

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

ALDENICE MARIA SOARES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE**

RECIFE - PE

2022

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

ALDENICE MARIA SOARES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE**

Artigo apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como
requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Professor (a) Orientadora (a):
Doutoranda em Bases Experimentais da
Nutrição (PPGN/UFPE) - Jacqueline Silva.

RECIFE - PE

2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586a Silva, Aldenice Maria Soares da
A importância da educação alimentar e nutricional para a terceira idade
/ Aldenice Maria Soares da Silva. - Recife: O Autor, 2022.
24 p.

Orientador(a): Dra. Jacqueline Maria da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Nutrição do idoso. 2. Saúde do idoso. 3. Nutrição geriátrica. 4.
Envelhecimento. I. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 612.39

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço ao meu bondoso Deus, criador e mantenedor de todas as coisas, por Sua providência em minha vida, por me ajudar a sempre superar as dificuldades e me mostrar que sou capaz, pois sem Sua graça e misericórdia nada disso seria possível.

À minha orientadora Jacqueline Silva, pela ajuda e instrução durante o desenvolvimento desse trabalho. Obrigada pela orientação e todo aprendizado proporcionado.

Aos meus amigos Edna, Charles e David por me motivar em e me ajudarem na realização desse sonho e a todos os amigos que me apoiam com suas orações.

À Universidade e a todos os professores que fizeram parte da minha graduação. Professores que considero maravilhosos e que de alguma forma me conduziram a querer ser uma profissional melhor e por não me deixarem desistir.

E por fim a uma pessoa especial, o Sr. Paulo de Tarso Dornelas de Andrade (diretor técnico operacional do Ceasa – PE), que considero meu padrinho no acompanhamento dessa trajetória universitária.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 Alimentação e nutrição da pessoa idosa	10
2.2. A educação alimentar e nutricional (EAN) e o meios de alcançar uma alimentação adequada na fase de senescência.....	11
2.3 A avaliação nutricional, fatores associados a qualidade de vida e a má alimentação dos idosos	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

Aldenice Maria Soares Da Silva
Jacqueline Maria Da Silva¹

RESUMO: O envelhecimento populacional exige preparação para as consequências sociais e econômicas que dele advém, ou seja, doenças próprias dessa faixa etária e o crescimento da população que é cada vez mais relevante, tanto em termos absolutos, quanto proporcionais. **Objetivo:** explicar a importância que a educação nutricional traz para o benefício dos idosos. **Delineamento Metodológico:** A pesquisa teve como base um estudo de revisão de literatura com abordagem qualitativa. Foi realizado no período de agosto a novembro de 2022. A pesquisa utilizou o método descritivo e levantamento bibliográfico. Para a busca das informações foram utilizadas as seguintes bases de dados: BVS - Biblioteca Virtual de Saúde – SciELO - Scientific Electronic Library Online. **Resultados:** A EAN tem um papel fundamental na mudança de hábitos dos idosos. Tendo em vista que a passagem de conhecimento sobre os alimentos e a nutrição, por meio de aulas, pode sim ser um agente de mudança no comportamento dos indivíduos. Também, intervenções para as mudanças no comportamento alimentar dos idosos se mostraram eficazes, bem como a aderência sobre o conhecimento de alimentos com cálcio se mostrou positiva. **Considerações finais:** Diante dos resultados obtidos, é evidente que a EAN é um instrumento de mudança no comportamento e no entendimento sobre a alimentação dos idosos. Suas ações são capazes de gerar autonomia por meio do conhecimento passado, seja por uma educação mais lúdica, seja por uma mais convencional. Sendo assim, gerar conhecimento envolto da alimentação e nutrição nos meios em que os idosos estão inseridos é uma forma de promover a saúde de forma preventiva e eficaz.

Palavras-Chave: Nutrição do Idoso. Saúde do Idoso. Nutrição Geriátrica. Envelhecimento.

ABSTRACT: Population aging requires preparation for the social and economic consequences that arise from it, that is, diseases typical of this age group and population growth that is increasingly relevant, both in absolute and proportional terms. **Objective:** to explain the importance that nutrition education brings to the benefit of the elderly, to present the principles of food education and to address the role and relevance of this issue in promoting the health and quality of life of this population. **Methodological Outline:** The research was based on a literature review study with a qualitative approach. It was carried out from August to November 2022. The research used the descriptive method and bibliographical survey. The following databases were used to search for information: BVS - Virtual Health Library - SciELO - Scientific Electronic Library Online. **Results:** EAN plays a fundamental role in changing the habits of the elderly. Bearing in mind that the transmission of knowledge about food and nutrition, through classes, can indeed be an agent of change in the behavior of

¹ Professor(a) da UNIBRA. Doutoranda em Bases Experimentais da Nutrição (PPGN/UFPE). Email:

individuals. Also, interventions for changes in the elderly's eating behavior proved to be effective, as well as adherence to knowledge about foods with calcium was positive.

