

ALIMENTAÇÃO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: ESTRATÉGIAS INTEGRATIVAS PARA PROMOVER UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

HEALTHY DIET AND AGING: INTEGRATIVE STRATEGIES TO PROMOTE HEALTHY AGEING

Pedro Henrique Maciel da Silva 1
Tainara Pereira de Araújo 2

Resumo: O envelhecimento populacional é um processo natural, o aumento da população idosa, especialmente no Brasil. Esse processo está associado ao crescimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Objetivo: Investigar práticas alimentares saudáveis para a terceira idade e promover envelhecimento saudável. Métodos: Realizou-se uma revisão narrativa da literatura utilizando bases de dados como PubMed, SciELO e LILACS, com termos-chave em inglês, português e espanhol. Incluímos artigos de 2019 a 2024 que abordavam dietas saudáveis, envelhecimento e prevenção de doenças. Resultados: A revisão identificou desafios alimentares influenciados por fatores fisiológicos, sociais e econômicos. A ingestão adequada de nutrientes como vitamina D, cálcio e antioxidantes é essencial para reduzir o risco de DCNT. Intervenções multidisciplinares e programas específicos mostraram eficácia na promoção de hábitos saudáveis. Após a filtragem, oito artigos foram selecionados para compor a revisão. Conclusão: Práticas alimentares saudáveis são cruciais para o envelhecimento saudável e políticas públicas devem focar em estratégias de promoção da saúde, melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Palavra-chave: Qualidade de vida. Velhice. Alimentos funcionais.

Abstract: Population aging is a natural process, with a significant increase in the elderly population, especially in Brazil. The aging process is accompanied by an increase in chronic non-communicable diseases (NCDs), such as cardiovascular and neurodegenerative diseases. Objective: Investigate healthy eating practices for seniors and promote healthy aging strategies. Methods: A narrative review of the literature was carried out using databases such as PubMed, SciELO and LILACS, with key terms in English, Portuguese and Spanish. Articles from 2019 to 2024 that addressed healthy diets, aging and disease prevention were included. Results: The review identified dietary challenges influenced by physiological, social and economic factors. Adequate intake of nutrients such as vitamin D, calcium and antioxidants is essential to reduce the risk of NCDs. The socioeconomic vulnerability of the elderly influences access to and quality of food. Multidisciplinary interventions and specific programs have shown effectiveness in promoting healthy habits. After filtering, eight articles were selected to compose the review. Conclusion: Healthy eating practices are crucial for healthy aging, and public policies should focus on strategies to promote health, prevent diseases and ensure access to a balanced diet to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Quality of life. Old age. Functional foods.

1 - Graduando em nutrição pelo Centro Universitário Itop - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5508666876452767>
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8924-1064> Email: macieelpedro@gmail.com

2 - Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), graduada em Nutrição pela UFT. Atualmente é professora no curso de Nutrição no Centro Universitário ITOP - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1350216878578964>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1473-1109> E-mail: tainara.unitop@gmail.com

Introdução

A população de idosos no Brasil vem crescendo constantemente. Em 2022, houve um aumento significativo na quantidade de idosos em comparação com a população de 0 a 14 anos, quando comparado com os dados do censo de 2010. Esse resultado pode ser associado ao aumento de 46,6% de pessoas com mais de 60 anos. Com isso, o índice de envelhecimento atingiu 80 pontos, indicando que existem 80 idosos para cada 100 crianças com idade entre 0 e 14 anos (Brasil, 2022).

Dessa forma, o envelhecimento populacional é uma realidade incontestável em todo o mundo e o Brasil não está imune a esse processo natural. De acordo com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), em 2020, aproximadamente 14,3% da população brasileira tinha 65 anos ou mais, o que reforça a necessidade de investigar e promover estratégias de envelhecimento saudável (Vigitel, 2020).

Entretanto, o prolongamento da esperança de vida tem sido acompanhado pelo aumento das condições crônicas degenerativas, mais frequentemente observadas nas populações mais idosas, as chamadas doenças não transmissíveis (DNT), como as doenças cardiovasculares (DCV), as doenças neurodegenerativas (Parkinson, Alzheimer e Huntington) e o diabetes, que são responsáveis por 70% da mortalidade global anualmente, incluindo mortes precoces entre 30 e 70 anos (Dominguez *et al.*, 2022).

