ReGeo ISSN: 2177-3246

NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO: A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS ALIMENTARES NO PROCESSO DE SENESCÊNCIA

NUTRITION IN AGING: THE INFLUENCE OF DIETARY PRACTICES ON THE SENESCENCE PROCESS

NUTRICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO: LA INFLUENCIA DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PROCESO DE SENESCENCIA

https://doi.org/10.56238/revgeov17n8-196

Data de submissão: 24/07/2026 **Data de publicação:** 24/08/2026

Greice Kelly Costa de Sena
Especialista em Saúde da Família e Comunidade
Instituição: Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)
E-mail: greicesena2000@gmail.com

Ranielle Barbosa Saraiva
Mestranda em Nutrição e Saúde
Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)
E-mail: ranielle.saraiva@aluno.uece.br

Beatriz Paiva Rocha
Mestranda em Nutrição e Saúde
Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)
E-mail: beatrizpaivanutri@gmail.com

Luisa Camila Rodrigues Gomes
Nutricionista
Instituição: Centro Universitário UniFanor Wyden
E-mail: luisacamilanutricionista@gmail.com

Valéria Silva de Lima
Nutricionista
Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)
E-mail: valerialimma.nutri@gmail.com

Laíze Moreira de França
Nutricionista
Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)
E-mail: laizefranca593@gmail.com

Rosiane Oliveira de Sousa
Nutricionista
Instituição: Pós-graduação em Nutrição Clínica e Materno Infantil (FAMEESP)
E-mail: rosiane26ro@gmail.com

ReGeo

ISSN: 2177-3246

Gleiciane Moreira de Lima
Nutricionista
Instituição: Pós-Graduação em Nutrição Clínica e Fitoterapia
E-mail: gleicianemoreiranutri@hotmail.com

Francisca Karusa Carvalho Barbosa
Mestre em Saúde da Família e Comunidade
Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)
E-mail: fkarusa@gmail.com

Ana Luiza de Rezende Ferreira Mendes
Doutora em Saúde Coletiva
Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)
E-mail: luiza.mendes@uece.br

RESUMO
A alimentação saudável é fundamental para a promoção, manutenção e recuperação da saúde da população idosa. As alterações decorrentes da senescência podem ser significativamente minimizadas por meio da ingestão adequada de nutrientes que contribuem para o bom funcionamento do organismo. Dessa forma, o objetivo do estudo é analisar os efeitos das práticas alimentares e seus impactos na saúde da população idosa, destacando a importância da intervenção nutricional na promoção do envelhecimento saudável. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio da consulta às bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A análise dos estudos selecionados evidenciou que a adoção de práticas alimentares saudáveis contribui positivamente para o envelhecimento saudável, enquanto o consumo de uma alimentação nutricionalmente desequilibrada está associado a desfechos negativos para a saúde da população idosa. Conclui-se que a alimentação saudável é fundamental na promoção da longevidade, configurando-se como um importante determinante social da saúde que necessita de maior visibilidade e integração no planejamento e na formulação de políticas públicas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Práticas Alimentares. Nutrição do Idoso.

ABSTRACT
Healthy eating is fundamental to promoting, maintaining, and restoring the health of the elderly population. Changes associated with aging can be significantly mitigated through the adequate intake of nutrients that support the body's proper functioning. Thus, this study aims to analyze dietary practices and their impact on the health of the elderly, highlighting the importance of nutritional intervention in promoting healthy aging. This is an integrative literature review conducted using the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and Virtual Health Library (VHL) databases. Analysis of the selected studies revealed that adopting healthy dietary practices contributes positively to healthy aging, whereas consuming a nutritionally unbalanced diet is associated with negative health outcomes for the elderly. The study concludes that healthy eating is essential for promoting longevity, representing a key social determinant of health that requires greater visibility and integration into public policy planning and formulation.

Keywords: Aging. Dietary Practices. Elderly Nutrition.

RESUMEN
La alimentación saludable es fundamental para la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud de la población anciana. Los cambios derivados de la senescencia pueden ser significativamente minimizados por medio de la ingestión adecuada de nutrientes que contribuyen al buen funcionamiento del organismo. De esta forma, el objetivo del estudio es analizar los efectos de las prácticas alimentarias y sus impactos en la salud de la población anciana, destacando la importancia de la intervención nutricional en la promoción del envejecimiento saludable. Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada por medio de la consulta a las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Biblioteca Virtual en Salud (BVS). El análisis de los estudios seleccionados evidenció que la adopción de prácticas alimentarias saludables contribuye positivamente para el envejecimiento saludable, mientras que el consumo de una alimentación nutricionalmente desequilibrada está asociado a resultados negativos para la salud de la población anciana. Se concluye que la alimentación saludable es fundamental en la promoción de la longevidad, configurándose como un importante determinante social de la salud que necesita de mayor visibilidad e integración en la planificación y en la formulación de políticas públicas.

Palabras clave: Envejecimiento. Prácticas Alimentarias. Nutrición del Adulto Mayor.

