



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOS GUARARAPES
ÂNIMA EDUCAÇÃO
ESCOLA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

MARIA AUXILIADORA DA COSTA GOMES

**ESTUDO DA PRÁTICA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA TERCEIRA
IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Jaboatão dos Guararapes

2022

MARIA AUXILIADORA DA COSTA GOMES

**ESTUDO DA PRÁTICA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA TERCEIRA
IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição, Centro Universitário dos Guararapes, Ânima educação, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em bacharelado em Nutrição.

Orientador: Esp. Ana Paula de Andrade Estevão

Coorientador: Prof. Esp. Luiz Lourenço da Silva Junior

Jaboatão dos Guararapes

2022

MARIA AUXILIADORA DA COSTA GOMES

**ESTUDO DA PRÁTICA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA TERCEIRA
IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário dos Guararapes, Ânima educação.

Jaboatão dos Guararapes, dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Esp. Ana Paula de Andrade Estevão
Centro Universitário dos Guararapes

Me. Alisson Vinicius dos Santos
Centro Universitário dos Guararapes

Mariana Mendonça de Albuquerque
Centro Universitário dos Guararapes

AGRADECIMENTOS

Pensamos bastante em como fazer e se deveríamos fazer os agradecimentos. Afinal, são tantos problemas, cansaço, falta de tempo, exaustão, chateação que enfrentamos nessa reta final tão esperada e desejada. No entanto, vimos que sim, temos muito a agradecer por estar chegando ao final de uma jornada tão enriquecedora, maravilhosa e que nos faz tão satisfeitos. Então, como já esperado, agradecemos a Deus por sua infinita bondade, ter nos permitido esta dádiva, agradecemos a familiares e amigos que de alguma forma fizeram parte deste processo, agradecemos a nossos bichinhos de estimação que aliviaram a pressão nos momentos difíceis.

Agradecemos também a nossa orientadora por toda paciência, ajuda e direcionamento. Não foi fácil, nada fácil. Mas cá estamos e isso é apenas o começo de uma nova jornada.

RESUMO

O envelhecimento traz consigo uma série de mudanças físicas e mentais significativas, que a longo prazo dependendo dos costumes de cada idoso podem ser agravados. As modificações fisiológicas fazem com que o organismo fique mais lento, tendo uma maior dificuldade na absorção dos nutrientes, daí precisa ser feita boas escolhas alimentares que proporcione equilíbrio e bem estar. A mudança na alimentação dos idosos, com uma dieta balanceada e rica em nutrientes agregam para uma melhor qualidade de vida, prevenção de doenças, manutenção do peso e taxas, e estagnando doenças já existentes. O objetivo geral deste estudo foi analisar a eficácia sobre as práticas da reeducação alimentar aplicadas à pessoa idosa. Tendo como objetivo específico apontar quais são os fatores que influenciam na alimentação e nutrição dos idosos; apontar os riscos relacionados ao excesso e ao déficit de peso na população idosa; caracterizar as boas práticas alimentares voltadas aos idosos e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), obesidade e desnutrição. Foi realizada uma pesquisa descritiva e explicativa, com abordagem qualitativa e teve como base a revisão bibliográfica. Foi observado que o cuidado e controle das DCNT e os fatores de riscos causados pelas mesmas são primordiais para evitar um crescimento epidemiológico e suas sequelas para a qualidade de vida do indivíduo idoso e ao sistema de saúde no país. Dessa forma, a atividade de um nutricionista em conjunto com projetos como o Guia Alimentar para a População Brasileira é de extrema importância para aceitação a uma dieta saudável e adequada.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável. Nutrição do idoso. Educação alimentar e nutricional. Doenças crônicas não transmissíveis.

ABSTRACT

Aging brings with it a series of significant physical and mental changes, which in the long term, depending on the habits of each elderly person, can be aggravated. Physiological changes make the body slower, having greater difficulty in absorbing nutrients, so good food choices need to be made that provide balance and well-being. The change in the diet of the elderly, with a balanced diet rich in nutrients add to a better quality of life, disease prevention, weight maintenance and rates, and stagnating existing diseases. The general objective of this study was to analyze the effectiveness of dietary reeducation practices applied to the elderly. With the specific objective of pointing out what are the factors that influence the diet and nutrition of the elderly; point out the risks related to overweight and deficit in the elderly population; characterize good eating practices aimed at the elderly and prevention of chronic noncommunicable diseases (NCDs), obesity and malnutrition. A descriptive and explanatory research was carried out, with a qualitative approach and was based on a bibliographical review. It was observed that the care and control of CNCDS and the risk factors caused by them are essential to avoid an epidemiological growth and its consequences for the quality of life of the elderly individual and the health system in the country. Thus, the activity of a nutritionist in conjunction with projects such as the Food Guide for the Brazilian Population is extremely important for acceptance of a healthy and adequate diet.

Keywords: Healthy aging. Elderly nutrition. Food and nutrition education. Chronic noncommunicable diseases.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1	HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO DIANTE À REEDUCAÇÃO ALIMENTAR À PESSOA IDOSA	9
2.2	FATORES ALIMENTARES QUE PREDISPÕEM O AGRAVO PATOLÓGICO NA TERCEIRA IDADE.....	10
2.3	O PAPEL DO NUTRICIONISTA FRENTE A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR A PESSOA IDOSA.....	11
3	METODOLOGIA.....	13
4	RESULTADOS	15
5	DISCUSSÃO	25
6	CONCLUSÃO.....	27
	REFERÊNCIAS.....	6-28

1 1 INTRODUÇÃO

Durante toda nossa vida passamos por mudanças em nosso corpo, e assim se sucede no envelhecimento, as mudanças são drásticas (TREVISAN, 2014). Essa fase vulgarmente chamada de terceira idade é conhecida por trazer consigo várias doenças e limitações físicas e psicológicas, que vão desde o decaimento da beleza a anulação da visão de futuro (BORGES, 2017).

Não importa o estágio da vida, a nutrição é importante em todas as suas fases, porém nem sempre reproduzimos hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, a nutrição é um importante determinante do estado de saúde em indivíduos idosos, pois afeta o processo de envelhecimento (FARES, et al., 2012). O objetivo da reeducação alimentar é orientar o indivíduo em relação aos novos hábitos alimentares e aos alimentos que possuem maior valor nutricional e calorias em quantidades específicas para cada pessoa (MONTE, 2021).