O consumo, o consumo de carne vermelha, enlatados e ultraprocessados em excesso aumentam as chances de desenvolvimento de câncer, obesidade, doenças do coração entre outras. No Brasil, o consumo de carne vermelha está em 1º lugar, seguida das carnes de frango, peixes e suínos (Real, 2023).

Neste contexto, uma alimentação saudável, que inclui o consumo regular de frutas, vegetais e cereais, desempenha um papel fundamental no suporte à saúde durante o processo de envelhecimento (Zarei *et al.*, 2021). Esses alimentos são ricos em nutrientes essenciais, antioxidantes e fibras, que são importantes para manter a saúde cardiovascular, cerebral e metabólica em idosos. Além disso, as interações sociais são igualmente cruciais. Compartilhar refeições com amigos e familiares não apenas proporciona um momento agradável, mas também pode estimular o apetite e melhorar a aceitação de alimentos variados, especialmente em idosos que podem enfrentar dificuldades alimentares devido a mudanças sensoriais ou de apetite (Brasil, 2021).

Diante do exposto, o objetivo desse estudo é investigar o papel das intervenções nutricionais na promoção da qualidade de vida e saúde de idosos, visando contribuir para um envelhecimento saudável.

A literatura demonstra que se faz necessário identificar as melhores práticas alimentares para a terceira idade, colaborando com a formulação de políticas públicas e abordagens de saúde direcionadas ao envelhecimento saudável.

Metodologia

Este estudo aborda a temática de revisão narrativa da literatura, a qual aborda estudos que visam descrever, de maneira ampla, o desenvolvimento de um assunto específico, de forma rápida e não sistemática (Carvalho; Oliveira, 2020).

O estudo em questão aborda as seguintes etapas: seleção do assunto e formulação da pergunta norteadora, apresentação dos critérios de inclusão e exclusão de artigos e exposição dos resultados obtidos (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A busca pelos artigos na literatura foi realizada nas bases de dados online PubMed Central (PMC) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca possibilitou relacionar estudos publicados anteriormente para chegar a conclusões sobre o tema em estudo (PUCCINI, 2016).

Foram utilizados os termos-chave: Envelhecimento saudável, Qualidade de vida,

Prevenção de doenças, Dietas saudáveis e Alimentos, dieta e nutrição, presentes no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) nos idiomas inglês, português e espanhol. O operador booleano “AND” foi empregado para correlacionar os descritores na busca. A pesquisa foi conduzida de março a abril de 2024.

Os critérios de elegibilidade foram artigos eletrônicos originais completos publicados entre 2019 a 2024, com acesso gratuito e adequados aos objetivos da pesquisa, com identificação de estratégias eficazes para a alimentação de idosos. Foram excluídos desta análise estudos duplicados, estudos com crianças e estudos com animais, estudos de revisão, trabalhos de conclusão de curso, teses, dissertações, livros e estudos com ano de publicação inferior a 2019.