Final considerations: In view of the results obtained, it is clear that the EAN is an instrument for changing behavior and understanding about the diet of the elderly. Their actions are capable of generating autonomy through past knowledge, either through a more playful education, or through a more conventional one. Therefore, generating knowledge about food and nutrition in the environments in which the elderly is inserted is a way to promote health in a preventive and effective way.

Keywords: Elderly Nutrition. Elderly Health. Geriatric Nutrition. Aging.

1. INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2012), contribuindo de maneira significativa no controle do avanço da prevalência das doenças crônico-degenerativas (MDS, 2018).

O envelhecimento populacional exige preparação para as consequências sociais e econômicas que dele advém, ou seja, doenças próprias dessa faixa etária e o crescimento da população que é cada vez mais relevante, tanto em termos absolutos, quanto proporcionais (BRITO, 2020).

Nesse contexto, a atuação do profissional de nutrição tem grande influência na avaliação e orientação nutricional dessa população, pois os idosos têm maior suscetibilidade a alteração do estado nutricional, devido a diversos fatores, destacando-se as alterações fisiológicas, mudanças da composição corporal, comorbidades e os fatores relacionados à situação socioeconômica e familiar (DE SOUZA MARIANO et al., 2022).

Cerqueira et al. (2021), mostram que programas com enfoque na promoção da saúde alimentar de idosos, tem sido de suma importância. Por que uma alimentação equilibrada é necessária ao longo da vida, mais ainda após os 60 anos. Deixando claro, a possível suplementação de importantes vitaminas como o cálcio e o ferro, vitaminas C e D e vitaminas do complexo B, considerando ainda a importância da hidratação e especificação de fontes alimentares ricas em fibras.

Xavier et al. (2021), enfatizam que, diversos fatores interferem no estado nutricional da pessoa idosa, tanto os relacionados intrinsecamente ao envelhecimento quanto aqueles associados a alterações externas. Em função disso o profissional da área de nutrição deve compreender bem todos esses aspectos, a fim de manejar, adequadamente, as intervenções nutricionais.

De Paula Soares (2021), explica que alterações psicológicas e anatômicas típicas da velhice tem repercussão na saúde, qualidade de vida e nutrição do idoso. Essas mudanças progressivas envolvem redução da capacidade funcional, modificações do paladar que contribuem na diminuição da sensibilidade para gostos primários, como sal e doce, da cavidade oral que causa dificuldade de mastigação,

devido ao uso de próteses soltas que machucam a gengiva, juntamente com outros problemas dentários que fazem com que o idoso evite comer certos tipos de alimentos, prejudicando o consumo e a diversidade deles.

Diante tal circunstância Passos et al. (2021), ressaltam que a ingestão inadequada de alimentos constitui fator de risco nutricional e está relacionada tanto com a obtenção quanto com o preparo dos alimentos. Assim sendo o papel da alimentação para o idoso é a chave e a prevenção para tratamento de doenças crônicas associadas ao envelhecimento.

O presente estudo é de grande importância para a comunidade acadêmica, pois a educação nutricional não se ater apenas em transmitir mensagens, mas assistir a pessoa idosa para que tenha uma melhor qualidade de vida, no consumo alimentar, na nutrição e na saúde de modo geral, levando em consideração também a situação socioeconômica e familiar. Dessa forma, o principal objetivo do trabalho é explicar a importância que a educação nutricional traz para o benefício dos idosos, apresentar os princípios de educação alimentar e abordar o papel e a relevância desta problemática na promoção da saúde e qualidade de vida desta população.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Alimentação e nutrição da pessoa idosa

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Sendo ela, a organização que tem o objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, entre eles à saúde, ao trabalho, à assistência social, à educação, à cultura, ao esporte, à habitação e aos meios de transportes, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (MACHADO, 2022).

O mesmo entendimento está presente na Política Nacional do Idoso (instituída pela lei federal 8.842), de 1994, e no Estatuto do Idoso (lei 10.741), de 2003, servindo para regular todos esses direitos, concedendo a quem tem 60 anos ou mais, por exemplo, atendimento preferencial em estabelecimentos públicos e privados e prioridade na formulação e na execução de políticas sociais públicas específicas (BRASIL, 2003).

O envelhecimento faz parte da vida e sua proteção é um direito social. Com essas palavras, a Lei nº 10.741/2003 sustenta que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2022).

