



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ALIMENTAÇÃO DO IDOSO: ESTRATÉGIA DE MOTIVAÇÃO PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Joselma Rodrigues da Silveira**

**Simone Gonçalves de Almeida**

**Brasília, 2018**

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e biológico, que se caracteriza por modificações fisiológicas que influenciam diretamente na nutrição e alimentação dos idosos, consequentemente possibilitando o aumento dos riscos de déficits nutricionais. Os órgãos passam por modificações com o decorrer da vida, mas é extremamente importante saber distinguir se essas mudanças são do processo natural de envelhecimento ou se decorrente de doenças crônicas (MELO et al. 2015).

Como regra natural da vida, as mudanças fisiológicas e metabólicas ocorrem no organismo durante o processo de envelhecimento, tendo como consequência alterações na saúde e o estado nutricional dos idosos. Essas mudanças fazem com que idoso se torne mais suscetível ao desenvolvimento de um quadro de desnutrição e deficiências nutricionais. A desnutrição está associada à perda involuntária de peso, caracterizado pela atrofia muscular e redução da massa magra corpora, com isso ocasionado a diminuição de força, fadiga, perda da autonomia e a qualidade de vida (ASSUMPÇÃO et al. 2016).

Entre os fatores que favorecem o desenvolvimento do baixo peso nos idosos destacam-se o isolamento social, ou seja, um quadro que se associa a perda de interesse por cuidar da própria saúde, resultando em depressão, limitações físicas, doenças crônicas, e consequentemente o uso de medicamentos que causam dependência e alterações fisiológicas.

Existe uma importância e estreita vinculação à preocupação com a saúde, no sentido de prevenir as doenças crônicas degenerativas, orientar e manter a qualidade de vida. É preciso verificar as maiores dificuldades referente a vida familiar, condições financeiras, situações pelas quais uma grande parte dos idosos se encontra, mas que muitas vezes a sociedade desconhece. Devido ao processo de envelhecimento ser limitante em algumas áreas, a prática regular da alimentação saudável fica um pouco a desejar. Acredita-se que, a partir de reflexões sobre essas questões, seja possível enriquecer a noção de alimentação saudável, incluindo efetivamente em seu interior tanto a saúde, quanto a doença, considerando a importância de ter especialistas, profissionais de saúde nesse processo (MENEZES et al. 2010).

Diante do exposto este trabalho teve como objetivo possibilitar o conhecimento para uma intervenção de forma adequada para prevenção de doenças, promoção de uma vida saudável e recuperação do estado nutricional do idoso.

## 2. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de uma Revisão Bibliográfica, em que os artigos avaliados são constituídos por idosos. A finalidade foi entender o real estado nutricional e fatores que afetam o consumo alimentar do idoso. A seleção dos artigos científicos se deu por estarem publicados nos últimos 10 anos e que estavam disponíveis nas bases de dados Scielo, Bireme e PubMed. A seguinte pesquisa foi feita de forma criteriosa e contundente, priorizando os pontos principais do estado nutricional na fase de envelhecimento, averiguando as patologias associadas, aspectos emocionais, alterações fisiológicas e consumo alimentar. As buscas por conhecimento residem na utilização de um referencial teórico baseado em uma revisão da literatura focada em teorias que buscam explicar os fatores determinantes do estado nutricional de idosos.

A busca foi realizada por meio de frases referente ao tema da pesquisa, tais como: alimentação do idoso, estratégia de motivação para uma alimentação saudável, doenças vinculada a alimentação do idoso, atividade física e saúde do idoso.

Dos 50 artigos pesquisados foram selecionados 21 para uma leitura minuciosa e análise dos resumos para verificar se constam as seguintes informações: correlação entre perda do apetite, doenças decorrentes da idade, depressão e fatores que interfere na qualidade de vida.

Posteriormente, efetivou-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e só então fazer o agrupamento dos subtemas que sintetizem as produções do trabalho de conclusão de curso.

### **3. REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 Educação nutricional e alimentar do idoso**

O envelhecimento acontece de forma natural ao qual provém do organismo as inúmeras alterações anatômicas e funcionais, tendo como resultado as condições de saúde e o estado nutricional do idoso. Situação que pode ter como circunstância efeitos fisiológicos, medicamentoso, diminuição da percepção sensorial, alterações mentais, além de outras reações do organismo podendo desenvolver doenças que possam reduzir o apetite. (COELHO et al. 2017).

Seguindo a linha de raciocínio de Melo et al. (2015), o organismo ao chegar a idade senil sofre diversas alterações anatômicas e funcionais, como repercussões nas condições de saúde e nutrição. Muitas dessas mudanças são progressivas, ocasionando concretas reduções na capacidade funcional, desde a sensibilidade para os gostos primários até os processos metabólicos do organismo.

De acordo Menezes et al. (2010), o conjunto de dificuldades encontradas para adquirir o ideal nutricional do idoso nos mostra a necessidade de buscar novas maneiras no cotidiano de entender diferentes costumes e práticas alimentares de um público delicado. Sendo assim, é preciso encontrar maneira de convencimento inovadora e posturas que demonstrem conhecimento técnico e ao mesmo tempo disponibilidade para adaptação de culturas diferentes propiciando satisfação e felicidade.

Tendo em vista a qualidade de vida dessa população existe uma grande possibilidade de prevenir e recupera o bem-esta dessa classe, contudo tendo um acompanhamento adequado e um olhar abrangente sobre as necessidades nutricionais desta faixa etária, uma atenção especial nas questões relacionada a saúde emocional, físicas, dificuldades econômicas entre outras.