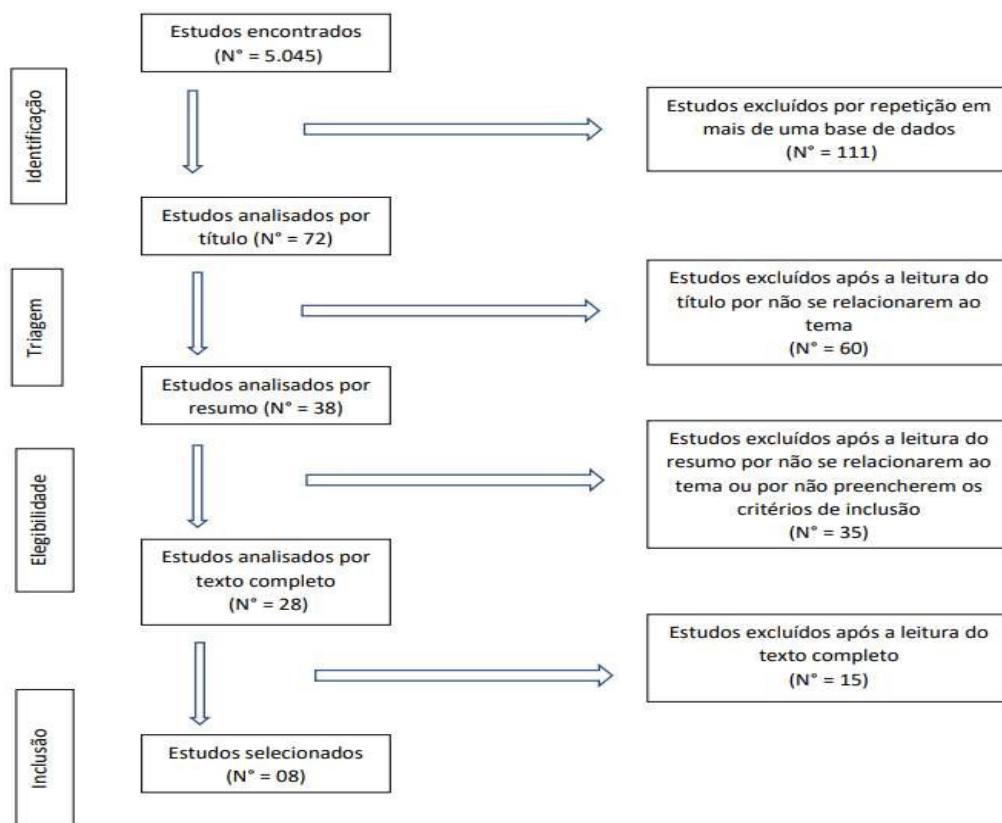
Por fim, os artigos resultantes da pesquisa foram organizados e distribuídos em planilha do Microsoft Excel, ordenados de maneira decrescente e separados por informações e pelos seguintes tópicos: título, autor e ano de publicação, objetivos e resultados.

Resultados e discussões

As buscas realizadas nas bases de dados resultaram em 5.045 artigos. A estratégia de busca identificou 4.730 artigos na base de dados PubMed, 308 artigos na base de dados LILACS e 07 na base de dados SciELO. Após filtrar os resultados foram selecionados 72 artigos, conforme o interesse pelo título. As exclusões ocorreram devido aos artigos não se encaixarem nos critérios de inclusão ou se encontravam duplicados nas diferentes bases de dados.

Após leitura dos resumos, 38 artigos foram selecionados para leitura na íntegra e destes, oito foram escolhidos para fazer parte deste estudo. A Figura 1 representa o fluxograma do processo de busca e seleção.

Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O Quadro 1 apresenta um resumo das características metodológicas dos artigos selecionados para esta revisão, organizados por ordem cronológica, de acordo com a data de publicação.

Quadro 1. Descrição dos estudos incluídos na revisão narrativa de literatura

TÍTULO	AUTOR / ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods.	Kaur et al (2019)	Avaliar o processo de envelhecimento de acordo com as condições culturais, socioeconômicas e fisiológicas.	A combinação de fatores fisiológicos e não fisiológicos leva à redução da ingestão alimentar entre os idosos, o que agrava as condições de fragilidade, sarcopenia e caquexia entre eles e, consequentemente, resulta em seu mau estado de saúde. Fatores sociais e econômicos, alterações metabólicas durante o envelhecimento e aumento do risco de doença afetam gravemente o estado nutricional de diversas maneiras. A maioria dos distúrbios relacionados à idade pode ser prevenida seguindo intervenções nutricionais adequadas, como: a ingestão suficiente de alimentos ricos em selênio e vitamina E sendo eles, leite e laticínios, ovos, espinafre, lentilha, peixe, frango e carne.

The Role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Aging.	Bruins, Dael e Eggersdorfer (2019)	Apoiar o envelhecimento saudável através da prevenção das DNT.	O aumento da ingestão de vitamina D em combinação com o aumento do cálcio e possivelmente também da vitamina K pode reduzir o risco de fraturas do quadril, tendo assim um impacto benéfico na saúde musculoesquelética. Foi demonstrado que o aumento da ingestão de luteína e zeaxantina (antioxidante) melhora as relações ópticas do pigmento macular, marcador da degeneração macular relacionada à idade. Os dados indicam que a ingestão e o estado inadequados de nutrientes, tais como: carboidratos, proteínas e lipídeos (macronutrientes), e micronutrientes (fibra, ferro, Cálcio, potássio, magnésio, zinco, vit. A, E, C, D e complexo B) são comuns em idosos e representam um risco para o desenvolvimento de DNT durante o envelhecimento.
Effect of a multi-disciplinary active aging intervention among community elders	Chi, Wu e Liu (2021).	Investigar a eficácia de um programa de intervenção multidisciplinar em idosos comunitários.	A análise do artigo revelou que o grupo estudado apresentou melhorias significativas em relação a estilo de vida saudável, a saúde mental, na participação social e no envelhecimento ativo em comparação com o grupo de controle com dieta regular e nutrição alimentar.
Association between socioeconomic factors and fruit and vegetable consumption in Brazilians aged ≥ 50 years: ELSI-Brazil data	Lima, Furtado e Bragança (2023)	Avaliar a associação entre fatores socioeconômicos e o consumo diário de frutas e hortaliças em homens e mulheres com idade ≥ 50 anos.	Indivíduos com ensino superior completo, renda superior a 3 salários mínimos e idade acima de 80 anos tinham maior probabilidade de consumir frutas e vegetais. Entretanto, homens negros e pardos eram menos propensos a incluir frutas e vegetais em sua dieta.

