactos causado na vida de um indivíduo em seu processo de envelhecimento, lhe proporcionando maior expectativa de vida.

A educação alimentar e nutricional é uma forma prática e dinâmica de reeducar os idosos a terem uma alimentação mais saudável, mostrando os benefícios dos alimentos in natura ou minimamente processados em suas vidas, os danos que alimentos industrializados causam na saúde e quebrando os tabus alimentares, além dos mitos e verdades que eles possuem sobre os alimentos e seu consumo.

#### **5. Referências**

1. Camargos MCS, Gonzaga MR, Costa JV, Bomfim WC. Estimativas de expectativa de vida livre de incapacidade funcional para Brasil e Grandes Regiões, 1998 e 2013. *Ciênc saúde coletiva*. 2019;24(3):737–747 <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.07612017>.
2. Organização Mundial da Saúde. Ageing 2020. <https://www.who.int/health-topics/ageing>. Acessado em 09 de abril de 2023.
3. Karpinski C, Xavier MO, Gomes AP, Bielemann RM. Adequação da frequência e tipos de refeições realizadas por idosos comunitários do sul do Brasil. *Ciênc saúde coletiva*. 2021;26(8):3161–3173. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.03712020>
4. Figueiredo AEB, Cecon RF, Figueiredo JHC. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciênc saúde coletiva*. 2021;26(1):77–88. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.33882020>
5. Francisco PMSB, Assumpção D, Bacurau AGM, Neri AL, Malta DC, Borim FSA. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Ciênc saúde coletiva*. 2022;27(7):2655–2665. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022277.22482021>
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à saúde no Brasil. Ministério da Saúde, 1. ed. Brasília, DF: 2021. <http://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA2MA=>. Acessado em: 09 de abril de 2023
7. Gomes AP, Soares ALG, Gonçalves H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. *Ciênc saúde coletiva*. 2016;21(11):3417–3428. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17502015>.
8. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF; 2012. <https://www.cfn.org.br/index.php/biblioteca/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-nutricional/>. Acessado em: 10 de abril de 2023
9. Oliveira JPL, Inácio MLC, Marcelino DP, Furtado INF, Godinho LP, Pereira MCDA. Ações de educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis em idosas de uma instituição de longa permanência. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*. 2021;26;18(39):68–89. [https://doi.org/10.1016/S0002-9343\(00\)00545-3](https://doi.org/10.1016/S0002-9343(00)00545-3).
10. Casagrande, K, Zandonai, RC, Matos, CH, Wachholz, LB, Mezadri, T, Grillo, LP. Avaliação da Efetividade da Educação Alimentar e Nutricional em Idosos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2018;12(73):591-597. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/748>
11. Bernadi AP, Maciel MA, Baratto I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2017;11(64):224-231. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/523>
12. Pereira BP, Bortolotto CC, Tomasi E, et al. Consumo alimentar e multimorbidade entre idosos não institucionalizados de Pelotas, 2014: estudo transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2020;29(3). <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000300015>.
13. Crisóstomo JM, Rodrigues LARL, Nascimento LM, Viola PCAF, Frota KMG. Consumption of ultra-processed foods and anthropometric indicators in adolescents, adults, and the elderly in a capital city in northeastern Brazil. *Revista de Nutrição*. 2022;8;35. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e210052>
14. Souza BB, Cembranel F, Hallal ALC, d’Orsi E. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com

- hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. *Ciênc saúde coletiva*. 2019;24(4):1463–1472. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.03782017>
15. Assumpção D, Caivano S, Corona LP, Barros MBA, Barros Filho AA, Domene SMÁ. O que revela o Índice de Qualidade da Dieta associado ao Guia Alimentar Digital comparativamente a outro índice, em idosos? *Ciênc saúde coletiva*. 2022;27(4):1477–1490. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022274.00932021>
16. Pereira IFS, Vale D, Bezerra MS, Lima KC, Roncalli AG, Lyra CO. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciênc saúde coletiva*. 2020;25(3):1091–1102. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.01202018>.
17. Silva GM, Assumpção D, Barros MBA, Barros Filho AA, Corona LP. Baixa ingestão de fibras alimentares em idosos: estudo de base populacional ISACAMP 2014/2015. *Ciênc saúde coletiva*. 2021;26:3865–3874. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.28252019>.
18. Blank JT, Helena ET de S, Damasceno NRT, Santos RD, Markus MRP, Azevedo LC de. Consumo de carnes por adultos e idosos de uma cidade de colonização alemã do sul do Brasil: estudo de base populacional. *Ciênc saúde coletiva*. 2023;28(1):243–255. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.01932022>.
19. Passos ACM, Fernandes DP de S, Ribeiro AQ, Milagres RCR de M, Duarte MSL. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. *Semin Cienc Biol Saude*. 2021;42(2):167-178. <https://doi.org/10.5433/1679-0367.2021v42n2p167>.
20. Santos, M. Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal. 10ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Record; 2003.
21. Schuler AC, Vieira MP. Alimentação saudável em educação nutricional na terceira idade. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2020. 14 (84): 105-110. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181/939>.
22. CAMARGO L da R, BÓS ÂJG. Availability of foods according to the degree of processing in families with young elderly and oldest-old (POF 2017-2018). *Rev Nutr*. 2022;35:e210251. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e210251>.
23. Ferreira-Nunes PM, Papini SJ, Corrente JE. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. *Ciênc saúde coletiva*. 2018;23(12):4085–4094. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.28552016>.
24. Marchetti MF, Silva GM da, Freiria CN, et al.. Associação entre deficiência de zinco e declínio cognitivo em idosos da comunidade. *Ciênc saúde coletiva*. 2022;27(7):2805–2816. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022277.19932021>.
25. Borba AKOT, Arruda IKG, Marques APO, Leal MCC, Diniz AS. Conhecimento sobre o diabetes e atitude para o autocuidado de idosos na atenção primária à saúde. *Ciênc saúde coletiva*. 2019;24(1):125–136. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35052016>.
26. Melo LA de, Lima KC de. Prevalência e fatores associados a multimorbidades em idosos brasileiros. *Ciênc saúde coletiva*. 2020;25(10):3869–3877. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.34492018>.
27. Veríssimo AC, Barbosa MC de A, Almeida NAV, Queiroz ACC, Kelman RG, Silva CLA da. Association between the habit of reading food labels and health-related factors in elderly individuals of the community. *Rev Nutr*. 2019;32. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180207>.
28. Bandeira GF, Moreira RS, Silva VL. Nutritional status of elderly assisted in primary care and their

relationship with social determinants of health. *Rev Nutr.* 2019;32:e190042. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e190042>.

29. Moura RBB, Araújo AA, Barbosa JM, Araújo RG.. Estado nutricional e funcionalidade em idosos hospitalizados em hospital universitário. *Acta portuguesa de nutrição.* 2020; 21. <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2020.2105>.

30. Roediger MA, Marucci MFN, Santos BZB, Dourado DAQS, Silva MLN, Queiroz ECS. Revisão sistemática de métodos de triagem nutricional para idosos brasileiros domiciliados. *Ciênc saúde coletiva.* 2019;24(6):2307–2316. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.18072017>.

31. Silva TC, Martins Neto C, Carvalho CA, et al. Risco nutricional e cardiovascular em idosos quilombolas. *Ciênc saúde coletiva.* 2022;27(1):219–230. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.30132020>.

32. Gracelli M, Pagano R, Oliveira AM, Regenga MM, Karasawa ECS, Lara EMS. Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento;* 26(1). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.102402>.

33. Oliveira AGM, Miranda BSN, Oliveira KD, Lourenço, MAGC. Prática educativa nutricional como ação de cuidado em uma instituição de longa permanência para idosos: relato de experiência. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental online.* 2018; 10(2): 40-43. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10iEspecial.40-43>.

34. Galisa MS, Nunes AP, Garcia L, Chemin S. *Educação Alimentar e nutricional: da teoria à prática.* Vila Mariana: Roca; 2014.