A desnutrição é muito comum em idosos e desencadeia uma série de outros problemas como perda de massa óssea, perda da aptidão funcional, transtorno da imunidade, além do aumento na quantidade de idas a hospitais. Quando há o excesso, sobretudo de alimentos industrializados, repleto de condimentos, sódio, açúcares e gorduras, podem resultar no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (RODRIGUES, 2017).

Diante do contexto de envelhecimento populacional, é notório ao Brasil, nas últimas décadas, a queda estatística do crescimento populacional, implicando no aumento da expectativa de vida dos brasileiros e caracterizando mudanças na estrutura etária (BEZERRA et al., 2012). As mudanças tem acontecido rápido, e mostra que em 2050 a população brasileira será a quinta maior do planeta. Segundo (FECHINE et al., 2012), a alimentação dos idosos requer atenção, pois, com o passar do tempo, as funções normais são alteradas gerando necessidades de modificação qualitativa e quantitativa nos hábitos alimentares.

Dessa forma, este trabalho trouxe estudos que analisam a prática de reeducação alimentar e sua eficácia, no processo de senescência. A importância da alimentação nesta fase é comprovada por estudos epidemiológicos, de intervenção e entre outros que nos mostram que a relação entre dieta equilibrada e prevenção do desenvolvimento de doenças. Então fica provada a necessidade de políticas públicas e de intervenções, que busquem atender as necessidades e demandas das pessoas idosas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO DIANTE À REEDUCAÇÃO ALIMENTAR À PESSOA IDOSA

O regulamento da ciência da nutrição foi obtido ao decorrer de três épocas históricas. A época arcaica (800 a.C. e 500 a. C) o conhecimento era de forma empírica, sobretudo as associadas a Lavoisier, que é conhecido como o pai da ciência da nutrição. Por fim a era científica onde houve a força da fisiologia, com relação aos nutrientes, ao metabolismo e à fisiopatologia nutricional. E se prolongou até a primeira guerra mundial (DENEGRI et al., 2017). No entanto, os estudos mostram o hospital como o local que deu origem ao dietista – anunciador do nutricionista (ROBERTA, 2015).

No cenário em que vivemos hoje a urgência do campo da nutrição seja ela como ciência, política social ou profissão é uma ocorrência recente, originado no início do século XX (FRANÇA, 2017). Ainda existem poucos estudos sobre a ciência da nutrição, alguns deles falam que a nutrição no Brasil surgiu em meados de 1930 a 1940. Como participação de um projeto, mediado pelo Estado Nacional populista que visava a modernização da economia brasileira (AMPARO, 2013).

O guia alimentar para a população brasileira nos diz que o hábito de manter uma alimentação saudável tem individualidades que ultrapassam aspectos psicológicos, sociais, culturais, biológicos, econômicos e estruturais (GABE, 2018). Segundo (VERAS, 2012), diz que as ações para promover mudanças de hábitos em idosos não tem sucesso na grande maioria. Pois não abrange essas individualidades, como fatores econômicos e socioculturais, além de que a abordagem educativa não é calorosa para que promova autocuidado para quem escuta.

Embora o envelhecimento seja um feito natural do corpo, ele causa várias alterações anatômicas e funcionais, com consequências para a saúde e nutrição do idoso. Alguns estudos mostram que a população brasileira crescerá 3,22 vezes até o ano de 2025, já a porção acima de 65 anos terá um aumento de 8,9 vezes, e a porção acima de 80 anos de 15,6 vezes. (FECHINE, 2012).

No processo de envelhecimento, é comum o uso de diversos tipos de medicamentos, que estão interligados com a ingestão de alimentos, a digestão, a absorção, e aproveitamento dos nutrientes. O que pode prejudicar a saúde e as necessidades nutricionais do idoso. (FERREIRA et al., 2012). Existem pesquisas (VENTURINI et al., 2015) que mostram a

deficiência de energia, vitaminas e minerais em idosos que vivem em asilos ou domicílios, destacando fatores socioeconômicos e às doenças atuais.

2.2 FATORES ALIMENTARES QUE PREDISPÕEM O AGRAVO PATOLÓGICO NA TERCEIRA IDADE

Em 1989 foi realizada a pesquisa nacional sobre saúde e nutrição (PNSN), o objetivo da mesma foi avaliar o estado nutricional da população brasileira, e foi feita por meio de avaliação antropométrica. Com a pesquisa foi identificado que nos últimos 15 anos a situação nutricional de adultos e idosos tiveram alterações, cogita-se uma redução de 36% no grupo de baixo peso e um aumento nos casos de sobrepeso e obesidade (PEREIRA, 2013). No início da década de 90 o sobrepeso e obesidade já afetava quase metade da população idosa, atingindo mais mulheres que homens, em todas as regiões do Brasil (LIMA, 2018).

Estudos mais recentes realizados na região metropolitana do Brasil mostra que houve aumento de peso excessivo na população idosa, de ambos os sexos (LIMA, 2018). Em vários outros países também está sendo feito cada vez mais, estudos sobre os efeitos que a nutrição inadequada seja por excesso ou falta de nutrientes causa a desnutrição, sobrepeso e a obesidade em idosos (DUARTE, 2017).

Então, falando sobre os causadores das alterações alimentares na pessoa idosa, que são eles: Alterações fisiológicas devido o envelhecimento, enfermidades e fatores relacionados a situação socioeconômica (ALBUQUERQUE, 2018). O fator socioeconômico é um dos mais importantes, pois está ligado a várias condições psicossociais como perder parentes, depressão, pobreza, capacidade cognitiva, isolamento e a enfermidades. Devido a pobreza estima-se que 15% dos idosos se alimentam com menos de 1000 kcal/dia e que essa porcentagem é ainda maior em regiões com menor poder aquisitivo (LEAL, 2012).

Já as alterações fisiológicas que impactam no estado nutricional são: delimitação do metabolismo basal, divisão da massa corporal, mudanças no funcionamento digestivo, alterações na acuidade sensorial e diminuição da sensibilidade à sede. (MARTINS, 2017). Com isenção dos dois primeiros fatores, todos os outros podem interferir, de modo direto, no consumo alimentar (MACENA, 2018).