1 INTRODUÇÃO

As práticas alimentares são escolhas que um indivíduo efetua para usufruir de determinados alimentos no cotidiano. Sendo assim, a comensalidade pode ser influenciada por diversas características, dentre elas é destacado os sentidos do corpo humano como o paladar, olfato, visão e tato (Freire; Nascimento, 2019).

O envelhecimento da sociedade contemporânea é considerado uma das alterações primordiais observadas em todos os Países, trazendo desafios e adaptações nas dinâmicas de políticas públicas. Dessa forma, a senescência é considerada um processo biológico, natural e multifatorial que ocorre alterações fisiológicas, danos moleculares e celulares, promovendo o declínio funcional ao avançar da idade (Opas, 2024).

No contexto atual, as mudanças demográficas são resultado da melhoria das condições de vida ao longo dos anos, como a ampliação do saneamento básico e do acesso aos serviços de saúde, o que tem contribuído para o aumento da expectativa de vida da população (Brasil, 2026). Destaca-se que o envelhecimento acontece de maneira distinta entre as pessoas, de acordo com os determinantes sociais da saúde. Apesar disso, tanto o envelhecimento quanto a velhice não devem ser compreendidos como sinônimos de doença (Brasil, 2023).

As alterações provenientes do envelhecimento não são lineares nem uniformes, e sua associação com a idade cronológica é relativa. Assim, enquanto alguns indivíduos acima dos 70 anos apresentam bom estado de saúde e preservação funcional, outros manifestam maior fragilidade, demandando cuidados e suporte adicionais (Opas, 2024).

Nesse sentido, é necessário compreender que a nutrição na senescência vai além da ingestão de nutrientes, analisando a influência das escolhas alimentares no funcionamento do organismo, na prevenção de doenças crônicas e no funcionamento cognitivo, sempre considerando o contexto biopsicossocial do indivíduo idoso (Rocha; Silva; Amorim, 2024).

A alimentação saudável é fundamental para a promoção, manutenção e recuperação da saúde da população idosa. As alterações decorrentes da senescência podem ser significativamente minimizadas, promovendo qualidade de vida por meio da ingestão adequada de nutrientes que contribuem para o bom funcionamento do organismo, possibilitando que o indivíduo se torne protagonista do seu próprio cuidado, e não apenas um observador (Benetti, 2014).

Sob essa perspectiva, a nutrição desempenha papel primordial no processo de envelhecimento saudável, favorecendo a longevidade com qualidade para os indivíduos. Entretanto, uma alimentação inadequada pode favorecer o surgimento de múltiplas comorbidades, acelerar o processo de envelhecimento e desencadear a velocidade da sarcopenia e a síndrome da fragilidade. Assim, o manejo

nutricional torna-se essencial, adotando recomendações nutricionais adequadas para o processo de envelhecimento, com ênfase no equilíbrio da ingestão de proteínas, líquidos e micronutrientes que são fundamentais para a manutenção do estado nutricional e das condições clínicas da pessoa idosa (Gonçalves, 2023).

Em síntese, o presente estudo tem como propósito fundamentar reflexões sobre a correlação entre a nutrição e o processo de envelhecimento, considerando o rápido crescimento da população idosa e os desafios que isso impõe à sociedade contemporânea.

O trabalho tem como objetivo geral analisar os efeitos das práticas alimentares e seus impactos na saúde da população idosa, evidenciando a importância da intervenção nutricional na promoção do envelhecimento saudável.

2 METODOLOGIA

O estudo científico trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Nesta perspectiva, este método tem como propósito revisar precisamente o conteúdo publicado, fazendo combinações com diferentes metodologias, quanto à sua natureza sendo experimental ou observacional, desse modo integrando os resultados analisados (Carvalho, 2015).