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência - o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência – senilidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Dessa forma, quando envolve algum declínio nas funções fisiológicas, órgãos modificam-se com a idade. As taxas de alteração diferem entre os indivíduos e os sistemas orgânicos. É importante distinguir entre as mudanças naturais do envelhecimento e as mudanças decorrentes de doenças crônicas, tais como aterosclerose (MAHAN et al, 2012, p. 444).

Além disso, dos 210 milhões de brasileiros, 37,7 milhões são pessoas idosas, ou seja, que tem 60 anos ou mais. Esses dados fazem parte de uma pesquisa do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), que

traz também outras estatísticas: 18,5% dessa população ainda trabalha e 75% dele contribuem para a renda de onde moram (IBGE, 2020).

Nesse sentido, os efeitos do aumento da população idosa já são percebidos nas demandas sociais, nas áreas de saúde e na previdência. Sem dúvida, o envelhecimento e a maior longevidade das pessoas idosas, se tornam um novo desafio que, também, aponta novas perspectivas de vida. Os direitos dos idosos estão garantidos na Constituição Federal, que, em seu artigo 230 (BRASIL, 2003).

Sabendo desses direitos, a nutrição do idoso não é determinada apenas pelas mudanças fisiológicas ou por preferências alimentares, mas também por questões como isolamento, solidão, condição financeira, transporte, dentre outros fatores que levam o idoso a perder o interesse consigo mesmo e não se preocupar com seu estado. Dessa forma, passam a se alimentar de maneira inadequada tanto em qualidade como em quantidade, sendo a pobreza e o isolamento os maiores fatores de risco nutricional (PFRIMER e FERRIOLLI apud).

Outros fatores que interferem na nutrição é a depressão e o luto pela perda de amigos e entes queridos como também ausência de valorização social. Esses fatores devem ser avaliados por uma equipe multifuncional, o nutricionista tem um papel importante nessa avaliação podendo orientar tanto na escolha e preparação de alimentos que causem prazer ou tragam lembranças, como na realização das refeições em família (VITOLLO, 2008).

Algumas medidas são necessárias para deixar a pessoa idosa mais disposta e proporcionar prazer ao se alimentar. A maioria dessas medidas não requeem investimento financeiro, depende mais da disposição das pessoas em realizar algumas mudanças que podem fazer a diferença para toda a família ou para os moradores de uma instituição de longa permanência. Por exemplo: otimizar os recursos existentes como moveis, utensílios de mesa e de cozinha, elementos de decoração, dentro de um planejamento adequado da alimentação para a pessoa idosa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

2.2. A educação alimentar e nutricional (EAN) e o meios de alcançar uma alimentação adequada na fase de senescência

A educação alimentar e nutricional (EAN) é o campo do conhecimento e de práticas contínuas e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis,

contribuindo para assegurar o direito humano a alimentação adequada (DHAA) (PONTES, 2016).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil é reconhecida como uma ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Conforme o Decreto Nº 7.272, de 25 de agosto de 2010¹, a EAN é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), e desde então, vem sendo trabalhada em uma perspectiva mais ampliada em diferentes campos de ação, no escopo do sistema alimentar, e articulada a outras políticas públicas (MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL, 2018).

A PNSAN faz parte do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), legalmente instituído pela Lei nº 11.346/2006 - Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), que consiste em um sistema público que reúne diversos setores de governo e da sociedade civil com o propósito de promover o DHAA, em todo o território nacional. O SISAN promove a formulação e articulação de políticas de segurança alimentar e nutricional em âmbito nacional, estadual e municipal, bem como o monitoramento e a avaliação das mudanças relacionadas à situação de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população brasileira.

Além dessas ferramentas existe a pirâmide alimentar, sendo definida como um modelo para a orientação nutricional. Ela funciona como uma forma de mostrar a população hábitos alimentares mais saudáveis. Sendo assim, ela categoriza os alimentos em níveis, nas quais cada grupo possui uma recomendação específica de consumo. Por exemplo: os alimentos que constituem a base devem ser consumidos com mais frequência dos que o que estão no topo. Na pirâmide alimentar brasileira os alimentos são divididos em 8 grupos alimentares (MENEGASSI et al., 2018).

Os objetivos principais da Pirâmide são auxiliares no consumo equilibrado de alimentos, promover menor ingestão de gorduras saturadas e colesterol e maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos, além de incentivar a ingestão moderada de açúcar, sal e bebidas alcoólicas (CIBELLA, 2013). Há uma pirâmide alimentar específica para a população idosa, ela é dividida em cinco níveis que está sendo demonstrada na Tabela 1:

Tabela 1. Níveis da Pirâmide Alimentar.