As condições de saúde que interferem na alimentação dos idosos são: doenças crônicas, disfagia que é muito comum em idosos, o consumo de múltiplos medicamentos, alterações na mastigação, perda das habilidades de autocuidado e a autonomia (MARTINS, 2017). As causas citadas são fatores que agregam para os maus hábitos alimentares, e que

tornam os indivíduos mais expostos do ponto de vista nutricional. O não equilíbrio na alimentação no processo de envelhecimento se associa positivamente a morbimortalidade e deixa mais suscetível a infecções e a delimitação na qualidade de vida (MARTINS, 2017).

2.3 O PAPEL DO NUTRICIONISTA FRENTE A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR A PESSOA IDOSA

O nutricionista é o profissional da saúde capacitado a trabalhar visando a segurança dos alimentos e ter o cuidado em atividades relativas à alimentação e a nutrição humana, podendo assim manter, cuidar da saúde e prevenir doenças (CERVATO, 2012). Então o profissional ele vai trabalhar de forma personalizada para atender as necessidades do indivíduo idoso e orientar os membros da família, ou cuidadores para que se tenha uma melhor adesão ao processo, desenvolvendo estratégias de educação alimentar permanentes para detectar previamente possíveis patologias, também incentivando a alimentação saudável (SANTANA, 2017).

A educação alimentar e nutricional é considerada uma estratégia dentro da política pública, pois contribui de maneira significativa para o controle de doenças, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis (MARTINS, 2014). O nutricionista possui conhecimento eficaz e capaz de melhorar o traço epidemiológico e nutricional, por meio de hábitos alimentares saudáveis (DA SILVA, et al., 2021)

Seguindo esta visão, o profissional tem o propósito de promover saúde e qualidade de vida a pessoa idosa. Destacasse que a antropometria nutricional é o método mais prático para fazer o acompanhamento do indivíduo usado na vivência clínica e epidemiológica (TAVARES, 2015). No entanto, essa avaliação é um pouco comprometida no idoso devido alterações corporais, ainda assim, é o primeiro passo para avaliar como está esse idoso. A partir daí, o nutricionista vai proporcionar a ingestão adequada de macronutrientes diminuindo assim o risco de fragilidades e aprimorando a função física e mental (PRIVIDELLI, 2017).

A intervenção alimentar feita pelo nutricionista é importante para diminuição dos prejuízos causados pelo desenvolvimento de DCNT. Mudanças comportamentais também tem extrema importância para chegar ao controle e reduzir os impactos das complicações causadas (CASSIMIRO, 2021). Então o nutricionista deve se atentar as possíveis mudanças no corpo e ambiente em que os idosos vivem, pois com o avanço da idade, as mudanças vão desde a compra dos produtos, ao preparo e o consumo, o que leva o idoso a se alimentar de

forma ineficaz e conseqüentemente não absorver os nutrientes necessários (DE FREITAS, 2021).

Mas o plano alimentar é apenas uma parte do tratamento que o nutricionista faz para o paciente idoso. O avanço nutricional é um conjunto de todas as ações que são realizadas para que o indivíduo tenha uma caminhada mais tranquila e com segurança, por fim, que ele consiga alcançar os objetivos iniciais do tratamento (CASSIMIRO, 2021). O nutricionista tem importância em todas as fases e ciclos da vida, estudando os determinantes sociais e reconhecendo grupos de risco, incentivando a profilaxia e tratamento das doenças a partir da alimentação saudável (MAGALHÃES, 2016).

3 METODOLOGIA

O autor (DA SILSA, et al., 2021), nos diz que a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de material já existente e estudado, tendo como base principalmente artigos científicos e livros. Esse estudo pode ser considerado uma pesquisa descritiva e explicativa, pois o objetivo é aprofundar conhecimentos em relação ao tema e também propiciar uma nova visão sobre o mesmo. O presente estudo teve como base a pesquisa bibliográfica como instrumento metodológico. Iniciou se com uma revisão integrativa da literatura, na forma de análise qualitativa e de caráter descritivo, na intenção de selecionar pesquisas que estivessem relacionadas a temática.

Os artigos foram pesquisados nas plataformas do Google acadêmico, Scientific Electronic Library (Scielo), PubMed e Americana em Saúde (Lilacs), foram selecionados para o estudo artigos das seguintes bases de dados: Google acadêmico e Scielo.

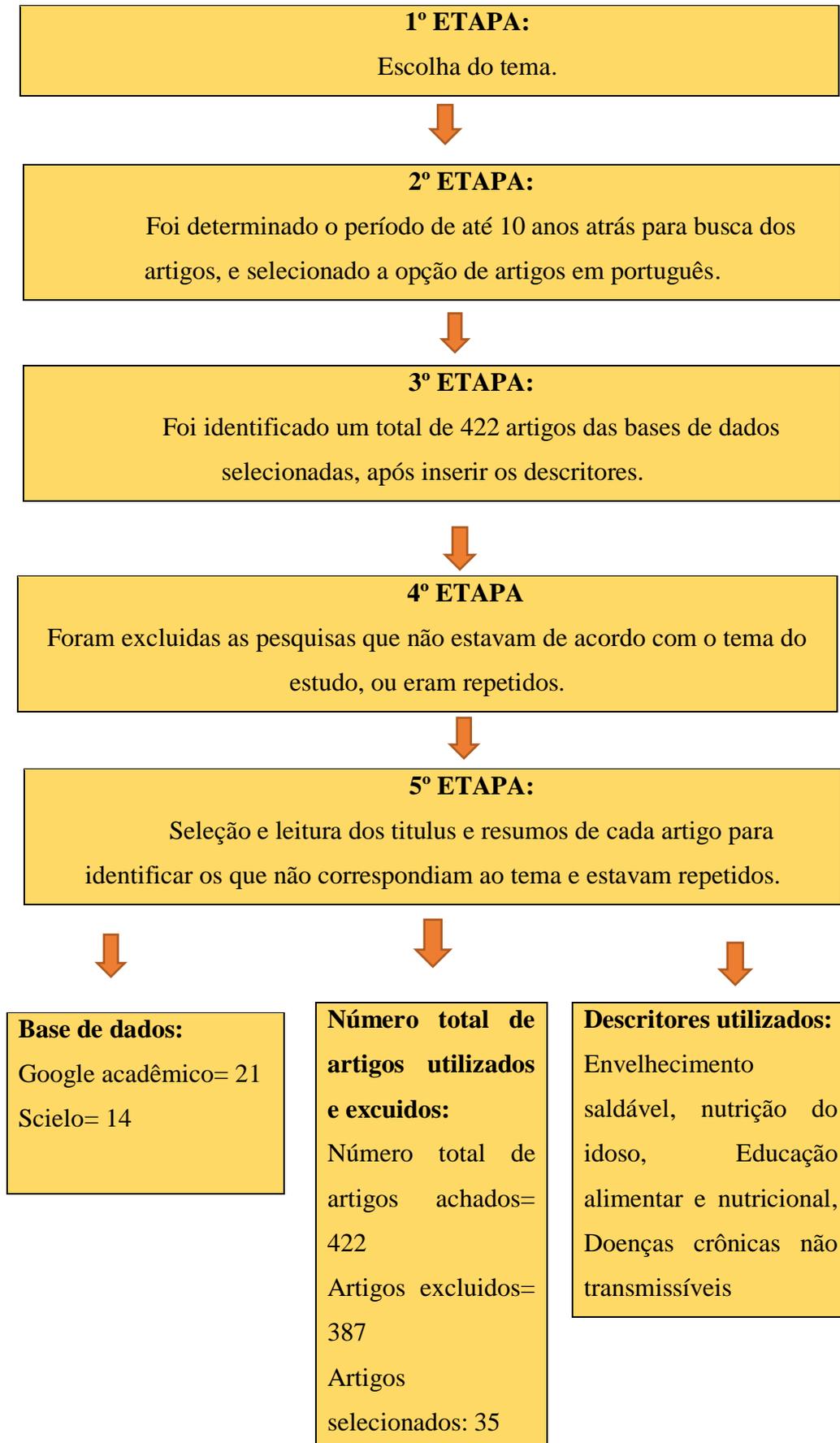
Para selecionar os artigos foram usados os descritores: Envelhecimento saudável, nutrição do idoso, Educação alimentar e nutricional, Doenças crônicas não transmissíveis.