Promoting healthy lifestyles in Brazil: design and method of “VAMOS Program” in public health system	Tomicki et al. (2021)	Incentivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, abrangendo tanto a prática de atividade física quanto hábitos alimentares adequados.	O resultado dessa adoção “Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde – VAMOS 2.0” trouxe uma redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, redução da massa corporal e da circunferência da cintura, melhora da pressão arterial e comportamento sedentário, houve aumento e comportamento da atividade física leve e moderado, através de encontros semanais e quinzenais com orientações e acompanhamento multiprofissional.
Accesibilidad en la alimentación en personas mayores	Andrade et al. (2022)	Compreender a acessibilidade alimentar dos idosos (65 anos ou mais) que residem em conjuntos habitacionais destinados a aposentados e pensionistas.	Os resultados indicam que 18% dessa população enfrenta dificuldades de acesso a alimentos. As causas são a falta de dinheiro em 70% dos casos e problemas de mobilidade em 30%.
Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis	Passos et al. (2021)	O objetivo do estudo foi avaliar a qualidade da dieta de idosos longevos utilizando o IAS-R (Índice de Alimentação Saudável Revisado) e verificar sua relação com as DCNT.	Os resultados apontaram para a necessidade de ajustes na alimentação. Dessa forma, é crucial promover intervenções, como: alimentação rica e variada com diversificação dos grupos alimentares para evitar desequilíbrios nutricionais e alcançar maior longevidade e melhor qualidade de vida e orientações nutricionais, como: diminuição de sódio para controle da hipertensão, direcionadas à melhoria da saúde.

In Pursuit of Healthy Aging: Effects of Nutrition on Brain Function	Melzer et al. (2021)	Avaliar como a nutrição pode diminuir o processo de surgimentos de DCNT.	A deficiência de micronutrientes (vitaminas A, C, E K, D, complexo B e selênio) ou distúrbios podem estar associados a disfunção cerebral e contribuir, pelo menos em parte, para a fisiopatologia de vários distúrbios neurológicos. As ações dos macros e micronutrientes no cérebro e no eixo microbiota-intestino-cérebro facilitarão o desenvolvimento de intervenções nutricionais (exercício físico) destinadas a otimizar a função cerebral e a prevenir ou tratar doenças neurodegenerativas e outras doenças relacionadas com a idade.
---	----------------------	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A presente revisão buscou abordar de modo abrangente questões relacionadas à nutrição e o envelhecimento saudável, dada a crescente relevância do tema em contextos globais (Dominguez *et al.*, 2022). Com o aumento da expectativa de vida e o consequente envelhecimento da população em todo o mundo, torna-se essencial compreender e promover práticas alimentares saudáveis entre os idosos (Araújo; Souza, 2019).

Dessa forma, o estudo de Kaur *et al.* (2019) aborda os desafios alimentares dos idosos, influenciados por fatores fisiológicos, sociais e econômicos, apontando que a redução na ingestão alimentar pode agravar a fragilidade e a sarcopenia, comprometendo ainda mais a saúde desses indivíduos. Entretanto, Lins *et al.* (2019) estimam o risco de fragilidade em idosos comunitários, associando-os a fatores sociodemográficos, e destacam a necessidade de ações de promoção, prevenção e rastreamento para fornecer atendimento nutricional adequado. A redução na ingestão alimentar, muitas vezes relacionada a esses fatores, pode agravar fragilidades como a sarcopenia, comprometendo a saúde dos idosos. Aspectos sociodemográficos também são determinantes na vulnerabilidade à fragilidade, ressaltando a necessidade de intervenções que promovam um ambiente propício para escolhas alimentares saudáveis na terceira idade.