1° nível	Encontra-se em sua base e é composto pela água;
2° nível	É composto pelos alimentos ricos em carboidrato, como arroz, pães, biscoitos, macarrão, batata, mandioca, entre outros, que fornecem energia para o corpo e que o organismo necessita em maior quantidade;
3° nível	É composto pelos alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras alimentares como as frutas (laranja, melancia, banana, maçã, pera, abacaxi, abacate), verduras (alface, couve, repolho, escarola, almeirão), legumes (abobrinha, cenoura, vagem, berinjela, abóbora). Esses alimentos contêm nutrientes que irão regular o funcionamento do organismo;
4° nível	É composto pelos alimentos ricos em proteína de origem animal e vegetal. A proteína é essencial para construção do corpo e manutenção da massa muscular. Os alimentos reconhecidamente como fontes de proteína de origem animal são leite, queijos, iogurtes, carnes (bovina, suína, aves e peixes) e ovos. Os alimentos reconhecidamente como fontes de proteína de origem vegetal são, por exemplo, os grãos, como feijões, soja, amêndoas, nozes, castanha e amendoim;
5° nível	O quinto nível encontra-se no topo da pirâmide e é composto pelos alimentos ricos em gordura (óleos, manteiga, margarina, pizza, batata frita) e os alimentos ricos em açúcar (açúcar de adição, bolo, sorvete, chocolate, refrigerante), que são os alimentos que devem ser consumidos com moderação e que o organismo necessita em pequenas quantidades. Estes alimentos quando consumidos em excesso podem contribuir para o ganho de peso excessivo, além de favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, e também, a sarcopenia.

(XAVIER, 2020).

A alimentação vai muito além da alimentação biológica. O ato de comer não satisfaz apenas as necessidades nutricionais, mas expressa e satisfaz também funções simbólicas, sociais, afetivas e sensoriais. A reeducação alimentar é uma mudança no comportamento alimentar, onde a pessoa reaprende a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis e a manter as refeições em horários regulares, ajudando a prevenir o surgimento de doenças como diabetes, pressão alta e obesidade (ALVARENGA, 2015).

2.3 A avaliação nutricional, fatores associados a qualidade de vida e a má alimentação dos idosos

O estado nutricional (EN) é o estado de saúde do indivíduo sendo afetado pela ingestão de nutrientes, havendo correlação de conhecimentos por meio de pesquisas físicas, bioquímicas, clínicas e dietéticas. Sabendo disso, o estado nutricional pode ser avaliado de maneira isolada ou associada. Sendo assim, para determinar o EN do idoso deve ser considerado os seguintes fatores: o isolamento social, a solidão, as doenças crônicas, as incapacidades e as alterações fisiológicas próprias do processo de envelhecimento (OLIVEIRA, 2019).

Dessa forma, ocorrem diversas alterações fisiológicas ocorrem nessa fase, incluindo a progressiva diminuição de massa muscular e de líquidos corpóreos, aumento dos adipócitos, bem como a diminuição de vários órgãos (como rins, fígado e pulmões) e a perda dos músculos esqueléticos. Sendo assim, isso deve fazer parte dos fatores a serem analisados para promoção de uma conduta nutricional (JÚNIOR, 2022).

Logo, existem métodos que podem avaliar melhor o paciente idoso, como: peso, altura e circunferências corporais. Essas medidas de forma isolada ou em associação buscam a determinação do estado nutricional do paciente, bem como a composição corpórea com relação ao tecido adiposo e muscular. Além disso, para obter uma avaliação nutricional adequada devem ser usados parâmetros bioquímicos, clínicos, dietéticos e antropométricos. Essas medidas mostram a quantidade de tecido adiposo e muscular, mas também existe um parâmetro que quantifica a força total dos membros superiores, é a pressão palmar (NAJAS, 2014).

A qualidade de vida é o entendimento do indivíduo sobre a sua condição de vida no contexto cultural de forma ampla, bem como ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim, para saber a qualidade de vida do paciente idoso é necessário buscar entender como eles vivem e buscar avaliar se eles estão satisfeitos com a sua posição atual, com o objetivo de possibilitar sempre a melhor qualidade de vida possível. Sabendo disso, existem divergências entre a qualidade de vida dos idosos e o restante da sociedade, sendo relacionados à dependência e incapacidade. Nesse contexto, a fragilidade é uma condição antes de atingir a incapacidade, e por conseguinte, a dependência (ESTEVE-CLAVERO, 2018).

Dessa forma, os idosos tendem a ingerir menos alimentos, e quando essa situação se torna corriqueira passa a desencadear um estado catabólico, levando a uma perda progressiva de massa muscular, perda de peso e redução da força e funcionalidade. Assim, o estado nutricional tem um papel fundamental no processo de fragilização do idoso (ESTEVE-CLAVERO, 2018).