O período da pesquisa bibliográfica foi de setembro de 2022 à outubro de 2022, e foram selecionados artigos originais e de revisão, dissertações e teses, contendo a temática estudada, além de online.

Foram encontrados um total de 422 artigos e por intermédio dos descritores citados acima, foi feita a análise dos títulos e resumos. A partir daí 35 artigos foram selecionados, e 387 excluídos pois não atendiam os critérios pressupostos.

Para o processo final de escolha dos artigos foram usados dois filtros: O primeiro foi determinar artigos com período de até 10 anos atrás, e o segundo foi o filtro de artigos em português. Em seguida foram usados dois critérios: Exclusão das pesquisas que não estavam de acordo com o tema do estudo, e estudos repetidos.

Fluxograma 1: Apresentação do desdobramento das etapas do estudo.



4 RESULTADOS

Dessa forma, a partir dos artigos selecionados, foi feito o levante de alguns dos pontos que foram apresentados nos objetivos específicos e apresentados no quadro 1. Esta demonstrada as seguintes variáveis: Autores/ano de publicação, objetivo, metodologia, amostra/participantes e principais resultados.

Tabela 1: Síntese dos artigos utilizados na pesquisa.

Autores/Ano de publicação	Objetivo	Metodologia	Amostra/Participantes	Principais Resultados
VENTURINI, 2015	Apresentar a prevalência do perfil de consumo de nutrientes e verificar a sua relação com as variáveis sociodemográficas e de saúde.	Foi feito um estudo transversal, de base populacional.	Amostra de 427 idosos que foram selecionados de forma aleatória residentes em Porto Alegre, Brasil.	Os resultados apontam que há deficiências nutricionais na alimentação diária da nossa população de idosos, principalmente entre as mulheres e os indivíduos acima de 80 anos.
PEREIRA, 2013	O objetivo foi identificar padrões alimentares de idosos brasileiros e seus fatores associados.	Estudo transversal realizado a partir dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2013).	11.177 idosos.	Os resultados indicaram relação entre melhores condições sociais e hábitos de vida benéficos com o consumo de alimentos saudáveis.
LIMA, 2018	Objetivo de identificar a prevalência de obesidade, sua relação entre as condições de nutrição e alimentação e o estabelecimento de quadros mórbidos. .	Estudo descritivo e do tipo transversal.	Nas instituições de longa permanência de idosos, foi ouvidos os que tinham 60 anos ou mais. E no ambiente ambulatorial a amostra foi aleatória, foram ouvidos os idosos que quiseram participar.	Foi observado uma situação de desamparo dos idosos, principalmente nos que se encontram em

MARTINS, 2017	Identificar os impactos causados pelas alterações fisiológicas dos idosos, sob a ingestão alimentar.	Revisão Integrada da Literatura.	A busca ocorreu nos periódicos online registrados nas bases Lilacs, Scielo, Medline e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram usado 17 artigos, 6 trabalhos de conclusão de curso, 4 monografias e 3 livros. Total utilizados 29.	instituições. Foi identificado que os idosos brasileiros passaram a ter uma alimentação mais baseada em alimentos calóricos, aumentando a incidência de obesidade e doenças crônicas nesta população. Notou-se que o processo de envelhecimento é decorrente de alterações em sistemas fundamentais como o imunológico, nervoso e neuroendócrino, sendo assim, associado ao aparecimento de patologias. Comparando-se as atividades desenvolvidas, observa-se a transição de um modelo de assistência primária centrado no atendimento individual para um que prioriza o
MACENA, 2018	Analisar o encadeamento da ancianidade abordado pelas alterações morfofisiológicas e funcionais dos sistemas envolvidos.	Pesquisa qualitativa e bibliográfica.	Materiais fornecidos em plataformas online ou já impressos. Total de 41 estudo utilizados.	Notou-se que o processo de envelhecimento é decorrente de alterações em sistemas fundamentais como o imunológico, nervoso e neuroendócrino, sendo assim, associado ao aparecimento de patologias. Comparando-se as atividades desenvolvidas, observa-se a transição de um modelo de assistência primária centrado no atendimento individual para um que prioriza o
CERVATO, 2012	Analisou a atuação do nutricionista na AB em um grande centro urbano.	Trata-se de estudo de abordagem quantitativa, estudo ecológico, trata-se também de um estudo de caso.	Foram utilizados dados populacionais da Secretaria Municipal de Saúde e um questionário semiestruturado aplicado em entrevistas individuais. Total de 123 nutricionistas.	Comparando-se as atividades desenvolvidas, observa-se a transição de um modelo de assistência primária centrado no atendimento individual para um que prioriza o