Por outro lado, Chi, Wu e Liu (2021) demonstram a eficácia de programas de intervenção multidisciplinar na promoção do envelhecimento ativo, com melhorias na saúde física, mental e social dos idosos comunitários. Em comparação, Tavares (2015) enfatiza que a avaliação nutricional de idosos deve ser individualizada, considerando a heterogeneidade do envelhecimento e as desigualdades sociais, mas também reconhece a importância desses métodos para a formulação de políticas públicas. O acompanhamento profissional na saúde dos idosos é crucial para adaptar intervenções multidisciplinares que promovam um envelhecimento ativo e saudável. A avaliação nutricional individualizada, conforme destacado por Tavares (2015), é essencial para identificar e mitigar desigualdades sociais e garantir que políticas públicas atendam efetivamente às necessidades nutricionais dos idosos.

Já o estudo de Bruins, Van Dael e Eggersdorfer (2019) destaca a importância de nutrientes como vitamina D, cálcio e antioxidantes na redução do risco de doenças não transmissíveis durante o envelhecimento, beneficiando a saúde óssea, ocular e geral dos idosos. Santiago *et al.* (2022) complementam essa perspectiva, enfatizando a necessidade de estratégias simples para aumentar a longevidade e atrasar o surgimento de doenças crônicas. Eles defendem que acompanhar as alterações orgânicas e promover mudanças alimentares são essenciais para garantir uma vida saudável e bem nutrida para os idosos. Ambos os estudos sublinham

a relevância da nutrição na promoção da saúde e bem-estar durante o envelhecimento. Exemplos de estratégias públicas adotadas para melhorar a alimentação dos brasileiros incluem: **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Guia Alimentar para a População Brasileira, Programa Bolsa Família, Rotulagem Nutricional** entre outros.

Entretanto, o estudo de Andrade *et al.* (2022) revela que 18% dos idosos avaliados que residiam em conjuntos habitacionais para aposentados enfrentavam dificuldades de acesso a alimentos, principalmente devido à falta de dinheiro (70%) e problemas de mobilidade (30%). Comparativamente, Souza *et al.* (2016) examina a associação entre padrões alimentares e aspectos socioeconômicos de idosos atendidos na Estratégia Saúde da Família, destacando que o consumo de alimentos variou significativamente conforme sexo, cor, estado civil, escolaridade e classe econômica. Ambos os estudos apontam que fatores socioeconômicos influenciam o acesso e a qualidade da alimentação dos idosos, evidenciando a vulnerabilidade dessa população frente às barreiras econômicas e educacionais. Como revelado pelos estudos de Andrade *et al.* (2022) e Souza *et al.* (2016) Profissionais de saúde podem ajudar a identificar essas barreiras e desenvolver estratégias específicas, como orientação nutricional adaptada às condições socioeconômicas de cada indivíduo.

Bruins, Van Dael e Eggersdorfer (2019) destacam a importância de nutrientes como vitamina D, cálcio e antioxidantes na redução do risco de doenças não transmissíveis ao longo do envelhecimento. Entretanto, Andrade (2020) enfatiza a importância dos micronutrientes no metabolismo e na fisiologia humana, destacando seu papel crucial na manutenção da homeostase e no funcionamento geral do organismo. Os micronutrientes são essenciais para a promoção e manutenção da saúde e para a prevenção de doenças, sendo componentes indispensáveis da dieta humana. Os estudos convergem na ideia de que uma ingestão adequada de micronutrientes é vital para promover a longevidade e a qualidade de vida, sublinhando a necessidade de dietas balanceadas e suplementação quando necessário para prevenir deficiências nutricionais e suas consequências.

Além disso, o estudo de Tomicki *et al.* (2021) destaca os benefícios do “Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde – VAMOS” na promoção de estilos de vida saudáveis no Brasil, com reduções no consumo de alimentos processados e ultraprocessados e melhorias na saúde metabólica e nos hábitos de atividade física. Através de ações integradas em espaços públicos e comunitários, o programa busca melhorar não apenas a saúde metabólica dos participantes, mas também seus hábitos de vida como um todo. Essa abordagem holística contribui para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção do bem-estar geral da população, especialmente entre os grupos vulneráveis, como os idosos.