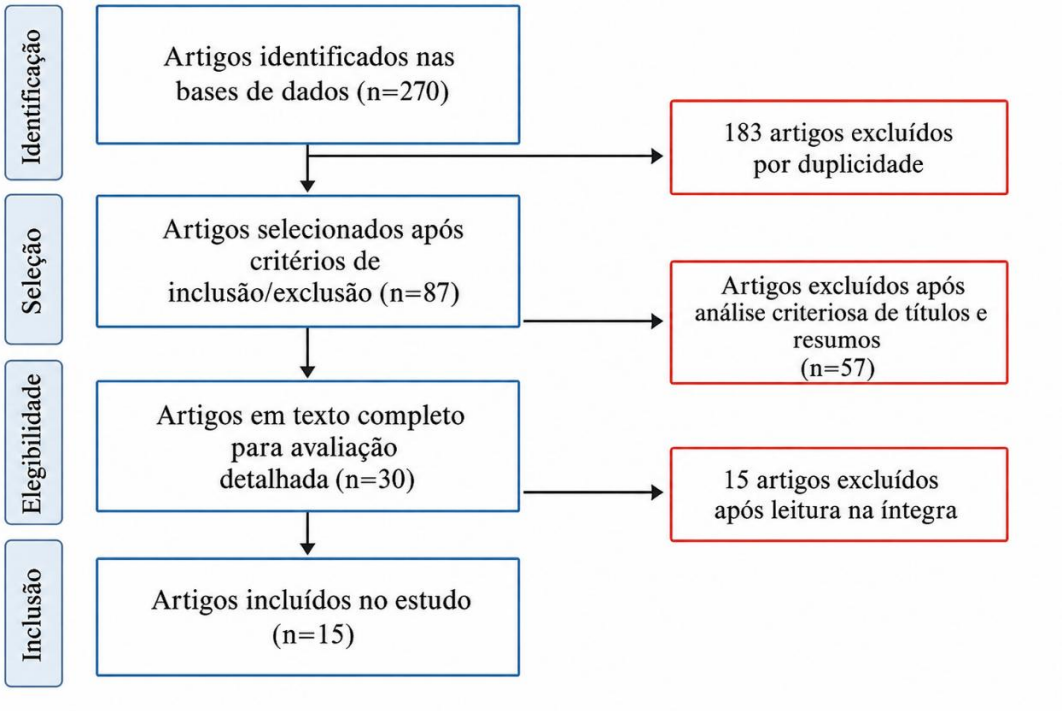
Nesse sentido, foram utilizadas as seguintes etapas: identificação do tema e elaboração de pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Diante disso, a pesquisa tem como finalidade responder à seguinte questão norteadora: “como as práticas alimentares influenciam o processo de senescência dos indivíduos?”.

A estratégia de busca foi realizada no período de outubro de 2024 a novembro de 2025 pela análise qualitativa, sendo consultadas as seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino- americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Envelhecimento” OR “Aging”, “Práticas alimentares” OR “Dietary Habits”, “Nutrição do idoso” OR “Elderly Nutrition”. Realizou-se a inclusão de estudos publicados entre os anos de 2014 a 2024, com acesso em língua portuguesa e inglesa, disponíveis na íntegra que contemplavam a questão norteadora da pesquisa.

A seleção dos estudos, realizou-se por meio do fluxograma Prisma. A princípio, Identificando 270 artigos científicos nas bases de dados. Foram excluídos 183 estudos por apresentarem duplicidade no conteúdo. Após, a leitura na íntegra dos resumos e títulos dos artigos analisados ocorreu a exclusão

de 57 artigos. 15 artigos foram excluídos por não ter relevância com a questão norteadora da pesquisa. Portanto, foram selecionados 15 artigos que atenderam aos critérios da temática proposta.

Fluxograma 1 - Fluxograma Prisma dos mecanismos de busca da revisão integrativa



Fonte: Elaborado pelos autores

3 RESULTADOS

A transição demográfica populacional é um tema amplamente abordado no século XXI, por acarretar desafios globais em seus aspectos socioeconômicos. Nesse contexto, os resultados dos artigos analisados concentram-se na discussão dos efeitos dos padrões alimentares sobre a saúde da população idosa. Assim, foram selecionados 15 estudos publicados entre os anos de 2014 e 2024, sendo quatro de 2024 (28%), um de 2023 (7%), um de 2022 (7%), um de 2021 (7%), dois de 2020 (14%), dois de 2019 (14%), um de 2015 (7%) e dois de 2014 (14%).

Diante disso, os resultados do estudo se estruturam por meio da produção de um quadro sinóptico, abrangendo o título do estudo, autor, ano de publicação, objetivo da pesquisa e os principais resultados encontrados.

Tabela 1. Caracterização dos artigos incluídos na revisão integrativa sobre a influência das práticas alimentares no processo de senescênciauem