TAVARES, 2015	O objetivo do presente estudo foi refletir sobre métodos e indicadores propostos para avaliação e acompanhamento nutricional de idosos.	Revisão bibliográfica.	Foram utilizados 28 estudos.	atendimento em grupo. A incorporação de outros indicadores para o monitoramento dos idosos demonstra avanço no reconhecimento de eixos fundamentais que precisam ser incorporados na prática profissional e na rotina da atenção básica. Estimula-se a interlocução com outras ciências, contribuindo para a expansão da profissão os desafios são necessários, visando a formar profissionais com perfil generalista, humanista e crítico, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional da população.
DENEGRI, 2017	Abordar aspectos históricos da Nutrição no Brasil, desde o florescimento da profissão de nutricionista até os desafios no contexto atual	Revisão de literatura.	Foram usados artigos já existentes. Total de 22 estudos foram utilizados.	Estimula-se a interlocução com outras ciências, contribuindo para a expansão da profissão os desafios são necessários, visando a formar profissionais com perfil generalista, humanista e crítico, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional da população.
ROBERTA, 2015	Recuperar e descrever a história, amadurecimento e expansão da nutrição, enquanto	Foi elaborada uma revisão bibliográfica.	Foram usados artigos já existentes. Total de 18 estudos utilizados.	Uma disciplina científica nasce como uma nova maneira de considerar o

	<p>ciência e profissão autônoma no Brasil, problematizando questões acerca da autonomia profissional e o papel do gênero predominantemente feminino na profissão.</p>			<p>mundo e dessa forma redefinir conceitos, essa nova maneira se estrutura em ressonância com as condições culturais, econômicas e sociais de uma época. Considera-se este um momento relevante para as políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil, em que se reconhece a importância da educação alimentar e nutricional como estratégica para a promoção da alimentação saudável dentro do contexto da realização do Direito Humano à alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar e nutricional. Alterações nos estilos de vida mudam os hábitos alimentares, aumento do sedentarismo e estresse e maior expectativa de vida aumentam a incidência das doenças crônicas não transmissíveis, principais causas de óbito e incapacidade no Brasil. Os resultados demonstraram que a maioria se encontravam no idioma português. Os dados</p>
AMPARO, 2013	<p>Tem como objetivo refletir sobre alguns possíveis avanços e desdobramentos para o campo da Educação Alimentar e Nutricional.</p>	Revisão bibliográfica.	Foram usados um total de 15 estudos.	
VERAS, 2012	<p>Contribuir para a discussão de políticas e estratégias que permitam a indução de modelos de atenção ao idoso com ênfase em projetos preventivos e resolutivos.</p>	Revisão integrativa.	Foram usados um total de 21 estudos.	
MARTINS, 2014	<p>objetivo do presente trabalho identificar na literatura de estudos que focaram a Educação Alimentar na Prevenção de Doenças Crônicas</p>	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura.	Foram usados um total de 30 estudos.	

	<p>Não Transmissíveis em trabalhadores da indústria.</p>			<p>encontrados mostram que a obesidade, a hipertensão e o diabetes são propiciados pelo perfil alimentar encontrado entre os trabalhadores brasileiros, há uma participação crescente de gorduras em geral, gorduras de origem animal, alimentos industrializados, ricos em açúcar e sódio e a uma diminuição de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes.</p>
<p>FERREIRA, 2012</p>	<p>O objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.</p>	<p>Pesquisa de campo, descritiva e qualitativa.</p>	<p>A pesquisa foi realizada com 100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família, em João Pessoa-PB.</p>	<p>Os resultados, todos os idosos apresentaram independência funcional para a realização das atividades analisadas</p>
<p>LEAL, 2012</p>	<p>O objetivo do trabalho foi conhecer os mecanismos que estão implicados nos processos de envelhecimento para estabelecer estratégias de abordagem no sentido de retardar ou prevenir o seu desenvolvimento.</p>	<p>O autor usou pesquisa da literatura.</p>	<p>Foram usados um total de 84 estudos.</p>	<p>Busca mostrar estratégias que ajudem reduzir os efeitos da subnutrição no processo de envelhecimento e que precisam fazer parte dos hábitos de cada pessoa ao longo da vida, podendo assim ter um envelhecimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida. conclui-se que fatores decorrentes do processo de envelhecimento interferem na ingestão alimentar e consequentemente no estado nutricional do</p>
<p>ALBUQUERQUE, 2018</p>	<p>O presente trabalho teve o objetivo de identificar os fatores que influenciam no consumo alimentar e a nutrição do idoso.</p>	<p>Revisão de literatura.</p>	<p>Foram usados um total de 103 artigos.</p>	<p>consequentemente no estado nutricional do</p>

DUARTE, 2017	Objetivo de fazer uma revisão da investigação da desnutrição no idoso.	Revisão bibliográfica.	Foram utilizados um total de 69 estudos.	idoso. Houve um aumento da população idosa no país.
FRANÇA, 2017	Corrigir de forma sistemática a produção científica sobre intervenções de educação alimentar e nutricional.	Revisão bibliográfica.	Foram selecionados 11 artigos.	Enxerga-se uma descrição breve das bases teórico-metodológicas, demarcando a reprodução das intervenções. Observou-se na pesquisa a alta ingestão de alimentos processados (66,7%) e ultraprocessados (57,1%)
CASSIMIRO, 2021	O objetivo deste trabalho foi entender a importância do Nutricionista no tratamento das DCNTs.	Trata-se de um estudo transversal qualitativo.	Feito por meio de pesquisa composta por uma amostra de 21 nutricionistas.	Conclui-se que precisa de mais encorajamento para os educadores do colégio escobar e também precisa de mais dinâmica em relação a temática da EAN em forma de transversal.
MAGALÃES, 2016	O objetivo foi analisar o que se sabe sobre a alimentação e nutrição de todos os educadores da educação infantil de todos os educadores de Água Boas, Minas Gerais.	Foi feita uma pesquisa com abordagem qualitativa, e também uma pesquisa de campo.	A pesquisa foi feita com 15 professores.	Observou-se que os participantes do estudo tinham, uma média de, 33,5 anos; 52,2% eram mulheres; o escore médio na escala foi 36,4 pontos (DP=8,5), e mostrou-se diretamente associado à idade (p tendência linear <0,001), e maior entre indivíduos residentes nas regiões Norte-Nordeste (37,8) comparados aos das regiões Centro-Sul (35,8) (p T-teste=0,001).
GABE, 2018	Falar sobre as recomendações do guia alimentar para a população brasileira e avaliar fatores sociodemográficos relacionados em adultos.	Estudo transversal.	Amostra de conveniência de 900 adultos.	A PTN apresentou 99,8%, o PE
PREVIDELLI, 2017	Objetivo de analisar o auxílio de proteína, lipídio e carboidrato no	Pesquisa de campo, exploratória.	Foram usados um total de 30 estudos.	