Sabendo disso, adieta e os fatores ambientais que podem ser produtores de morbidade e mortalidade ao longo da vida. Assim, o estilo de vida e a dieta balanceada minimizam o risco de doenças e aumentam a possibilidade dada de um envelhecimento saudável (MARINHO; PINA; RAMOS, 2021).

Entretanto, a xerostomia (diminuição da saliva) é outra problemática, pois a saliva tem papel relevante no processo digestivo nas pessoas idosas. Afirma ainda que o envelhecimento natural não provoca xerostomia. Para ele isso decorre do uso de medicamentos e de doenças (CATÃO et al., 2021).

As modificações da mucosa oral do idoso são representadas por proeminência da espessura do epitélio bucal e lingual, o que salienta maior sensibilidade desta. Isso pode ocasionar sensação de ardor no idoso, diminuindo o apetite. Essa é uma importante questão a ser considerada, para que o profissional de nutrição possa prescrever alimentos cuja consistência auxilie no consumo alimentar dessa população (SILVA, 2021).

O hábito alimentar do idoso não é determinado somente por preferências ou mudanças fisiológicas, mas também por questões de integração social como solidão, isolamento social, acesso ao transporte, condição e supressão de refeições. Esses fatores predispõem o idoso a falta de preocupação consigo, fazendo com que se alimente de maneira inadequada em termos de quantidade e qualidade. Podendo colocá-los em risco de má nutrição (IPUCHIMA; COSTA, 2021).

Além disso, a depressão, o luto e a ausência de um papel social que o valorize, são fatores que podem afetar o idoso. O nutricionista pode contribuir ao dar orientações como: preparar alimentos que tragam boas lembranças, selecionar alimentos que causam prazer e realizar as refeições em família ou entre os amigos (CORRÊA, ROCHA, 2021).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa teve como base um estudo de revisão de literatura com abordagem qualitativa. Foi realizado no período de agosto a novembro de 2022. A pesquisa utilizou o método descritivo e levantamento bibliográfico. Para a busca das informações foram utilizadas as seguintes bases de dados: BVS - Biblioteca Virtual de Saúde – SciELO - Scientific Electronic Library Online. Para tanto as palavras-chave utilizadas nessas bases de dados para a busca das informações serão: Nutrição do Idoso. Saúde do Idoso. Nutrição Geriátrica. Envelhecimento. Para os critérios de inclusão são os artigos científicos no período de 2012 a 2022, com disponibilidade de resumos e textos completos, em língua portuguesa. Para os critérios de exclusão, artigos que não sejam de bases de dados do BVS e SCIELO e que não constar o resumo e que não for de nosso idioma.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 9 estudos utilizados, 7 exploram a Educação Alimentar e Nutricional para idosos e apenas 2 mostram a alimentação dos idosos. Sabendo disso, os dados podem ser observados na Tabela 2 a seguir:

Tabela 2: Resultados dos estudos relacionados à Educação Alimentar e Nutricional para os idosos e a alimentação dos idosos.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
JOSÉ et al., 2020.	Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos	Relatar as experiências do Projeto de Extensão “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade” desenvolvidas por meio de aulas na disciplina de Nutrição.	Observacional	A partir das aulas e convivência com os idosos participantes houve o aprimoramento dos conhecimentos sobre nutrição, observou-se mudanças nos hábitos alimentares, estilo de vida e maior conscientização, partindo dos princípios do que foi abordado nas aulas.
SCHULER; VIEIRA, 2020.	Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade	Identificar os conhecimentos sobre alimentação saudável em idosos com o intuito de elaborar programas efetivos de conscientização sobre este tema, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças e promovendo saúde.	Descritivo	Observou-se adequação expressiva em resposta às questões sobre a principal fonte de cálcio e o conhecimento sobre alimentos funcionais, demonstrando que atividades de intervenção podem surtir muito efeito positivo sobre o conhecimento nutricional nesse público, corroborando com estudos semelhantes.
LUZ; SALOMON; FORTES, 2021.	Efeitos da educação alimentar e nutricional sobre qualidade da dieta e comportamento alimentar de idosos	Investigar os efeitos de intervenção do tipo Educação Alimentar e Nutricional baseada no Modelo Transteórico.	Ensaio clínico	Melhora da dieta, com aumento do consumo de frutas, vegetais e hortaliças e do comportamento alimentar (evolução dos estágios de pré-contemplação para ação).
HENN et al, 2018.	Educação alimentar e nutricional para	Relatar as práticas de extensão	Relato de experiência	Diante da importância de estimular os hábitos