Título	Autor e ano de Publicação	Objetivo	Principais resultados
Guia de Cuidados para a pessoa idosa.	Brasil. Ministério da Saúde, 2023.	Fornecer informações e orientações acerca dos cuidados necessários à pessoa idosa.	Foi discutido no manual os aspectos gerais do processo de envelhecimento e de autocuidado, e das orientações para quem cuida de pessoas idosas.
Atenção Nutricional à pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde, sob a ótica de profissionais de saúde.	Melo; Medeiros, 2020.	Caracterizar e analisar a Atenção Nutricional à pessoa idosa na APS.	As ações de AN revelaram-se genéricas, voltadas à assistência às doenças, inexistindo planejamento das demandas do território e afastou-se da promoção do envelhecimento saudável .
Relação dos hábitos alimentares com as funções cognitivas de idosos acompanhados pela atenção básica de Maringá.	Lima et al., 2024.	Analisar o impacto da alimentação de idosos acompanhados pela Atenção Primária de Maringá.	Uma relação significativa entre os hábitos alimentares e o desempenho cognitivo avaliado pelo MEEM.
Alimentação saudável e envelhecimento ativo	Santos et al., 2020.	Verificar se através da alimentação saudável integrada a prática de exercícios físicos, o idoso evolui com um envelhecimento saudável e ativo	Apresentou que o envelhecimento ativo é uma combinação de vários determinantes da saúde, incluindo os hábitos alimentares durante todo o curso de vida.
Aspectos nutricionais relacionados ao envelhecimento precoce: uma revisão integrativa da literatura.	Santos; Silva, 2024.	Identificar evidências científicas que relacionam a dieta com o envelhecimento saudável e o desenvolvimento de doenças crônicas na população idosa.	A principal relação entre envelhecimento e nutrição está na importância de uma alimentação equilibrada. Além disso, a maior parte dos idosos participantes apresenta inadequações em relação ao seu estado nutricional e deficiências no padrão alimentar. Hábitos alimentares pouco saudáveis ao longo da vida têm a maior probabilidade de desenvolver doenças crônicas.
Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos nutricionais.	Johner; Neto, 2021.	Verificar a relação da ingestão dietética com o envelhecimento cutâneo.	foi possível perceber que uma alimentação equilibrada atua diretamente na prevenção do envelhecimento cutâneo.
Lembranças gustativas e alimentação em idosas entre 60 e 80 anos.	Silva et al., 2015.	Observar à dificuldade de manutenção de uma alimentação mais equilibrada, mesmo com o conhecimento dos malefícios que determinadas práticas nutricionais, ao longo da vida, podem trazer, em especial quando do avançar da idade.	Foi possível verificar que as lembranças infantis alimentares estão presentes no cotidiano das idosas e interferem nas escolhas atuais.
Instituições de longa permanência para idosos: olhares sobre a profissão do nutricionista.	Benetti et al., 2014.	Conhecer o perfil do profissional de nutrição que trabalha em ILPI e identificar os desafios e perspectivas apontados por eles no contexto da institucionalização.	Os desafios apontados dizem respeito aos hábitos alimentares dos idosos e as necessidades de modificações; ao descompasso entre prescrição do nutricionista e entendimento dos funcionários sobre as necessidades dos idosos.

Guia alimentar para a população brasileira. 2 edição.	Brasil. Ministério da Saúde, 2014.	Fornecer orientações sobre alimentação saudável para a população brasileira.	Por meio do conhecimento e saberes propagar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN).
Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil).	Fiocruz, 2019.	Investigar os determinantes biológicos, sociais, econômicos e ambientais da saúde e do envelhecimento da população idosa no Brasil.	Identificou que os determinantes influenciam no aumento da taxa de doenças crônicas em idosos no Brasil.
Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no sul do Brasil.	Gomes et al., 2020	Avaliar o efeito de fatores demográficos e socioeconômicos, de doenças crônicas e do recebimento de orientações em saúde no padrão alimentar de idosos.	O recebimento de orientações sobre alimentação saudável esteve associado à maior adesão ao padrão saudável e menor ao padrão ocidental.
Associação entre padrões alimentares e sobrevida de pessoas idosas no município de São Paulo - Estudo sabe (saúde, bem-estar e envelhecimento).	Silva, 2024.	Analisar a sobrevida das pessoas idosas residentes no município de São Paulo segundo padrões alimentares.	A adesão ao padrão alimentar benéfico diminui o risco de óbito entre as pessoas idosas.
Diretriz Braspen de Terapia Nutricional no Envelhecimento.	Gonçalves et al., 2019.	Apresentar questões específicas sobre terapia nutricional no envelhecimento, cada uma delas com seu nível de evidência apresentado.	A diretriz ressaltou a importância da terapia nutricional no manejo das diversas condições de saúde em pessoas idosas.
Aspectos Nutricionais No Envelhecimento: A Influência Da Alimentação Saudável Na Prevenção De Doenças.	Santiago et al., 2022.	Aborda sobre os aspectos nutricionais no envelhecimento, a influência de uma alimentação saudável na prevenção de doenças, principalmente no caso do envelhecimento.	Conclui-se que as alterações orgânicas no processo do envelhecimento, devem ser acompanhadas para assegurar que o idoso tenha uma vida sadia e com boa nutrição.
Nutrição E Qualidade De Vida Na Terceira Idade: Revisão Da Literatura.	Rocha et al.,2024.	Analisar a relação entre nutrição e qualidade de vida na terceira idade, explorando fatores que influenciam o bem-estar dos idosos.	Os resultados destacam a relevância da nutrição na saúde física e mental dos idosos, ressaltando a importância de políticas e intervenções direcionadas a essa população.

Fonte: Elaborado pelos autores

4 DISCUSSÕES

Inicialmente, os estudos foram organizados em quatro núcleos temáticos, definidos a partir da leitura e interpretação integral dos artigos: Núcleo 1: A importância da alimentação saudável no processo de senescência; Núcleo 2: A intervenção nutricional frente às alterações fisiológicas do envelhecimento; Núcleo 3: Os efeitos dos hábitos alimentares inadequados no desenvolvimento de doenças crônicas; e Núcleo 4: desafios enfrentados na promoção do envelhecimento saudável.