Em contraste, Souza *et al.* (2016) investigaram a prevalência do consumo de açúcares de adição entre idosos, revelando um consumo acima do recomendado, especialmente entre mulheres, idosos sem companheiro e com baixo peso, sendo menor entre diabéticos. O consumo excessivo de açúcares adicionados entre os idosos, conforme revelado pelo estudo é preocupante devido à sua associação com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esses alimentos, muitas vezes ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras, contribuem para o aumento do risco de condições como diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade. Idosos com características como baixo peso e falta de companheiro são especialmente vulneráveis a esses padrões alimentares inadequados, o que ressalta a necessidade de intervenções que promovam escolhas alimentares saudáveis e educativas nessa faixa etária. Enquanto o primeiro estudo foca em intervenções positivas, o segundo evidencia preocupações específicas de um grupo vulnerável, destacando a necessidade de estratégias diferenciadas para a promoção da saúde, exemplo: Educação Nutricional Personalizada, Apoio Social e Comunitário, Acesso Facilitado a Alimentos Nutritivos e Monitoramento e Acompanhamento de Saúde.

Passos *et al.* (2021) analisou a qualidade da dieta dos idosos longevos e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Os resultados mostraram a necessidade de ajustes na alimentação para evitar desequilíbrios nutricionais e melhorar a saúde dos idosos, destacando a importância de intervenções dietéticas específicas para prevenir DCNTs. O estudo de Senior (2022) avaliou os desafios e necessidades da população idosa brasileira em um cenário de rápido envelhecimento, com foco em saúde, renda e qualidade de vida. Ambos

os estudos destacam a importância de intervenções direcionadas para melhorar a qualidade de vida dos idosos, juntos, eles sublinham a necessidade de abordagens integradas e específicas para o bem-estar da população idosa.

Por outro lado, Melzer et al. (2021) explora a influência da nutrição na função cerebral e no desenvolvimento de DCNT, enfatizando a associação entre deficiências de micronutrientes, como vitaminas A, C, E, K, D, do complexo B e selênio, e disfunções neurológicas. Já, a pesquisa de Silva, Carias e Lacerda (2022) aprofunda esse conhecimento, ampliando para fatores preventivos dietéticos e hábitos de vida gerais, evitando limitar calorias, preferências alimentares e os aspectos financeiros. E demonstrou que essas intervenções, combinadas com a prática de exercício físico, podem otimizar a função cerebral e prevenir ou tratar doenças neurodegenerativas.

O estudo de Passos (2021) apontou para a necessidade de ajustes na alimentação dos idosos, destacando a importância de intervenções nutricionais para promover uma dieta rica e variada. O estudo sugere a diversificação dos grupos alimentares para evitar desequilíbrios nutricionais e alcançar maior longevidade e melhor qualidade de vida. Entre as orientações nutricionais, Passos (2021) enfatiza a redução do consumo de sódio como uma medida crucial para o controle da hipertensão. Ianisk (2019) explorou a eficácia do questionário utilizado pela Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) em comparação com o Questionário de Frequência Alimentar para longevos (QGAS), avalia a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos. O estudo concluiu que o questionário da PNS apresentou uma boa correlação com o QGAS na avaliação da qualidade da dieta em idosos, pois a correlação entre os questionários, apresenta: Validação e Confiabilidade, Componentes Avaliados e Adaptação ao Contexto Populacional. O acompanhamento multiprofissional desempenha um papel crucial na promoção da saúde e longevidade dos idosos, como destacado pelos estudos de Passos (2021) e Ianisk (2019). Profissionais de diferentes áreas, como nutricionistas, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos, podem colaborar para oferecer uma abordagem abrangente e personalizada para atender às necessidades específicas dessa população.

