



FATORES QUE AFETAM O CONSUMO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO DO IDOSO – REVISÃO INTEGRATIVA

ARTIGO DE REVISÃO

CINTRAS, Khellyn Lorini ¹

NASCIMENTO, Cássia Regina Bruno ²

SOUZA, Isabel Fernandes de ³

CINTRAS, Khellyn Lorini. NASCIMENTO, Cássia Regina Bruno. SOUZA, Isabel Fernandes de. **Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – Revisão integrativa.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 12, Vol. 02, pp. 129-143. Novembro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso:<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/nutricao-do-idoso>

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é marcado por diversas alterações funcionais e anatômicas que podem afetar o estado nutricional e a ingestão alimentar causando incapacidade, desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), baixa qualidade de vida e maior chance de óbito. Objetivo: O objetivo do presente

¹ Graduanda em Nutrição.

² Orientadora. Nutricionista, Especialização em Nutrição Clínica (UNIPAR), Especialização em Fisiologia (UEL), Especialização em MBA em Metodologias Ativa (UniAmérica). Mestre em Ciências Fisiológicas pela Universidade Estadual de Londrina (UEL) e Doutora em Ciências Fisiológicas pelo Programa Multicêntrico em Ciências Fisiológicas - Universidade Estadual de Londrina (UEL). Pós-doutorado pela Universidade Estadual de Londrina.

³ Doutora em ciências da Engenharia da Produção. Docente do Curso de Fisioterapia. Orientadora em Iniciação Científica. Centro Universitário União das Américas.



artigo de revisão integrativa da literatura é analisar as evidências científicas que determinam os fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso.

Metodologia: Buscas foram realizadas em artigos nas bases de dados SCIELO, PUBMED E LILACS, utilizando os seguintes descritores: Avaliação Nutricional do Idoso, Nutrição do Idoso e Hábitos Alimentares do Idoso. Foram encontrados 484 artigos, descartados 472 e selecionados 13 para elaboração desse estudo. **Resultados.** Foram identificados diversos fatores que influenciam no comportamento alimentar do idoso, como solidão, falta de orientação, alterações fisiológicas, entre outros. **Conclusão.** É necessário a elaboração de políticas e estratégias nos serviços de saúde para atender ao idoso, realizar a avaliação nutricional e orientá-lo para novos hábitos alimentares, que irão desencadear uma melhor qualidade de vida e bem estar, além de prevenir doenças crônicas não transmissíveis causadas pela má alimentação.

Palavra-Chave: Avaliação nutricional do idoso, envelhecimento, hábitos alimentares, nutrição do idoso.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento, sabe-se que é um processo natural que ocorre em todo ser humano o qual submete-se o organismo a diversas alterações funcionais e anatômicas, que atingem diretamente as condições de saúde e nutrição do idoso. Além desse condicionamento que repercute do próprio envelhecimento, existem também outros fatores que afetam o estado nutricional do idoso. Entre os fatores, incluem, a situação social (pobreza, isolamento social), alterações psicológicas (demência, depressão), condição de saúde (doenças crônicas, disfagia, polifarmácia, alterações na mastigação, perda da capacidade funcional e autonomia), e deve-se ressaltar que o envelhecimento representa um marcador para o aumento de prevalência de sobrepeso e co-morbididades associadas (MARQUES et al., 2007).

As repercuções citadas acima são fatores de risco associados aos maus hábitos alimentares, tornando esses indivíduos mais vulneráveis no ponto de vista nutricional. A oscilação do equilíbrio nutricional no envelhecimento relaciona-se de forma positiva



a morbimortalidade e à maior vulnerabilidade para infecções e uma diminuição da qualidade de vida (MARUCCI et al., 2018).

A nutrição tem um papel fundamental no processo do envelhecimento, na etiologia de doenças relacionadas com a idade. O monitoramento nutricional desses indivíduos é de extrema relevância para que o serviço de assistência e promoção de saúde sejam planejados de forma adequada (TAVARES et al., 2015).

O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas com mais de sessenta anos de idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS), ressalta que o idoso é toda pessoa com idade superior a 60 anos. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou em 2018 relevou que a população idosa do Brasil é representada por 13% e esse número tende a dobrar nas próximas décadas (IBGE, 2019)[4].

A Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, dispõe sobre o Estatuto do Idoso, que regulamenta os direitos das pessoas com sessenta anos ou mais. O Art. 3º prevê que a família, comunidade, sociedade e Poder Público devem “(...) assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, 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, 2003).