<p>SANATANA, 2017</p>	<p>total de energia da dieta de idosos das diferentes regiões brasileiras</p> <p>O objetivo foi identificar as ações de promoção à saúde do idoso</p>	<p>A metodologia da pesquisa constitui em um estudo de abordagem qualitativa, descritiva e com base bibliográfica.</p>	<p>Foram usados um total de 43 estudos.</p>	<p>lipídico mostrou que 9,2% da população estavam acima do recomendado, e isso foi o dobro encontrado de CHO. Foi concluído que é de extrema importância ter o profissional de educação física na equipe multiprofissional do PSF.</p>
<p>TREVISAN, 2014</p>	<p>Tem por objetivo fazer uma reflexão filosófica-antropológica acerca da pessoa no processo do envelhecimento.</p>	<p>O estudo desenvolveu-se por meio de uma revisão bibliográfica.</p>	<p>Foram utilizados um total de 20 estudos.</p>	<p>A reflexão percorre ainda as fases do envelhecimento, destacando como é em cada uma dessas fases.</p>
<p>FARES, 2012</p>	<p>Verificar a associação do estado nutricional com fatores sociodemográficos, estilo de vida e condições de saúde em idosos de dois municípios de regiões distintas do Brasil.</p>	<p>Estudo epidemiológico transversal, de base domiciliar.</p>	<p>Envolvendo 477 e 316 idosos</p>	<p>O baixo peso foi mais prevalente em LC-BA e o excesso de peso em AC-SC. Os fatores associados ao estado nutricional são específicos a cada município.</p>
<p>BEZERRA, 2012</p>	<p>O presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica dos estudos sobre envelhecimento no âmbito das ciências da saúde, a fim de apresentar um panorama do que tem sido pesquisado sobre o assunto.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica descritiva de caráter inventariante.</p>	<p>Foram utilizados um total de 519 estudos.</p>	<p>Constatou-se um aumento expressivo do número de publicações a partir de 2006, principalmente nas categorias: estado de saúde</p>

FECHINE, 2012	Objetivo analisar o processo de envelhecimento relacionado aos diversos campos de investigação biológicas músculos esqueléticas, nervosos e psicológico.	A metodologia utilizada na análise dos dados da pesquisa foi de rastreio teórico, pois se valeu de revisão bibliográfica.	Foram utilizados um total de 40 estudos.	Os resultados obtidos com este estudo fazem-se dizer que o envelhecimento é heterogêneo, não se apresentando linearmente, pois varia desde sistemas orgânicos, este processo depende, não apenas na nossa condição genética mais sobretudo dos hábitos que temos ao longo da vida.
MONTE, 2021	Objetivo é analisar a literatura científica quanto à veracidade da reeducação alimentar para perda de peso em adultos	Revisão de literatura por meio de pesquisa bibliográfica.	Foram utilizados um total de 31 estudos.	Foi vista a importância do nutricionista para promover uma reeducação dos hábitos, fazendo através disso a prevenção de doenças e uma qualidade de vida melhor, promovendo uma alimentação livre e saudável, sem sofrimento ou transtornos alimentares.
DA SILSA, 2021	Teve o objetivo identificar a importância do profissional Nutricionista na Atenção Primária na Prevenção e Tratamento das DCNT.	Trata-se de uma revisão de literatura narrativa.	Foram utilizados um total de 13 estudos.	Ao passar dos últimos anos a dominância da DCNT é um problema global e que o seu controle tem sido um verdadeiro desafio.
DE FREITAS, 2021	Estudar o splanos de ações para o enfrentamento das DCNT no Brasil.	Estudo de avaliabilidade descritivo, com base em pesquisas bibliográficas.	Foram utilizados um total de 19 estudos.	Observou-se que o plano DCNT é muito importante para enfrentar as doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, no entanto este plano foi encerrado em 2020, a meta é que em 2030 o país seja livre do fumo.
BORGES, 2017	Mostrar dados sobre o envelhecimento	Revisão bibliográfica.	Foram utilizados um total de 50 estudos.	Ressaltam a influência da

	populacional			aptidão física e a instabilidade postural no idoso, bem como suas respectivas relações com a ocorrência de quedas. Ressaltam, ainda, a prática do exercício físico como uma forma de intervenção eficiente na prevenção de quedas, além de seus impactos biopsicossociais. Observou-se que as alterações no estado nutricional e presença de DCNT contribuem para o comprometimento da qualidade de vida no processo de envelhecimento.
LIRA, 2017	Avaliar a relação do estado nutricional e a presença de DCNT na qualidade de vida dos idosos.	Revisão integrativa, com base na pesquisa bibliográfica	Foram utilizados um total de 12 estudos.	
FAZZIO, 2012	Apresentar uma visão mais ampla em relação a saúde, tendo como foco principal o comportamento alimentar e estado nutricional, como fatores que atuam na melhoria da qualidade de vida.	Trata-se de uma revisão da literatura.	Foram utilizados um total de 59 estudos.	Conclui-se que a ingestão alimentar dos idosos está ligada com humor, condição social, mudanças físicas e fisiopatológicas.
ANDREOTTI, 2013	Objetivo de discutir o processo do envelhecimento sob a visão nutricional, destacando os principais fatores que afetam a qualidade de vida durante esta fase.	Trata-se de uma revisão bibliográfica.	Foram utilizados um total de 35 estudos.	A partir do conhecimento das causas que afetam a qualidade de vida, pode-se procurar manter uma alimentação adequada, e tomar outros cuidados que ajudam a passar por este processo com um maior bem estar. Grande parte dos artigos mostraram fatores relacionados a baixa aceitação de
RODRIGUES, 2021	Objetivo de identificar nas literaturas os hábitos alimentares saudáveis agregam	Trata-se de uma revisão integrativa, com base bibliográfica.	Foram utilizados um total de 10 estudos.	

para manutenção da
qualidade de vida
dos idosos.

dietas.