4.1 NÚCLEO 1: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO PROCESSO DE SENESCÊNCIA

No Brasil, considera-se idoso o indivíduo com a idade igual ou superior a 60 anos, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa. Este documento reafirma os direitos civis, estabelecendo os deveres de toda sociedade no cuidado integral do idoso. Sendo assim, a senescência é o processo de envelhecimento natural do ser humano, porém, algumas condições podem interferir na qualidade de vida do idoso, como a alimentação, o estilo de vida, o exercício físico, fatores genéticos e psicossociais, bem como o acesso aos serviços de saúde essenciais (Brasil, 2023).

A alimentação saudável não se baseia no consumo de nutrientes isolados, pois envolve a combinação de preparações culinárias que consideram os aspectos culturais e sociais das práticas alimentares, os quais influenciam diretamente a saúde da população. Nesse contexto, as orientações nutricionais devem levar em conta a evolução da alimentação e os determinantes de saúde das pessoas, a fim de promover autonomia e ampliar o conhecimento sobre uma alimentação adequada (Brasil, 2014).

Em primeira análise, o envelhecimento saudável é resultado da adoção de hábitos alimentares adequados ao longo da vida, como também de outros determinantes da saúde. Dessa forma, a alimentação é primordial no cuidado em saúde da pessoa idosa exercendo o papel na prevenção das doenças crônicas, contribuindo significativamente para a promoção da qualidade de vida na terceira idade (Melo; Medeiros, 2020).

De acordo com Brasil (2014), o direito à alimentação adequada e saudável é fundamental para a promoção da saúde e deve ser garantido pela família. Em situações de vulnerabilidade socioeconômica, cabe ao Estado, em conjunto com o poder público, assegurar esse direito ao idoso. O envelhecimento ativo está associado diretamente às práticas alimentares saudáveis, não se limitando apenas a ausência de doenças, mas compreendendo o processo de adaptação das alterações que surgem ao longo dos anos, relacionadas à manutenção das suas atividades de vida diária, com o objetivo de preservar a capacidade funcional e o bem-estar físico, mental e social da pessoa idosa (Santos, Estevão; Souza, 2020).

Nesse contexto, vale ressaltar o papel fundamental dos hábitos alimentares na senescência para a preservação das funções cognitivas, uma vez que a alimentação saudável tem grande potencial na regulação da microbiota intestinal contribuindo para o adequado funcionamento cerebral ao decorrer dos anos. Sendo assim, indivíduos com uma má alimentação apresentam maiores riscos de desenvolverem doenças neurológicas (Lima *et al.,* 2025).

Segundo Johner e Neto (2021), uma alimentação saudável rica em antioxidantes pode auxiliar na defesa antioxidante do organismo e na prevenção do envelhecimento precoce. O consumo adequado de vitaminas e minerais no cotidiano como os compostos fitoquímicos encontrados em frutas, verduras e legumes, ajudam a combater os radicais livres do organismo proporcionando saúde e longevidade à população.

Sob essa perspectiva, o consumo de antioxidantes além de retardar os sinais de envelhecimento, também pode prevenir o surgimento de doenças crônicas ao avançar da idade. Sendo assim, é necessário assegurar uma alimentação adequada dando ênfase às atividades preventivas nas formulações de políticas públicas para o bem-estar da população idosa (Santos; Silva, 2014).

Uma análise situacional mais aprofundada dos aspectos que envolvem a nutrição na terceira idade é essencial para a elaboração de estratégias de prevenção e intervenção. Ao reconhecer a alimentação adequada como um componente fundamental para a promoção do envelhecimento saudável, torna-se necessário identificar os obstáculos existentes no conhecimento, bem como promover uma alimentação adequada e saudável, com base nos protocolos de orientação nutricional voltados aos idosos (Rocha; Silva; Amorim, 2024).

4.2 NÚCLEO 2: A INTERVENÇÃO NUTRICIONAL FRENTE ÀS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DO ENVELHECIMENTO

As alterações fisiológicas decorrentes da senescência acarretam impactos na qualidade de vida com o avanço da idade, uma vez que podem limitar a realização de atividades diárias e favorecer a redução da ingestão alimentar. Tais alterações estão associadas, principalmente, às mudanças na percepção sensorial, como o olfato e o paladar, que influenciam o apetite, as escolhas alimentares e o estado nutricional. Vale também ressaltar, a baixa ingestão hídrica ao avançar da idade, sendo reduzida pela diminuição da sensação de sede, o que dificulta o consumo de água no cotidiano (Brasil, 2023).

Silva e seus colaboradores (2015), relata que problemas relacionados à dentição, como a ausência de dentes e o uso de próteses mal ajustadas, podem comprometer a mastigação dos alimentos, levando à restrição do consumo de alimentos nutritivos. O declínio fisiológico resultante do avanço da idade pode causar impactos no estado nutricional do idoso, como a redução da sensibilidade das papilas gustativas, o que pode levar ao aumento do consumo de sal e açúcar com o objetivo de intensificar o sabor dos alimentos; a diminuição da acidez gástrica, ocasionando alterações na absorção de nutrientes; a presença de xerostomia, que resulta na redução do fluxo salivar e dificulta a deglutição; a redução da atividade da ptialina, prejudicando o início do processo digestivo; além da diminuição da função renal e da atividade das enzimas proteolíticas (Santiago *et al.,* 2022).