Entre os direitos fundamentais do idoso estão o de alimentação e saúde, que estão correlacionados, pois, uma alimentação saudável é fundamental para manter saúde e qualidade de vida. “A nutrição, a saúde e o envelhecimento estão relacionados entre si, logo, a manutenção de um estado nutricional adequado e a alimentação equilibrada, estão associados a um envelhecimento saudável” (AMADO; ARRUDA; FERREIRA, 2007, apud SANTOS; DELANI, 2014, p. 1).

A saúde pública no Brasil tem apresentado um alto índice de problemas relacionados à má alimentação, ao déficit nutricional que as pessoas apresentam devido aos seus hábitos alimentares. Além do crescente número de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT, como a obesidade, diabetes, anemia, desnutrição e outras (TAVARES et al., 2015).



Como ressalta Gomes et al. (2018, p. 2000) “o crescimento acelerado da população idosa acarreta, de imediato, aumento da carga de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Cerca de 80% dos idosos brasileiros têm pelo menos uma DCNT, o que representa um grande desafio ao sistema de saúde”, isso demonstra a importância de investimentos em promoção e prevenção à saúde.

Uma dieta inadequada pode acarretar uma DCNT. A má nutrição é considerada um componente de fragilidade em idosos, muitas vezes é sub diagnosticada. “A detecção precoce permite uma intervenção atempada, com estabelecimento de objetivos de intervenção nutricional, implementação de suporte nutricional individualizado e a sua estreita monitorização” (PARENTE; PEREIRA; MATA, 2018).

Dessa forma, é imprescindível a avaliação nutricional para identificar o estado nutricional do idoso. Segundo Tavares et al. (2015, p. 644) “(...) a nutrição tem papel importante na modulação do processo do envelhecimento, na etiologia de doenças associadas com a idade, bem como no declínio funcional e surgimento de deficiências, a avaliação e o monitoramento nutricional de idosos” são fundamentais para que eles possam receber uma assistência adequada e para promoção de ações na saúde e qualidade de vida. Além disso, “a avaliação nutricional do idoso é fundamental nos cuidados continuados de saúde para detectar precocemente a desnutrição” (LAGE et al., 2018, p. 7).

A avaliação nutricional possibilitará a identificação dos fatores que afetam o consumo alimentar e nutricional do idoso. A partir do objetivo do trabalho, analisar as evidências científicas que determinam os fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso, será possível, através da revisão integrativa, apresentar os fatores e como eles interferem na alimentação adequada e saudável para a pessoa idosa.

2. METODOLOGIA

A revisão integrativa trata-se de uma análise de pesquisas através de bibliografias que dão suporte para a realização de um estudo sistemático para habilitação sobre determinado conhecimento na área da saúde. “Este método de pesquisa permite a



síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo" (MENDES, et al., 2008, p. 759).

De acordo com Souza et al. (2018) a revisão integrativa "cujo método possibilita busca, análise crítica e síntese do conhecimento produzido sobre o tema investigado podendo incluir estudos de diversas metodologias" para alcançar os objetivos propostos na elaboração da revisão.

Para realizar a revisão integrativa essa pesquisa partiu da seguinte questão: Quais são os fatores que interferem o consumo alimentar e a nutrição do idoso? A partir daí foi elaborado o seguinte planejamento de pesquisa: definição da pergunta norteadora para a pesquisa; foram escolhidos os descritores e as bases de conhecimento; definidos os critérios de inclusão e exclusão dos artigos selecionados; levantamento dos estudos a partir dos descritores nas bases de conhecimento; avaliação e seleção das pesquisas para elaboração dos resultados e discussões.

Nos descritores de Ciências em Saúde (DeCS/MeSH) podemos conceituar as palavras-chave utilizadas como descritores para a pesquisa dos artigos que foram utilizados nesses estudos. São elas: Avaliação Nutricional do Idoso: a Avaliação Nutricional é a avaliação e medida de variáveis nutricionais para determinar o nível de nutrição ou estado nutricional, nesse caso do idoso, que apresenta termos alternativos como pessoa de idade, idosos, pessoa idosa, população idosa, de 65 a 79 anos de idade pode-se chamar de pessoas de idade e com mais de 80 anos caracteriza-se idosas; Hábitos Alimentares do Idoso, que está relacionado ao comportamento alimentar adotado pela pessoa, como ela se alimenta e Nutrição do Idoso, que é a nutrição do indivíduo com mais de 60 anos, que são propensas a apresentar alterações em seu estado de saúde, tornando-se alvo de doenças.