	grupos vulneráveis: um relato de experiência das vivências de extensão universitária	realizadas com usuários de dois CRAS, um CCI e um CMU do município de Itajaí-SC, no decorrer do ano de 2017, considerando a percepção dos acadêmicos envolvidos e a participação dos usuários assistidos por um projeto de extensão.		alimentares saudáveis nesta população, as atividades do presente projeto de extensão foram voltadas a este fim. Todos os materiais utilizados nas oficinas foram previamente elaborados pelas extensionistas e acadêmicos em estágio obrigatório, sob orientação das professoras envolvidas no projeto.
MENDES et al, 2020.	Ações educativas em alimentação e nutrição através de tecnologias digitais para um grupo de idosos durante pandemia de Covid-19	Observar a utilização de tecnologias de informação e comunicação para a promoção de saúde de indivíduos e coletividades.	Observacional	A utilização de tecnologias digitais para a terceira idade mostrou-se uma importante estratégia de conexão e aproximação, além de promover conhecimentos sobre Alimentação e Nutrição.
VEDANA, 2021.	Contribuições da Pedagogia da Libertação para as práticas em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na promoção da autonomia e cidadania	Elaborar, a partir do diálogo entre as obras de Paulo Freire e Josué de Castro, proposições que possam contribuir para a promoção da autonomia e cidadania por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).	Análise	O que une o pensamento de Dom Helder Câmara, Paulo Freire e Josué de Castro ± além de terem sido chamados de comunistas e subversivos e terem seus direitos cerceados pela ditadura ± é, basicamente, a inconformidade. Sendo assim, se confirma a hipótese de que a EAN é um instrumento de mudanças na vida das pessoas.
GARCIA; GARCIA; NOGUEIRA, 2022.	A educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida	Desenvolver atividades lúdicas para aumentar o consumo de alimentos saudáveis e diminuir o consumo de alimentos industrializados.	Observacional	Desenvolver atividades lúdicas para aumentar o consumo de alimentos saudáveis e diminuir o consumo de alimentos industrializados.
MALTA; PAPINI; CORRENTE, 2013.	Avaliação da alimentação de idosos de município	Avaliar a qualidade da dieta da população	Corte transversal	Foram encontrados 32,9% de idosos com uma dieta de má

	paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável	idosa do município de Avaré (SP) através do Índice de Alimentação Saudável (IAS).		qualidade; 60,3% necessitando de melhorias e 6,8% com uma dieta de boa qualidade.
AIRES et al, 2019.	Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento	Mostrar a influência dos padrões alimentares e estilos de vida no envelhecimento.	Revisão integrativa de literatura	Em relação à alimentação, os estudos destacaram a importância do consumo de alimentos reguladores e a redução de alimentos com alto valor calórico. A prática de atividade física regular tem se mostrado uma grande aliada na melhora da qualidade do envelhecimento.

Autora (2022).

Nesta revisão, observou-se que a EAN tem um papel fundamental na mudança de hábitos dos idosos. Tendo em vista que a passagem de conhecimento sobre os alimentos e a nutrição, por meio de aulas, pode sim ser um agente de mudança no comportamento dos indivíduos (JOSÉ et al, 2020). Também, intervenções para as mudanças no comportamento alimentar dos idosos se mostraram eficazes, bem como a aderência sobre o conhecimento de alimentos com cálcio se mostrou positiva (SCHULER; VIEIRA, 2020).

Por meio dessas intervenções, foi possível observar uma melhoria na dieta dos pacientes, aumento no consumo de frutas, hortaliças e vegetais, assim como as pessoas saíram da fase de pensar em mudança, para aplicar as transformações na sua alimentação e rotina (LUZ; SALOMON; FORTES, 2021). Entendo a importância dessas ações, é de extrema importância e necessidade que os estudantes de nutrição saibam como agir de forma efetiva nesse grupo, por meio de projetos de extensão (HENN et al, 2018.).

Outro meio de promover saúde é através da atualização das tecnologias digitais para a terceira idade, pois é com a COVID-19 se tornou possível essas ações educacionais envolvendo o conhecimento da alimentação e nutrição. Dessa forma, essas ações foram cruciais na mudança de comportamento dos idosos que utilizaram esses artifícios tecnológicos, passando a compreender como ter uma alimentação de qualidade no seu dia a dia (MENDES et al, 2020).

Sabe-se que as atividades envolvendo palestras e aulas sobre alimentação e nutrição são eficazes. Entretanto, as atividades lúdicas se mostraram muito eficazes nas mudanças de comportamento dos indivíduos, passando a comer alimentos mais naturais e menos alimentos ultraprocessados. Também, foi eficaz na inserção de novos alimentos, principalmente frutas e hortaliças no cotidiano dessas pessoas (GARCIA; GARCIA; NOGUEIRA, 2022).