RODRIGUES, 2017

Verificar os fatores
socioeconômicos e
de saúde associados
à qualidade de vida
dos idosos
comunitários.

Estudo analítico,
transversal e
observacional de
abordagem
quantitativa.

Realizaram-se análise
estatística descritiva e
regressão linear.

Foi concluído que
de todos os
indicadores
usados, o mais
pontual foi o
preditor de
depressão.

Fonte: autor próprio

5 DISCUSSÃO

Ao analisar as práticas de reeducação alimentar na terceira idade Gabe (2018), nos mostra através de um estudo transversal que a população idosa tem ganhado proporção quando se trata de seguir as diretrizes que o guia alimentar nos traz, o estudo foi feito com 900 indivíduos adultos, utilizaram uma plataforma online para colher os dados e usaram alguns métodos para identificar como está o consumo alimentar desta população.

A partir daí foi identificado uma maior adequação das práticas alimentares às recomendações do guia com o aumento da idade. Ainda assim, Veras (2012), fala que não se tem políticas que incentivem de forma mais severa essa população a ter bons hábitos, afirmando que precisam existir estratégias para estimular esses idosos.

O envelhecimento é um processo natural que todo ser vivo passa, e com ele as mudanças biológicas estão presentes. Essas mudanças naturais nos trazem consequências, algumas são: diminuição do teor da água no corpo, o que pode causar a desidratação, também tem uma diminuição da massa muscular, o que pode causar a sarcopenia, e ainda a diminuição da massa óssea, o que pode levar a desenvolver a osteoporose. Observa-se que esse processo não é igual para todos e que depende dos hábitos de cada pessoa durante sua vida, sobretudo também a genética (FECHINE, 2012).

Além da limitação do próprio envelhecimento ainda existem outras limitações que estão inteiramente ligadas para que nesse processo de mudança a ingestão de nutrientes seja prejudicada causando danos nutricionais Ferreira et al. (2012), destaca os fatores que intervêm no estado nutricional da população idosa causando essas mudanças como por exemplo: Situação social; pobreza, isolamento, saúde afetada; DCNT, disfagia, alterações na mastigação, polifarmácia, perda da capacidade funcional e como consequência a autonomia, mudança psicológica; demência, depressão, entre outras Albuquerque (2018) ressalta que esses fatores deixam os idosos vulnerais do ponto de vista nutricional.

Conforme Lira et al. (2017) nos diz, essa vulnerabilidade causa distúrbios nutricionais em forma de desnutrição, sobrepeso e obesidade, assim como DCNT, tendo como principais as doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2. O mais comum em idosos é o baixo peso, ele está relacionado a altos índices de mortalidade e vulnerabilidade às infecções, assim como está ligado a outras patologias, uma das complicações para diagnosticar essa condição é que a mesma é facilmente confundida com as mudanças do processo de envelhecimento o que contribui para o agravamento. Por outro lado, a obesidade

tem um grande peso quando se avalia o estado nutricional no Brasil. De acordo com Fazzio (2012) a obesidade é o fator que melhor explica as DCNT.

Os autores citados neste estudo concordam entre si e também com Andreotti (2013), que essas manifestações estão associadas a uma menor qualidade de vida. Mas podem ser usadas várias estratégias para manter uma alimentação saudável, e assim ter qualidade de vida. Deve-se levar em consideração que os alimentos manifestam significados culturais, assim como comportamentais e afetivos, que devem ser levados em consideração. Dessa forma a abordagem simples se faz necessária para promover a saúde, tendo em vista que o alimento é visto como fonte de prazer.

Sendo assim, existe a possibilidade de se considerar fazer um resgate cultural relacionado a valores e práticas alimentares com a intenção de aguçar o consumo da alimentação equilibrada, de forma tranquila, fazendo trocas de alimentos menos saudáveis por alimentos saudáveis, como frutas, legumes e raízes, ainda assim respeitando a identidade cultural alimentar de cada indivíduo ou comunidade (RODRIGUES, 2021).

Para a continuação da saúde no decorrer da vida da população idosa, é primordial dar um direcionamento sobre as mudanças quando necessárias no estilo de vida, principalmente em relação a alimentação e prática de atividade física. Assim, é necessário a realização da reeducação em saúde, com profissionais que estejam habilitados a elaborar métodos educacionais no intuito de conseguir adesão a uma nova concepção de vida, tendo como objetivo uma vida saudável (RODRIGUES, 2021).

6 CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado, investigou-se que o processo de envelhecimento não acontece de um dia para outro, e sim há longo prazo. A senilidade, processo natural do envelhecimento, implica de forma contínua em modificações fisiológicas e cognitivas. Contudo, não são todas as modificações que são naturais e por isso devem ser observadas, para descoberta de doenças.

Como visto durante este estudo, os indivíduos de muitas regiões europeias estão vivendo mais, porém a chance de viver os últimos anos de vida com saúde e até mesmo bem estar varia entre países, e com isso, as preocupações com os idosos estão ganhando importância. Em nosso país a qualidade da nutrição do idoso altera de estado para estado, ainda assim, são poucos os trabalhos que analisam a qualidade da dieta dos idosos.

Existem fatores que dificultam a avaliação nutricional do idoso, como alterações no metabolismo naturais da idade, mudança corporal, existência de doenças, edema e mudança da qualidade de vida. Da mesma forma, existem dificuldades para realizar a intervenção dietética no idoso, pois seus costumes hábitos alimentares já estão formados. Além disso, também pode haver a dificuldade para memorizar novas informações. Todavia, com uma sondagem de todos os fatores, o aconselhamento nutricional poderá ser alinhado obtendo resultados efetivos.

Os profissionais de saúde, os indivíduos idosos, e também seus cuidadores, necessitam ter consciência de que manter um estilo de vida saudável agrega para ter uma melhor qualidade de vida no envelhecimento, de tal forma que a cada dia mais e mais pessoas tenham práticas mais saudáveis. O valor da nutrição no idoso está cada dia mais notória através do forte efeito que representa na saúde.