As bases de conhecimento escolhidas para a elaboração dessa revisão foram: *SciELO*, *PUBMED* e *LILACS*. Dessa forma, chegamos aos seguintes resultados utilizando as palavras-chave, como descritores: Avaliação Nutricional do Idoso; Hábitos Alimentares do Idoso e Nutrição do Idoso.



Os critérios de inclusão dos artigos foi a apresentação da temática abordada, com ênfase na apresentação de fatores que influenciam no consumo alimentar e na nutrição do idoso. Bem como, aqueles que enfatizaram a importância da avaliação nutricional e da orientação para que o idoso possa ter acesso a novos hábitos alimentares e melhorar a qualidade de vida. Os critérios de exclusão foram as obras que avaliavam doenças comuns entre os idosos, envelhecimento precoce e a saúde do idoso na atenção primária à saúde e perspectiva de vida dos idosos.

A pesquisa nas bases de dados a partir dos descritores utilizados encontrou 484 artigos, foram descartados por duplicidade 129, 313 descartados por não apresentarem no resumo informações que se enquadrem na pesquisa e 32 descartados por não apresentarem no corpo do texto as informações que se enquadrem na pesquisa. Total de 471 artigos descartados e selecionados 13 para elaboração dessa revisão integrativa. Conforme Tabela 1 e Fluxograma 1 a seguir que apresentarão detalhadamente o processo de seleção:

Tabela 1. Artigos Encontrados que abordam o tema sobre os fatores afetam o consumo alimentar dos idosos.

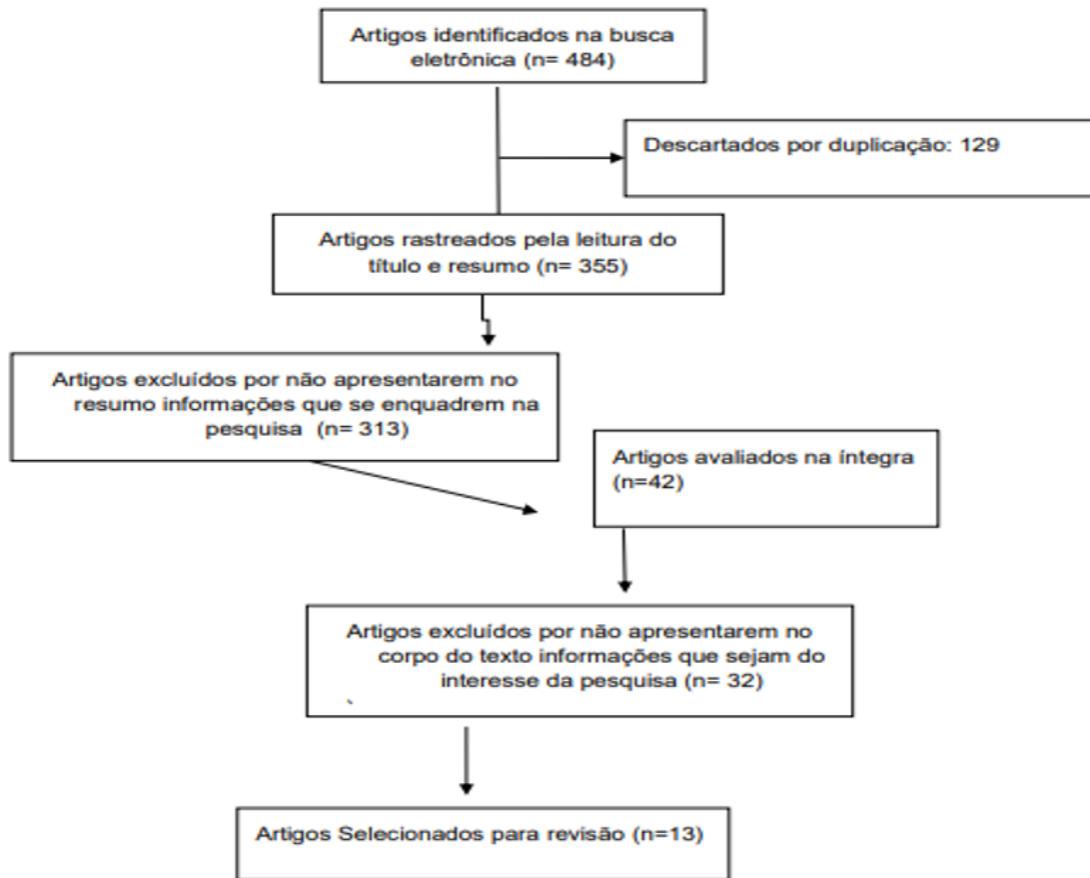
| Base de Dados | SciELO | | | PUBMED | | |
|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------------------------|-------------|-----------|----------------------|
| Descritores | Encontrados | Excluídos | Total de Artigos Selecionados | Encontrados | Excluídos | Total Artigos Seleci |
| Avaliação Nutricional do Idoso | 96 | 92 | 4 | 6 | 6 | 0 |
| Nutrição do Idoso | 112 | 108 | 4 | 31 | 30 | 1 |
| Hábitos Alimentares do Idoso | 31 | 30 | 1 | 0 | 0 | 0 |