Além dessas perspectivas, um estudo une as perspectivas de autores que são envolvidos com a EAN, sendo eles: Dom Helder Câmara, Paulo Freire e Josué de Castro. Assim, esses grandes influenciadores concordam sobre a inconformidade da alimentação inacessível, principalmente no período da Ditadura Militar. Sendo assim, eles também concordam que a EAN é um instrumento de mudança comunitária e individual (VEDANA, 2021).

Com relação à qualidade da dieta dos idosos, mostrou-se que mais da metade dos entrevistados precisavam de melhorias na dieta, tendo em vista que a falta de conhecimento ainda é grande. Também, boa parte não se alimenta de forma adequada e de maneira suficiente, sendo de total importância a inserção da EAN no cotidiano desses indivíduos (MALTA; PAPINI; CORRENTE, 2013).

Por fim, a alimentação nessa fase se mostra com pouco aporte calórico, sendo necessária a avaliação com relação a essa quantificação. Além disso, a prática de exercício físico de forma regular se mostra um grande influenciador e promotor do envelhecimento de qualidade, bem como passa a ser um instrumento que previne as quedas e possa imobilizar o idoso das suas atividades normais (AIRES et al, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, é evidente que a EAN é um instrumento de mudança no comportamento e no entendimento sobre a alimentação dos idosos. Suas ações são capazes de gerar autonomia por meio o conhecimento passado, seja por uma educação mais lúdica, seja por uma mais convencional. Sendo assim, gerar conhecimento envolto da alimentação e nutrição nos meios em que os idosos estão inseridos é uma forma de promover a saúde de forma preventiva e eficaz.

Além disso, essas estratégias previnem que o idoso passe a se alimentar de forma inadequada pela falta de conhecimento, com pouco aporte calórico e sem atingir as necessidades vitais. Assim, outro meio de evitar isso, é adequar as tecnologias digitais para que esse público se mantenha informado a cerca da alimentação, bem como os profissionais de saúde devem está disponíveis e qualificados para atender esse público de diversas formas, desde o presencial, ao digital. Ainda, que essas habilidades sejam internalizadas ainda nas universidades, para uma melhor efetivação de cuidado com os idosos.

Também é válido evidenciar da importância e orientação dos cuidados físicos, sendo essencial a prática de atividade física é um meio de promover qualidade de vida no envelhecimento do indivíduo, gerando bem estar e força. Sabendo disso, para a promoção de uma vida saudável e estável nessa fase, é necessário que haja um trabalho multiprofissional para uma melhor eficácia nas intervenções de proteção à saúde.

REFERÊNCIAS

AIRES, IO; SOUSA, LLC de; SOUSA, DJM de; ARAÚJO, DSC de; OLIVEIRA, IKF; ALENCAR, M. do SS. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. I.], v. 8, n. 11, pág. e098111437, 2019.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte et al. Análise bibliométrica acerca da população idosa e o cuidado paliativo. *Anais do VII CIEH*. Campina Grande: **Realize Editora**, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/73588>. Acesso em: 27 nov. 2022.

CATALANO, Caio Vinícius. Os discursos de divulgação científica e de autoajuda na construção da persuasão. 2020. 195 f. **Tese (Letras) - Universidade Presbiteriana Mackenzie**, São Paulo, 2020.

CORRÊA, Monique Eugênie Martins; ROCHA, Jamily Sousa. O papel do nutricionista na equipe interdisciplinar em cuidados paliativos: Uma revisão integrativa. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 2, n. 11, p. 147-159, 2021.

CERQUEIRA, B. S.; CAMPINHA, N. L.; MARQUES, D. C. S.; SANTOS, I. C.; BRANCO, B. H. M. Efeitos de um programa multiprofissional com enfoque na promoção da saúde alimentar de idosos. In: XII Encontro Internacional de Produção Científica, 2021, Maringá. XII **Encontro Internacional de Produção Científica da UNICESUMAR**, 2021. p. 1-4.

DE SOUZA, A. C. L.; GONÇALVES, C. B. O uso de tecnologias na educação e no ensino de ciências a partir de uma pesquisa bibliográfica. **REAMEC-Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática**, v. 7, n. 3, p. 280-300, 2019.

DE PAULA SOARES, Flávia Maria. Envelhescência: O Trabalho Psíquico na Velhice. **Editora Appris**, 2021.

DE SOUZA MARIANO, L. P. T. et al. Educação alimentar e nutricional aplicada à um grupo de idosos participantes de um programa social, por meio de atividades lúdicas e palestras. **Revista Saúde UniToledo**, v. 5, n. 1, 2022.

DE SOUSA, A. S.; DE OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

DE VASCONCELOS CATÃO, Maria Helena Chaves et al. Tratamento da xerostomia e hipossalivação em pacientes idosos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e42510817427-e42510817427, 2021.