A qualidade na dieta intervém no aparecimento de doenças cardiovasculares, cáries, problemas intestinais, diabetes, problemas ósseos, nas articulações e de diversos tipos de cânceres. Uma alimentação rica em nutrientes necessários, considerando a individualidade de cada fase da vida é primordial para a manutenção da saúde. Então, este estudo busca influenciar discussões futuras sobre este mesmo tema.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Samara Maria de. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso: uma **revisão** INTEGRATIVA. 2018. 55 fl. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Nutrição, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/6997>. Acesso em: 28/10/2022.

AMPARO-SANTOS, Lígia. Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da universidade e para os aspectos culturais da alimentação. *Revista de Nutrição*, v. 26, p. 595-600, 2013.

ANDREOTTI, Daniela Galassi et al. Fatores nutricionais e físicos que interferem na qualidade de vida do idoso. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, v. 16, n. 2, p. 27-35, 2013.

BEZERRA, F. C. et al. Estudos sobre envelhecimento no Brasil: Revisão Bibliográfica. Rio de Janeiro: Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 2012.

BORGES, Eliane et al. O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. O envelhecimento populacional um fenômeno, p. 17, 2017.

CASSIMIRO, Elma Silva Godoi; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Importância do Nutricionista na promoção da Saúde e no tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, p. e80101724442-e80101724442, 2021.

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria et al. A atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde em um grande centro urbano. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 3289-3300, 2012.

DA SILVA, Edlaine Alves et al. A importância do nutricionista na atenção primária na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 10, p. 1539-1546, 2021.

DE FREITAS, Paula Carvalho et al. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil (2011-2022): um estudo de avaliabilidade do componente do fator de risco tabaco. *Anais do Instituto de Higiene e Medicina Tropical*, v. 20, p. 46-54, 2021.

DENEGRI, S. T.; AMESTOY, S. C.; HECK, R. M. REFLEXÕES SOBRE A HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO: DO FLORESCIMENTO DA PROFISSÃO AO CONTEXTO ATUAL DA FORMAÇÃO. *Revista Contexto & Saúde*, [S. l.], v. 17, n. 32, p. 75–84, 2017. DOI: 10.21527/2176-7114.2017.32.75-84. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/6419>. Acesso em: 28 out. 2022.

DUARTE, Idénia Maria Rodrigues Lucas. *Desnutrição no idoso*. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/82496>. Acesso em: 28/10/2022.

Fares, Daniele et al. Fatores associados ao estado nutricional de idosos de duas regiões do Brasil. *Revista da Associação Médica Brasileira* [online]. 2012, v. 58, n. 4 [Acessado 28 outubro 2022], pp. 434-441. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000400013>>. Epub 24 Ago 2012. ISSN 1806-9282. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000400013>.

FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA—UMA ABORDAGEM NUTRICIONAL E ALIMENTAR. *Revista de divulgação científica Sena Aires*, v. 1, n. 1, p. 76-88, 2012.

FECHINE B. R. A. et al. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter SciencePlace, Revista científica internacional*, 1, 7, 106-194, janeiro/março 2012.

FERREIRA, O. G. L. et al. *Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional*. Florianópolis. 2012.

FRANÇA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos de. *Estratégias*

de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate*, v. 41, p. 932-948, 2017.

GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2019045, 2020. No lugar de ministério da saúde, 2014.

LEAL, João Pedro Costelha. *Nutrição e envelhecimento*. 2012. Tese de Doutorado. 00500: Universidade de Coimbra. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/83820>. Acesso em: 28/10/2022.

LIMA, Eduardo Vieira et al. A OBESIDADE COMO FATOR DE RISCO NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO COM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E OS ATENDIDOS EM AMBULATÓRIOS EM MUNICÍPIOS DO RIO DE JANEIRO. *Revista da JOPIC*, v. 1, n. 2, 2018.

LIRA, Sonia; GOULART, Rita Monteiro; ALONSO, Angélica Castilho. A relação entre estado nutricional e presença de doenças crônicas e seu impacto na qualidade de vida de idosos: revisão integrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 15, n. 53, p. 81-86, 2017.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. *Revista Mosaicum*, [S. l.], v. 15, n. 27, p. 223–238, 2018. DOI: 10.26893/rm.v15i27.64. Disponível em: <https://revistamosaicum.org/mosaicum/article/view/64>. Acesso em: 28 out. 2022.

MAGALHÃES, Heloisa Helena Silva Rocha et al. *Alimentação e nutrição: conhecimentos de educadores do município de Água Boa, Minas Gerais*. 2016, no lugar de ABESO, 2016.

MARTINS, Daniele. *Prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: educação alimentar com trabalhadores da indústria*. 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-9MXLD3>. Acesso em: 28/10/2022.

MARTINS, Sheila Cristina et al. Alterações fisiológicas do idoso e seu impacto na ingestão alimentar: uma revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 6, p. S288-S295, 2017.

MONTE, Liliane Neves do. Reeducação alimentar no processo de perda de peso em adultos. 2021.

PEREIRA, Ingrid Freitas da Silva et al. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 1091-1102, 2020.

PREVIDELLI, A. N. GOULARTI, R. M. M. AQUINOL, R. C. Balanço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Bras Epidemiol. vol. 20, n.1, p. 70-80, 2017.

ROBERTA. C. A (des)construção da profissão nutricionista: a história através de uma perspectiva social. 2015. TCC. Graduação. Bacharel em nutrição. Porto Alegre. 2015.

RODRIGUES, Helayne Silva. Hábitos alimentares saudáveis para manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa: uma revisão integrativa da literatura. 2021.

RODRIGUES, Leiner Resende et al. Qualidade de vida de idosos comunitários e fatores associados. Rev. enferm. UFPE on line, p. 1430-1438, 2017.

SANTANA, J. S. O profissional de educação física no núcleo de apoio a saúde da família: ações na promoção à saúde do idoso. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Maria Milza, Mangabeira, 2017.

TAVARES, E. L. Avaliação Nutricional de Idosos: desafios da atualidade. Revista Brasileira de Geriatria. Rio de Janeiro: Gerontol, p. 643-650, 2015.

TREVISAN, Mauro. O tempo do envelhecimento: fase, desgaste ou metamorfose. Revista

Filosofia Capital-ISSN 1982-6613, v. 9, p. 68-76, 2014

VENTURINI, Carina Duarte et al. Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 3701-3711, 2015.

VERAS, Renato Peixoto. Gerenciamento de doença crônica: equívoco para o grupo etário dos idosos. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, p. 929-934, 2012.