| | | |
|---------------------------------------|-----|----|
| Total de Artigos Encontrados (n= 484) | 239 | 37 |
|---------------------------------------|-----|----|

Fonte: Khellyn Lorini Cintra,2020.

Fluxograma 1: Processo de Seleção dos Artigos para a realização da revisão integrativa.



Fonte: Khellyn Lorini Cintra,2020.[/caption]

A partir da seleção dos artigos foi elaborado os resultados e discussão para apresentar os fatores que influenciam no comportamento alimentar e na nutrição de idosos, conforme o tópico a seguir.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos artigos selecionados para esse estudo, os treze contribuíram para a elaboração da revisão integrativa (Tabela 2):

Tabela 2. Descrição dos Estudos Selecionados para identificar os fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso.

| IDENTIFICAÇÃO DO ARTIGO | TIPO DE ESTUDO E PAÍS | OBJETIVO | METODOLOGIA |
|-------------------------|---|---|--|
| DAMO, et al., 2018 | - Bibliográfico. - Brasil | - Refletir sobre métodos e indicadores para avaliação e acompanhamento nutricional de idosos. | - Realizado a partir de literatura, recomendações e Saúde e referências bibliográficas. |
| GOMES, et al., 2018 | -Estudo Transversal realizado com população idosa com mais de 60 anos. - Brasil. | - Avaliar o efeito de fatores demográficos e socioeconômicos, de doenças crônicas e do recebimento de orientações em saúde no padrão alimentar de idosos. | - Aplicação de questionário entre 1.426 idosos, Pelotas-RS. |
| LAGE, et al., 2018 | -Estudo Observacional analítico do tipo transversal com idosos utentes de um Centro de Saúde de Lisboa. | - Avaliar a prevalência do risco nutricional em idosos utentes de um Centro de Saúde de Lisboa. | - Foi utilizado amostragem aleatória estratificada para selecionar no mês de junho 2017, 100 idosos atendidos por um médico de família e comunidade. |



| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| | - Portugal. | | |
| LINS, et al., 2019 | -Estudo quantitativo de corte transversal. - Brasil | Estimar o risco de fragilidade em idosos comunitários e seus fatores associados. | - Amostra composta atendidos em unidades de Saúde da Família para avaliar vulnerabilidade clínica. |
| MARQUES, et al., 2007 | - Estudo bibliográfico. Qualitativo. - Brasil. | - Analisar o padrão de consumo alimentar de idosos. | - Revisão de Literatura. |
| MARUCCI, et al., 2018. | - Estudo transversal com análise de duas coortes de idosos. População idosos com mais de 60 anos residentes de São Paulo. - Brasil. | - Comparar o estado nutricional e a ingestão alimentar de idosos participantes do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE), realizado em São Paulo, em 2000 e 2010. | - Foram comparadas duas coortes, selecionadas entre os indivíduos com mais de 60 anos da coorte A em 2000 e da coorte C (n = 329) nascidos entre 1946 e 1950. As pessoas da coorte C eram da mesma idade que os participantes deste estudo (755 idosos) e pertenciam a ambos os sexos. |
| | Estudo descritivo com dados retroativos. População amostral 130 | Avaliar o perfil lipídico da dieta e sua correlação com a mortalidade. | Os dados foram utilizados no projeto “Ações de Envelhecimento saudável”. |



| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| MULLER, et al., 2007. | mulheres com mais de 60 anos. - Brasil. | fatores de risco para doenças cardiovasculares. | "Vida" da Universidade Cruz do Sul. |
| PARENTE; PEREIRA; MALTA, 2018. | -Estudo Quantitativo, Observacional, analítico e transversal. - Portugal. | - Conhecer o estado nutricional e nível de independência de idosos inscritos no Centro de Saúde de Santa Maria em Bragança. | - Estudou-se proporcionalmente a função do sexo e fator idade dos idosos inscritos no Centro de Saúde de Santa Maria Bragança. |
| PEREIRA; SPYRIDES, 2016. | - Um estudo transversal de base populacional (indivíduos com idade superior à 60 anos de idade). - Brasil. | - Diagnosticar o estado nutricional da população idosa brasileira. | - A população Pesquisa de Famíliares (POF) Instituto Brasileiro de Estatística (IBGE) 20.114 idosos. |
| SANTOS; DELANI, 2015. | - Estudo Bibliográfico. Revisão Integrativa. - Brasil. | - Realizar uma revisão da literatura sobre o impacto da desnutrição em idosos, e das alterações fisiológicas, psíquicas e sociais que corroboram para a falta de vitaminas e minerais nesse grupo etário. | - Pesquisa bibliográfica nas bases de dados da SciELO, LILACS e MEDLINE, buscando artigos científicos publicados entre 2000 e 2014, que abordassem a desnutrição e suas consequências na saúde de idosos. Foram selecionados 31 artigos, sendo 27 encontrados, para inclusão na revisão. |
| SOUZA, et al., 2018. | - Revisão Integrativa. - Brasil. | - Buscar evidências científicas publicadas em estudos analíticos que versam sobre fatores de postergação | - Foram selecionados 12 artigos, sendo 10 encontrados, para inclusão na revisão de literatura. |



| | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| | | aposentadoria de trabalhadores idosos. | |
| TAVARES, 2015. | - Estudo Bibliográfico. - Brasil. | - Refletir sobre métodos e indicadores propostos para avaliação e acompanhamento nutricional de idosos. | - Revisão de literatura da Saúde e científicos. |
| TINÔCO, 2007. | -Estudo epidemiológico de corte transversal. Amostra foi idoso cadastrado no Programa Municipal da Terceira Idade. - Brasil. | - Avaliar o consumo alimentar, identificar a ingestão de energia e nutrientes da dieta, bem como os hábitos alimentares dos idosos cadastrados no Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), no município de Viçosa-MG. | - 183 idosos estudo, com idade anos, selecionados pelo número correspondendo número total cadastrados no programa da terceira idade e |

Fonte: Khellyn Lorini Cintra, 2020.

Todo ser humano tem direito à uma alimentação saudável. Ao idoso é garantido o direito à alimentação e à saúde na Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, a referida lei caracteriza o idoso como a pessoa com idade igual ou superior a sessenta anos (BRASIL, 2003).

Assim como o nascimento, o envelhecimento é um processo natural, biológico, um fenômeno mundial. A população idosa no Brasil só cresce (IBGE, 2018) e em meio a esse crescimento é necessário garantir a essa população um envelhecimento



saudável, através de políticas públicas que garantem ao idoso os seus direitos fundamentais, como o de uma alimentação adequada para preservar sua saúde e bem-estar.

“O envelhecimento é considerado um processo complexo, irreversível, progressivo e natural, que se caracteriza por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e alimentação das pessoas” (LAGE et al., 2018, p. 7). Entre essas alterações está a modificação da composição corporal, aumento de massa gorda e diminuição da massa magra.

Como ressalta Muller et al. (2007, p. 180) “dentre as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento, que afetam a composição e o estado nutricional dos idosos, está a substituição progressiva da massa corpórea magra por gordura e tecido conjuntivo”. Por isso a avaliação nutricional é tão importante para essa faixa etária, devido também aos riscos maiores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e outros déficits na saúde, decorrentes da idade (LAGE et al. 2018).

Para Lins et al. (2019) os idosos são mais fragilizados, pois apresentam um quadro clínico de redução da força, resistência e função fisiológica, tornando-se vulneráveis ao declínio funcional, podendo até levar à dependência ou óbito, quando são expostos a um estressor. Que se caracteriza pela perda de peso, fadiga, instabilidade postural e ficam sujeitos a doenças agudas. Como ressalta Pereira e Spyrides (2016) que a perda de peso tem relação proporcional com o avançar da idade, idosos mais longevos são mais propensos à perda de nutrientes.