Além disso, o processo de envelhecimento influencia a resistência anabólica do organismo e acelera a perda de massa muscular. Por esse motivo, é comum a ocorrência de desnutrição, levando à carência de nutrientes e frequentemente associada à desidratação, decorrente da redução do volume de água corporal. Consequentemente, a sarcopenia também é prevalente em muitos idosos, sendo agravada pela desnutrição proteico-calórica (Braspen, 2023).

Para Lima *et al.,* (2025), o enfraquecimento da musculatura bucal e a redução da produção salivar em idosos comprometem a velocidade da mastigação e o processo de deglutição. Como consequência, ocorre a adaptação da consistência das refeições para alimentos mais macios e abrandados, geralmente com menor teor de fibras, o que pode comprometer o funcionamento adequado da microbiota intestinal.

Nesse sentido, recomendam-se estratégias nutricionais voltadas à promoção da qualidade de vida com o avanço da idade, incluindo uma alimentação diversificada e equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Além disso, é fundamental manter a ingestão adequada de água para garantir a hidratação, controlar o consumo excessivo de ingredientes culinários nas preparações das refeições e incentivar a prática de atividade física, a fim de preservar a autonomia do idoso (Rocha; Silva; Amorim, 2024).

Desse modo, as mudanças orgânicas provenientes da senescência podem interferir nas escolhas alimentares, tornando os idosos mais suscetíveis a agravos à saúde e ao risco nutricional, o que demanda maior atenção no preparo das refeições e na qualidade dos nutrientes ofertados. Logo, o acompanhamento nutricional é crucial para garantir uma adequada nutrição e promover o envelhecimento ativo da população (Santiago *et al.,* 2022).

4.3 NÚCLEO 3: OS EFEITOS DOS HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS

A transição nutricional e epidemiológica da sociedade é notória ao longo dos anos, com a redução da prevalência de doenças parasitárias, infectocontagiosas e da desnutrição (especialmente aquelas associadas às carências nutricionais) e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade (Brasil, 2014).

O público idoso constitui o grupo mais acometido por essas condições de saúde crônicas. Sendo assim, o processo de envelhecimento apresenta correlação com o aumento das taxas de incidência e prevalência das doenças crônicas não transmissíveis, intensificadas diante das transformações da pirâmide etária brasileira, marcadas pelo crescimento da população idosa (Santiago *et al*., 2022).

Os padrões alimentares observados entre idosos variam de acordo com aspectos culturais, a acessibilidade aos alimentos e seus determinantes socioeconômicos. Todavia, é comum identificar uma redução no consumo de alimentos in natura e minimamente processados, acompanhada por um aumento na ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas, os quais influenciam diretamente as condições de saúde na terceira idade (Rocha; Silva; Amorim, 2024).

De acordo com dados do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), aproximadamente 70% dos idosos apresentam alguma doença crônica, sendo que 40% possuem uma doença e 30% apresentam duas ou mais. Dessa forma, a pesquisa (ELSI-Brasil) conduzida pelo Ministério da Saúde tem como objetivo investigar os determinantes sociais e biológicos do envelhecimento e seus impactos sobre a pessoa idosa e a sociedade contemporânea (Brasil, 2019).

A alimentação desequilibrada pode acarretar sérios danos à saúde da pessoa idosa, incluindo desnutrição, fragilidade, comprometimento cognitivo e a suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas, impactando negativamente sua qualidade de vida. A ingestão insuficiente de nutrientes essenciais está associada à diminuição da capacidade funcional e, consequentemente, à perda da autonomia (Rocha; Silva; Amorim, 2024).

Segundo a pesquisa transversal realizada com pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, na Região Sul do Brasil, sobre os padrões alimentares de idosos e seus determinantes, a coleta de dados identificou, por meio da análise de componentes principais (ACP), dois padrões distintos: o padrão saudável, caracterizado pelo consumo de frutas, legumes, verduras e alimentos integrais, e o padrão ocidental, associado à ingestão de doces, frituras, embutidos e fast food. Observou-se que o sexo feminino e a participação em ações de educação nutricional estiveram associados à maior adesão ao padrão saudável (Gomes *et al.,* 2015).

Por outro lado, indivíduos do sexo masculino, tabagistas, com consumo elevado de álcool e com sobrepeso apresentaram maior adesão ao padrão ocidental, configurando um grupo de maior risco devido ao consumo de alimentos ultraprocessados e processados, o que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes (Gomes *et al.,* 2020).