A revisão destaca a importância fundamental da nutrição adequada no envelhecimento saudável, abordando diversos estudos que ressaltam a relevância de práticas alimentares equilibradas e a ingestão adequada de micronutrientes como vitamina D, cálcio e antioxidantes (Bruins, Van Dael e Eggersdorfer, 2019). A nutrição tem um papel crucial na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e na manutenção da saúde física, mental e social dos idosos (Chi, Wu e Liu, 2021). Estratégias de intervenção, incluindo programas multidisciplinares e políticas públicas voltadas para a saúde nutricional, são essenciais para enfrentar os desafios alimentares e promover a qualidade de vida na população idosa (Tavares, 2015; Ianisk, 2019). Além disso, é necessário considerar os fatores socioeconômicos e as barreiras de acesso aos alimentos, adaptando as abordagens às necessidades específicas dos idosos (Andrade *et al.*, 2022; Souza *et al.*, 2016). A integração de avaliações nutricionais individualizadas e intervenções dietéticas específicas é fundamental para garantir um envelhecimento ativo e saudável, evidenciando a necessidade de esforços contínuos e coordenados em todos os níveis de cuidados de saúde e políticas públicas (Passos, 2021; Santiago et al., 2022).

Considerações finais

A presente revisão buscou explorar estratégias integrativas para promover um envelhecimento saudável, com foco especial na alimentação como fator crucial nesse processo do envelhecimento. Durante a condução do estudo, foi possível constatar a relevância da nutrição adequada no contexto do envelhecimento, não apenas para a manutenção da saúde física, mas também para a preservação das funções cognitivas e a prevenção de DCNT.

O estudo visa contribuir com estratégias de promoção de saúde para promover um envelhecimento saudável, destacando a importância da alimentação e de hábitos de vida saudáveis na terceira idade, e fornecer informações relevantes para profissionais da saúde e formuladores de políticas públicas, visando melhorar o bem-estar e a qualidade de vida da

população idosa. Outro fator importante é a necessidade de considerar aspectos culturais, socioeconômicos e individuais na elaboração de estratégias alimentares personalizadas, visando garantir uma alimentação eficaz e sustentável.

Referências

ANDRADE. C. et al. Vista de Accesibilidad en la alimentación en personas mayores. **Revista Uruguaya de Enfermería**, v. 17, n. 2, 2022. Disponível em: <https://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/article/view/356/426>. Acesso em: 1 jun. 2024.

ARAUJO, S. ASSISTENCIA DE ENFERMAGEM NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **UniAtenas**. v. 11, n. 1, 2019. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/ASSISTENCIA_DE_ENFERMAGEM_NO_PROCESSO_DE_ENVELHECIMENTO.pdf. Acesso em: 5 Mar. 2024.

BRASIL - Governo oficial. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**. Pesquisa Censo Demográfico, 2022. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102038.pdf>. Acesso em: 04 Fev, 2024.

BRASIL - Governo oficial. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. P. Acesso em: 29 Fev. 2024.

BRASIL. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO. **Ministério da Saúde**, Brasília, DF 2021. 1º ed. p 13. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2024.

BRUINS, M. J.; VAN DAEL, P.; EGGERSDORFER, M. The role of nutrients in reducing the risk for noncommunicable diseases during aging. **Nutrients**, v. 11, n. 1, p. 85, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6356205/> acesso em 30 mai 2024.

CAO, XIAO, WU, GE. Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition. **Nutrients**, v. 12, n. 3, p. 870, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146365/>. Acesso em: 21 fev. 2024.

CHI, Y. C.; WU, C. L.; LIU, H. T. Effect of a multi-disciplinary active aging intervention among community elders. **Medicine**, v. 100, n. 51, p. e28314, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34941126/> Acesso em: 20 mai. 2024.

DOMINGUEZ, L. J. et al. Healthy Aging and Dietary Patterns . **Nutrients**, [S. l.]. v. 14, n. 4, pág. 889, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8879056/>. Acesso em: 19 Fev. 2024.

ANNA, KATHERINE L, COLLINS. Relationship between living alone and food and nutrient intake. **Nutrition reviews** vol. 73,9 (2015): 594-611. doi:10.1093/nutrit/nuv024 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26269488/>. Acesso em: 17 Fev. 2024.

KAUR, D. et al. nutritional interventions for elderly and considerations for the development of geriatric foods. Current aging science, **Geriatric Foods** v. 12, n. 1, p. 15–27, 2019. Dispínivel em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31109282/> Acesso em 20 mai. 2024.

LIMA, A. C.; FURTADO, E. V. H.; BRAGANÇA, M. L. B. M. Association between socioeconomic factors and fruit and vegetable consumption in Brazilians aged ≥ 50 years: ELSI-Brazil data. **Geriatrics Gerontology and Aging**, v. 17, n. 0, p. 1–6, 2023. Disponível em: <https://ggaging.com/details/1807/en-US/association-between-socioeconomic-factors-and-fruit-and-vegetable-consumption-in-brazilians-aged--ge--50-years--elsi-brazil-data> Acesso em: 09 mai 2024.