O *déficit* nutricional e a má alimentação podem causar desnutrição. “A desnutrição proteico calórica contribui para o aumento da mortalidade e susceptibilidade às infecções e a redução da qualidade de vida, com agravos ainda mais importantes quando se trata de idosos residentes em instituições de longa permanência para idosos (ILPI)” (OLIVEIRA et al., 2014 apud DAMO et al., 2018, p. 736). Além disso, outros fatores podem influenciar para o *déficit* nutricional de idosos em instituições de longa permanência, como a solidão, depressão, dificuldade de deglutição, comprometimento cognitivo e funcional (DAMO et al., 2018).



Além disso, os idosos são mais propensos a elevação da pressão arterial, aumento do colesterol de baixa densidade e diminuição do colesterol de alta densidade, além disso, tais fatores podem estar relacionados à obesidade e ao sedentarismo. “Para os idosos, a nutrição é especialmente importante, em função de modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas, neurológicas e ao desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, que interferem diretamente no consumo de alimentos” (MULLER et al., 2007). A obesidade pode atingir idosos, da mesma forma que a perda de peso e desnutrição, situações que geram outras doenças crônicas, causados pela má alimentação.

Os fatores demográficos, cultural, socioeconômico e ambiental também influencia no consumo alimentar e na nutrição do idoso. Como ressalta Tinôco et al (2007, p. 321) “é importante conhecer a realidade alimentar de um povo, já que seus hábitos alimentares são resultantes de variáveis demográficas, econômicas, sociais, culturais e ambientais”. O autor ressalva que o consumo alimentar pode evitar ou desencadear doenças crônicas, até mesmo o câncer e doenças cardiovasculares. Bem como uma alimentação saudável diminui os riscos de incidência de tais problemas de saúde (TINÔCO et al., 2007).

Marques et al. (2007) explica que diversos são os fatores que influenciam no consumo alimentar da pessoa idosa, entre eles: fisiológicos, sociais, culturais, econômicos e relacionados à condições de saúde, isso pode acarretar uma maior incidência de enfermidades como o passar dos anos, que para o idoso representa um fator adicional para que sejam realizadas estratégias de orientação e avaliação nutricional direcionadas ao idoso. Outro fator, é o consumo de produtos industrializados, de preparo rápido, que são frequentes devido as circunstâncias domésticas desfavoráveis, como a depressão, solidão, isolamento, são situações comuns entre os idosos, que podem gerar comprometimento funcional, interferindo na nutrição.

Parente; Pereira e Malta (2018) explicam que diversos fatores influenciam no comportamento alimentar do idoso, como o local onde eles habitam, que determina seu estado alimentar e a qualidade de vida do idoso. Pois, aqueles que estão inseridos em um ambiente adequado, apresentam uma melhor alimentação, que aqueles que



vivem na solidão e convivem com dietas monótonas, são fatores de risco que interferem qualidade alimentar do idoso. A má alimentação é um componente de fragilidade em idosos, sendo muitas vezes sub diagnosticada, por isso, a detecção precoce possibilita uma intervenção antecipada e suporte nutricional ao idoso.

É importante frisar que, para evitar maiores riscos e exposição do idoso à déficits nutricionais é necessário que os serviços públicos de saúde disponham de profissionais para realizar a avaliação nutricional, orientação alimentar e suporte nutricional para os idosos. A avaliação nutricional trata-se da “interpretação de informações obtidas de dados socioeconômicos, dietéticos, bioquímicos, antropométricos e clínicos. Essas subsidiam o diagnóstico coletivo, a identificação de indivíduos em risco, a vigilância nutricional, o estabelecimento e avaliação de políticas e programas” (TAVARES et al., 2015, p. 644).

Diante dos fatores apresentados, podemos apresentar que, inúmeras são as influências no consumo alimentar e nutricional do idoso, entre eles: fatores culturais, socioeconômicos, demográficos, ambiental, condições de moradia inadequada, falta de instrução, solidão, maus hábitos alimentares, sedentarismo, depressão, doenças crônicas não transmissíveis e também a falta de orientação do profissional nutricionista nos serviços públicos de saúde. Por isso, é importante a criação de políticas e estratégias que possam assegurar aos idosos o acesso à avaliação nutricional, fundamental para a intervenção e orientação, que possibilitará a eles novos hábitos alimentares, para evitar o agravo de doenças pré-existentes ou até mesmo evita-las através de um novo comportamento alimentar orientado pelo nutricionista.