Os resultados de um estudo indicaram que a adesão a um padrão alimentar saudável está associada ao aumento da expectativa de vida da população idosa, enquanto a adesão a padrões alimentares inadequados relaciona-se ao maior risco de mortalidade. Ademais, evidenciou-se que o acesso à educação exerce influência significativa sobre as escolhas alimentares, favorecendo decisões mais equilibradas e conscientes. Nesse contexto, o conhecimento se configura como elemento fundamental para a promoção da longevidade com qualidade de vida (Silva, 2024).

4.4 NÚCLEO 4: DESAFIOS ENFRENTADOS NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O processo de envelhecimento é complexo e desafiador, envolvendo diversas dimensões, como a social, econômica, familiar, a saúde pública e os aspectos culturais. Nesse contexto, torna-se necessária a integralidade do cuidado na Rede de Atenção à Saúde (RAS), a fim de compreender a complexidade do indivíduo idoso e ofertar ações e serviços de saúde de acordo com suas necessidades individuais, enfrentando os principais desafios dessa população (Santos; Silva, 2024).

Um estudo exploratório/descritivo de natureza qualitativa, aplicado em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI) para idosos em Porto Alegre, identificou os principais desafios para o profissional nutricionista no cuidado alimentar. Desse modo, a aceitação do cardápio nutricionalmente adequado é um dos desafios encontrados na pesquisa, as práticas alimentares preestabelecidas na trajetória de vida, muitas vezes, implicam na aceitação de novos alimentos o que dificulta a promoção da alimentação saudável e a dificuldade de manter as restrições dietéticas nos idosos com patologias6.

Neste sentido, os hábitos alimentares aprendidos durante a infância tendem a se reproduzir ao longo da vida, principalmente pelas memórias afetivas associadas às refeições. O paladar e os aromas também são componentes imprescindíveis na herança cultural alimentar, assim como a representação da figura materna no preparo dos alimentos durante a infância (Silva; Gatti; Goulart, 2015).

Dessa forma, as lembranças gustativas influenciam as práticas alimentares durante todas as fases da vida trazendo malefícios ou benefícios para o estado nutricional do idoso. Entre os impactos negativos, destaca-se a dificuldade de manter uma alimentação nutricionalmente adequada com o avanço da idade, bem como o surgimento e agravamento de doenças (Silva; Gatti; Goulart, 2015).

Além disso, os achados evidenciam que o cuidado ao idoso na Atenção Primária à Saúde (APS) ainda enfrenta importantes desafios, especialmente no que se refere ao planejamento fragmentado das ações. Observa-se que as atividades de educação em saúde e os atendimentos clínicos da equipe de nutrição permanecem, em grande parte, direcionados a indivíduos que já apresentam comorbidades, reforçando um modelo assistencial centrado no tratamento, em detrimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos. Associado a falta de capacitação e escassez de profissionais especializados no processo do envelhecimento saudável (Melo; Medeiros, 2020).

Enfrentar os desafios do envelhecimento é essencial para garantir a sustentabilidade do sistema de saúde, que enfrenta o aumento da população idosa. Assim, isso demanda uma revisão das estruturas e métodos atuais, que foram criados para atender adultos com doenças agudas, e como consequência ao avançar da idade acolher indivíduos com várias doenças crônicas, sobrecarregando a saúde pública.

Também é necessário considerar de forma integrada a saúde física e mental, a autonomia, a vida social, o apoio da família e a independência econômica (Braspen, 2023).

Desse modo, a terapia nutricional torna-se um componente essencial no processo de senescência, uma vez que os protocolos de orientação nutricional devem ser individualizados conforme o nível de complexidade clínica, as alterações fisiológicas e os aspectos psicológicos relacionados à manutenção da integridade funcional ao longo do envelhecimento (Braspen, 2023).

Portanto, o nutricionista é fundamental no cuidado à pessoa idosa, visto que assume papel essencial diante das múltiplas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que impactam a alimentação, influenciando diretamente nas escolas alimentares dos indivíduos idosos, por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (Benetti *et al.,* 2014).

5 CONCLUSÃO

A senescência é um processo natural do ser humano, e diante da diminuição da taxa de natalidade em âmbito global e do aumento significativo da população idosa, é necessário criar e otimizar as políticas públicas de saúde e as socioeconômicas. Nessa vertente, a alimentação configura-se como um importante determinante e condicionante da saúde, influenciando diretamente a qualidade de vida da pessoa idosa.

O profissional nutricionista desempenha papel fundamental na oferta do cuidado ao longo de todo o ciclo de vida, desde o nascimento até a velhice, uma vez que os hábitos alimentares são construídos ao longo dos anos e são essenciais para a promoção da saúde. Dessa forma, faz-se necessária a valorização da equipe de nutrição no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), que atua como porta de entrada do sistema, ofertando ações e serviços voltados à promoção da saúde e à prevenção de agravos, e não apenas ao tratamento das comorbidades da população adscrita.