MELZER, T. M. et al. In pursuit of healthy aging: Effects of nutrition on brain function. **International journal of molecular sciences**, v. 22, n. 9, p. 5026, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8126018/> Acesso em: 15 mai. 2024

MENDES, SILVEIRA, GALVÃO. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 01 Março, 2024.

MINUZZO, C. MELHOR IDADE COM SAÚDE, SAIBA COMO OS ALIMENTOS PODEM AJUDAR A PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS. CUIDADOR DE IDOSOS Seniors | Cuidador de Idosos Porto Alegre Bem Estar Cuidador, 12 set. 2022. **Ciência & Saude coletiva**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NMCnssRw6XtysMsMNBwVjJb/> Acesso em: 7 jun. 2024.

PASSOS, FERNANDES, RIBEIRO, MILAGRES E DUARTE. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. Minas Gerais, Brasil. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/seminabio,+Gerente+da+revista,+6-+38101-184186-1-SM+ed+ok.pdf> Aesso em: 30 mai 2024.

PUCCINI, GIFFONI, SILVA, UTAGAWA. Comparativo entre as bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico com o foco na temática Educação Médica. **Cadernos UniFOA**, v. 10, n. 28, p. 75–82, 2015. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/301/389>. Acesso em 01 Março, 2024.

REAL, F. Consumo de carne e suas consequências. **Jornal da USP**, 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/consumo-de-carne-e-suas-consequencias/>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SILVA JÚNIOR, J. N. B. DA et al. FATOREPS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE AÇÚCARES DE ADIÇÃO DE IDOSOS DA REGIÃO DE CAMPINAS-SP, BRASIL. **Ciencia & saude coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1219–1228, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NMCnssRw6XtysMsMNBwVjJb/> Acesso em: 06 jun. 2024

SOUZA, M. T; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. **Einstein**. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 01 Mar, 2024.

SOUZA, J. D. et al. PADRÃO ALIMENTAR DE IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM ASPECTOS SOCIOECONÔMICOS. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**. Goiás, 2016. 970. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/jrg93cm6hRpvQMtfGQZMnxq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 jun. 2024.

TAVARES, JESUS, MACHADO, BRAGA, TOCANTINS, MERIGHI. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** V. 20, n. 6, p. 878–889, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 fev. 2024.

Tomicki, C. et al. Vista do Promoting healthy lifestyles in Brazil: design and method of “VAMOS Program” in public health system. PKP. **Sociedade brasileira de atividade física e saúde**. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14386/11140> Acesso em: 1 jun. 2024.

ZAREI, M. et al. Food Insecurity and Dietary Intake Among Elderly Population: A Systematic Review. **International Journal of Preventive Medicine**, v. 12, n. 1, p. 8, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34084305/> Acesso em: 29 de Fev. 2024.

YEUNG, KWAN, WOO. Healthy Diet for Healthy Aging. **Nutrients**, [S. l.]. v. 13, n. 12, p. 4310, Nov 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8707325/> Acesso em: 20 fev. 2024.

ZHAO, J. et al. A review of statistical methods for dietary pattern analysis. **Nutr. J.** [S. l.]. Apr 2021;20:37. doi: 10.1186/s12937-021-00692-7. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8056502/> Acesso em: 18 fev. 2024.

IANISKI, Valéria Baccarin; GHENO, Flávia Picoli; BOS, Angelo Jose Goncalves. Aplicabilidade de instrumentos de avaliação da qualidade da dieta para longevos: estudo ampal. **GERIATRICS, GERONTOLOGY AND AGING**, 2019. Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/17732/2/Aplicabilidade_de_instrumentos_de_avaliacao_da_qualidade_da_dieta_para_longevos_estudo_ampal.pdf Acesso em: 05 jun. 2024.

ANDRADE, Katia de Souza. O papel dos micronutrientes na saúde dos idosos. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras, Bacabal, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/35522/1/K%C3%81TIA+SOUZA+DE+ANDRADE+TCC+2+atividade+3+segundo+envio+convertido.pdf> Acesso em 11 jun. 2024.

Recebido em 26 de junho de 2024.
Aceito em 07 de fevereiro de 2025.