4. CONCLUSÃO

A população idosa no Brasil tem aumentado consideravelmente, com esse crescente, é necessário novas estratégias para assegurar ao idoso o direito à uma alimentação saudável. Para isso, é necessário novas políticas de saúde na atenção primária que garantem a eles o acesso à avaliação nutricional e à orientação profissional para obter novos hábitos alimentares.



A má alimentação pode causar doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, desnutrição, entre outras. Para o idoso esses fatores podem ser agravados devido as alterações fisiológicas em decorrência da idade.

O envelhecimento causa muitas mudanças físicas, biológicas e psíquicas nos idosos, por isso, a eles é assegurado legalmente os seus direitos fundamentais e prioridades. Por isso, é dever do Estado, família e sociedade garantir que os idosos tenham acesso à serviços de saúde adequados e uma alimentação saudável faz parte do processo de bem estar e qualidade de vida, pois, além de permitir que eles tenham suporte nutricional para a sobrevivência, também evita doenças graves que podem ser letais.

Para o acompanhamento adequado à saúde do idoso a avaliação nutricional é essencial, identificar fatores que influenciam no seu comportamento alimentar permite que o profissional possa elaborar novas estratégias para mudanças dos hábitos alimentares do idoso, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem estar nessa fase da vida que é tão importante cuidados especiais e maior atenção dos profissionais da saúde.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003**, Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. 2003. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm>, acesso em: 26 de nov. de 2020.

DAMO, C. C. et al. Risco de desnutrição e os fatores associados em idosos institucionalizados. Rio de Janeiro: **Revista Brasileira de Geriatria**, Geontol, 2018.

GOMES, A. P. et al. Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20932018>>, acesso em: 27 de nov. de 2020.



LAGE, J. et al. Avaliação do Risco Nutricional em idosos utentes de um Centro de Saúde de Lisboa. **Associação Portuguesa de Nutrição.** Acta Portuguesa de Nutrição. 2018.

LINS, M. E. M. Risco de fragilidade em idosos comunitários assistidos na atenção básica de saúde e fatores associados. Rio de Janeiro: **Saúde Debate**, vol. 43, n. 121, 2019.

MARQUES, A. P. O.; et al. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria.** Gerontol, vol. 10, n. 2, p. 231-242, 2007.

MARUCCI, M. F. N.; et al. Comparação do estado nutricional e da ingestão alimentar referida por idosos de diferentes coortes de nascimento (1936 a 1940 e 1946 a 1950): Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). São Paulo: **Revista Brasileira Epidemiologia**, vol. 21, 2018.

MENDES, K. S., et al. Revisão Integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Florianópolis: **Texto Contexto Enfermagem**, 2008.

MULLER, A. R. et al. Perfil lipídico da dieta alimentar como fator de risco para doenças cardiovasculares em idosas ativas. **Revista Brasileira de Geriatria**, Gerontol, 2007.

PARENTE, A.; PEREIRA, A. M.; MALTA, A. Estado Nutricional e nível de dependência em pessoas idosas. **Associação Portuguesa de Nutrição.** Acta Portuguesa de Nutrição, 2018.

PEREIRA, I. F. S. SPYRIDES, M. H. C. Estado Nutricional de Idosos no Brasil. Rio de Janeiro: **Cadernos de Saúde Pública**, 2016.

SANTOS, T. F.; DELANI, T. C. O. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. **Revista UNINGÁ Review**, vol. 21, n. 1, p. 50-54, 2015.

SOUZA, L. B. C.; et al. Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2018.



MULTIDISCIPLINARY SCIENTIFIC JOURNAL

NÚCLEO DO
CONHECIMENTO

REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR NÚCLEO DO

CONHECIMENTO ISSN: 2448-0959

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br>

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

TINÓCO, A. L. A. Caracterização do padrão alimentar, da ingestão de energia e nutrientes da dieta de idosos de um município da Zona da Mata Mineira. **Revista Brasileira de Geriatria, Gerontol**, 2007.

APÊNDECE DE RODAPÉ

[4] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. 2018. Disponível em: <<https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>>, acesso em: 26 de nov. de 2020.

Envaido: Dezembro, 2020.

Aprovado: Dezembro, 2020.