Sob essa perspectiva, os desafios ainda são expressivos. De acordo com os estudos analisados, o papel do nutricionista frequentemente permanece centralizado no cuidado de doenças crônicas, reforçando a associação entre envelhecimento e adoecimento. É inadmissível que a atuação dos profissionais na Atenção Primária à Saúde (APS seja direcionada exclusivamente ao manejo de doenças. Nesse sentido, os resultados analisados evidenciam que indivíduos idosos que recebem orientações nutricionais apresentam menores taxas de morbidade e mortalidade, independentemente da renda, demonstrando a importância das ações de educação em saúde.

Portanto, os resultados do estudo evidenciaram que as práticas alimentares podem influenciar tanto o surgimento de doenças crônicas quanto a promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes contribui para o fortalecimento da defesa imunológica, o manejo das alterações fisiológicas do envelhecimento, a prevenção de doenças neurodegenerativas e a manutenção da funcionalidade nas atividades de vida diária, promovendo, assim, melhor qualidade de vida à pessoa idosa. Desse modo, as intervenções nutricionais mostram-se essenciais no processo de senescência, priorizando estratégias preventivas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis ao longo de todo o ciclo de vida.

REFERÊNCIAS

BENETTI, Fábia *et al.* INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS: OLHARES SOBRE A PROFISSÃO DO NUTRICIONISTA. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [*s. l.*], v. 19, n. 2, 2014. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/37863. Acesso em: 11 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de cuidados para a pessoa idosa. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2023. ISBN 978-65-5993-455-3.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa. Acesso em: 19 ago 2024.

CARVALHO, Paulo de Matos. UNESP. Faculdade De Ciências Agronômicas Câmpus De Botucatu. Biblioteca Prof. Paulo de Matos Carvalho. Tipos de revisão de literatura. Botucatu: UNESP; 2015.

FREIRE, Maria Bianca Brasil; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme Do. PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR: UM ESTUDO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES. **Revista Saúde - UNG-Ser**, [*s. l.*], v. 12, n. 3/4, 2019. Disponível em: http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/2606. Acesso em: 11 ago. 2026.
https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf.
JOHNER, Kenia; NETO, Cláudio Fernando Goelzer. Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos nutricionais / Analysis of risk factors for skin aging: nutritional aspects. **Brazilian Journal of Health Review**, [*s. l.*], v. 4, n. 3, p. 10000–10018, 2021. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/29361. Acesso em: 11 ago. 2026.

LIMA, Jusara Heldt De *et al.* RELAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES COM AS FUNÇÕES COGNITIVAS DE IDOSOS ACOMPANHADOS PELA ATENÇÃO BÁSICA DE MARINGÁ – PR. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [*s. l.*], v. 28, n. 3, p. 934–950, 2025. Disponível em: https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/11000. Acesso em: 11 ago. 2026.

MELO, Carolina Lou De; MEDEIROS, Maria Angélica Tavares De. Nutritional Care for older adults in Primary Health Care, from the perspective of health professionals. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [*s. l.*], v. 23, n. 6, p. e200168, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232020000600210&tlng=en. Acesso em: 11 ago. 2026.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Pesquisa de base populacional sobre envelhecimento utilizando a abordagem de curso de vida. Washington, DC: OPAS; 2024. Licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: https://doi.org/10.37774/9789275727874. Acesso em: 19 ago 2024.

ROCHA, Giovanna Jamima Alcantara; SILVA, Luana Guimarães da; AMORIM, Mariana Eloy de. NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [*s. l.*], v. 10, n. 8, p. 978–991, 2024. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13324. Acesso em: 11 ago. 2026.

SANTOS, Ana Caroline de Souza; ESTEVÃO, Juliana da Silva; SOUZA, Rodrigo Viana Correia. Alimentação saudável e envelhecimento ativo. Maceió: [Editora realize]; 2020. ISSN 2358-8829. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD4_SA12_ID2 536_10072020121024.pdf.

SANTOS, Raquel Guimarães Dos; SILVA, Carla Fregona Da. ASPECTOS NUTRICIONAIS RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO PRECOCE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. **REVISTA FOCO**, [*s. l.*], v. 17, n. 4, p. e4887, 2024. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4887. Acesso em: 11 ago. 2026.

SILVA, Eliane Fátima Oliveira da; GATTI, Ana Lúcia; GOULART, Rita Maria Monteiro. Lembranças gustativas e alimentação em idosas entre 60 e 80 anos. **Revista Kairós-Gerontologia**, [*s. l.*], v. 18, n. 2, p. 59–80, 2015. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26068. Acesso em: 11 ago. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares De; SILVA, Michelly Dias Da; CARVALHO, Rachel De. Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein (São Paulo)**, [*s. l.*], v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&tlng=en. Acesso em: 11 ago. 2026.

THIAGO JOSÉ MARTINS GONÇALVES, Lilian Mika Horie. Diretriz braspen de terapia nutricional no envelhecimento. **Diretriz braspen de terapia nutricional no envelhecimento**, [*s. l.*], v. 34, n. 3, Supl 3, p. 0–0, 2023. Disponível em: http://braspenjournal.org/article/6537a02ca953957386453947. Acesso em: 11 ago. 2026.