ESTEVE-CLAVERO, A. et al. Fatores associados à qualidade de vida dos idosos. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2018, v. 31, n. 5, pp. 542-549

GARCIA, N. R.; GARCIA, J. R. N.; NOGUEIRA, L. A educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **International Journal of Environmental Resilience Research and Science**, [S. I.], v. 4, n. 1, 2022.

GOMES, D. S. R. et al. Ações de educação alimentar e nutricional para promoção da saúde de idosos na atenção primária à saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 12, p. e9171-e9171, 2021.

HENN, R. et al. Educação alimentar e nutricional para grupos vulneráveis: um relato de experiência das vivências de extensão universitária. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**. v. 5 n. 1 (2018).

IPOCHIMA, M. T.; COSTA, L. L. A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e203101421858-e203101421858, 2021.

JOSÉ, D. K. B. et al. Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos. **Revista Ciência em Extensão**. v.16, p.443-455,2020.

JÚNIOR, Belarmino Santos De Sousa et al. Estado nutricional do paciente crítico idoso na unidade de terapia intensiva. Anais do IX CIEH. Campina Grande: **Realize Editora**, 2022.

LOVATTO, A. W.; MOLZ, P.; FRANKE, S. I. R. Fatores associados ao consumo de frutas, verduras e alimentos industrializados em idosos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13. n. 82. p. 984-991, 2019.

LUZ, C. R.; SALOMON, A. L. R.; FORTES, R. C. Efeitos da Educação Alimentar e Nutricional sobre qualidade da dieta e comportamento alimentar de idosos. **Comunicação em Ciências da Saúde**, Brasília, v. 32, n. 01, 2021.

MARINHO, Jaciara Ribeiro Terra; PINA, Marina Garcia Manochio; RAMOS, Salvador Boccaletti. Fatores associados à qualidade de vida, estado nutricional e políticas públicas dos idosos: revisão integrativa: Factors associated with quality of life, nutritional status and public policies of elderly: integrative review. **Revista Contexto & Saúde**, v. 21, n. 44, p. 130-148, 2021.

MARTINS, Marcos Vidal et al. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU revista**, v. 42, n. 2, 2016.

MALTA MB et al. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(2):377-384, 2013.

MENDES, J. R., CORRÊA, C. DE M., ANDRIGO, F. F., GALINDO, G. A. DE A., PEREIRA, M. M. DO N., XIMENES, M. D., ROSA, T. M. S., FERREIRA, M. L. C. DOS R., RODRIGUES PEREIRA, S. M. M., & FERREIRA, M. C. Ações educativas em alimentação e nutrição através de tecnologias digitais para um grupo de idosos durante pandemia de Covid-19. **RAÍZES E RUMOS**, 8(1), 223–233. 2020.

MENEGASSI, B. et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciênc. saúde colet.** 23 (12). 2018.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL– MDS. SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. **MDS**. 2018.

NAJAS, M.; YAMATTO, T. H. Nutrição na maturidade: avaliação do estado nutricional do idoso. São Paulo, **Nestle Nutrition/Educação continuada**, 2014.

OLIVEIRA, N. R. et al. Avaliação nutricional em estudos com idosos brasileiros praticantes de **atividade física. Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, v. 2, p. e11139-e11139, 2021.

OLIVEIRA, V. B.; VASCONCELOS, M. M.; MONTEIRO, H. M. C.; CUNHA DE OLIVEIRA, C; MENDONÇA DE JESUS, J. Risco cardiovascular, indicadores antropométricos e mini avaliação nutricional reduzida: associação com índice de massa corporal na avaliação nutricional de idosos. **Nutr. clín. diet. hosp**; 39(1): 69-75, 2019.

PASSOS, A. C. M. et al. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Semana: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 42, n. 2, p. 167-178, 2021.

PONTES, A; ROLIM, H.J.P; TAMASIA, G.A. A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares [artigo] Registro: **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, 2016.

SANTOS, Tiago Manuel Capucho dos. Efeito do jejum noturno e do jejum diurno na oxidação de gorduras durante o exercício aeróbio. **Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora**. 2018.

SILVA, Diana Debora Roberto da. Alterações mastigatórias em idosos e sua relação com a saúde bucal e deglutição. 2021. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2021.

SCHULER, A. C., & VIEIRA, M. P. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, 14(84), 105-110, 2020.

VEDANA, G. Contribuições da Pedagogia da Libertação para as práticas em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na promoção da autonomia e cidadania. **Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)** - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2021.

XAVIER, Raysa Marreiros et al. A importância da intervenção alimentar e nutricional domiciliar em idosos portadores de diabetes mellitus tipo ii The importance of home-based food and nutrition intervention in elderly people with type ii diabetes mellitus. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 19588-19605, 2021.