Há alguns métodos seguros para diagnosticar o estado nutricional do idoso. As medidas antropométricas é uma delas, tendo como finalidade identificar o desvio nutricional sobre eutrofia, tanto antes, quanto após a educação nutricional. Contudo os parâmetros só melhoram após as práticas educativas, o que é considerado positivo, pois com a melhora no perfil nutricional é possível uma maior qualidade de vida. Na análise dietética, pode-se perceber a inadequação dos nutrientes com mais precisão, o que poderá indica maior comprometimento da saúde dos idosos por carências ou excessos alimentares. (SEGALLA; SPINELLI, 2013).

Para motivar a saúde nutricional foi criado vários Guias Alimentares que orientam a população na melhor escolha de alimentos e porções adequadas. Uma das mais usadas é a pirâmide alimentar, um mecanismo de educação nutricional, que indica que a dieta apresente um número de porções adequadas dos grupos de alimentos mais importantes que são: (cereais, vegetais, frutas, carnes e leite). Entretanto, o guia alimentar para a população brasileira recomenda o consumo preferencial de alimentos in natura e minimamente processados além de recomendar que se evitem alimentos ultra processados e que contenham gorduras trans, a fim de prevenir doenças causadas por tipo de alimento (BOHN et al. 2016).

A busca por qualidade de vida é importante para verificar as mudanças positivas no estado nutricional dos idosos, juntamente com as atividades a ser desenvolvidas dentro desse contexto irão motivar a população a ter uma maior autonomia e autocuidado. Neste sentido, pode-se visualizar que independentemente da idade, a execução de exercício físico diário são importantes na melhora do comportamento e hábitos alimentares, proporcionando assim uma melhor condição nutricional, qualidade de vida e longevidade e consequentemente dando um suporte para uma saúde adequada concedido ao idoso a se manter longe do risco de desnutrição, e de doenças causadas por erros alimentares.

As intervenções sobre educação em saúde vêm crescendo como um todo. Com o foco de desenvolver atividade educativa. A prática educativa combinada com saúde alimentar vem como um modo de ajudar os idosos a enxergar a alimentação saudável de uma forma mais divertida, porém aproximando da realidade em que existente, pois nesse percurso o autocuidado é uma forma indispensável para manter com a mente e o corpo em equilíbrio e vitalidade (COUTINHO et al. 2016).

Diante de tanta informação direcionada ao público idoso, a sociedade visa aprimorar as condutas mais importantes e relevantes para esta fase da vida. Tendo como os pilares da educação nutricional apresentada pela (UNESCO, 2010) que são: aprender a conhecer, fazer, viver e ser. Considerando nesse aspecto as condições socioeconômicas para concretizar tal modelo, assim se adequar a cada realidade. Com toda essa temática de qualificar e capacitar profissionais da área de saúde, é possível alcançar grandes resultados que evidenciem uma resposta plausível, mediante interesse mútuo de cada grupo responsável por essa população. Público esse, que almeja uma vida com menos sofrimento e mais disposição para viver. Embutindo no contexto a efetividade que abre espaço para construir o conhecimento e favorecer o convívio social, facilitando o desenrolar do sistema.

O conceito de educação ao longo da vida aparece, como um caminho a percorrer por toda história da humanidade, estando embutido nesse processo hábitos alimentares e qualidade

de vida. Eles superam a distinção tradicional entre educação inicial e educação permanente, dando resposta ao desafio relatório desencadeado por um mundo em rápida transformação. Além de permanecer atual, essa exigência tornou-se ainda mais imediata e para supera, impõe-se que cada um aprenda tudo aquilo que vai acrescentar algo benéfico para a sua existência. (UNESCO, 2010).

### **3.2 Estratégias para promover uma alimentação saudável**

De acordo com Souza (2016), a eficácia de um consumo alimentar balanceado, com a presença de alimentos que compõe os principais grupos de alimentos nutritivos, evita o desenvolvimento de doenças cardiovasculares nos idosos. Em meio a várias técnicas nutricionais indicadas para a melhorar a alimentação e saúde do idoso, há uma maior preocupação em controlar os fatores de risco cardiovascular acompanhado da mudança do estilo de vida, uma vez que diferentes padrões dietéticos modulam diferentes aspectos do processo de doenças crônicas e fatores de risco cardiovasculares, como fenômenos oxidativos, níveis lipídicos no plasma, resistência sistêmica à insulina e metabolismo glicídico, pressão arterial, função endotelial e inflamação vascular. Portanto a prevenção seguida de boas orientações pode evitar tais complicações.

Para que haja um melhor resultado nas intervenções desse grupo é preciso oferecer um ambiente agradável, onde a participação no momento das preparações pode favorecer de forma qualitativa a adesão as a tais orientações. Possibilitar um maior conforto, segurança e autonomia no dia-a-dia das pessoas idosas é uma medida que tem impactado positivamente na auto-estima.

Algumas estratégias são fundamentais para que o idoso consiga se adaptar à nova realidade. Como escolher alimentos que eles tenham o habito de comer e agregar outros que seja rico em nutrientes, além de ter o cuidado de preparar uma alimentação em ambiente harmonioso.

Segundo Mallmann (2015), os resultados podem ser positivos se à interação entre atividade física, vida social e saúde mental, possa incentivar a prática de atividades físicas como ação de educação em saúde, promovendo a interação do idoso com o meio social em que vive podendo estimular de forma benéfica as atividades mentais. Através dessa iniciativa, a atividade física pode contribuir na melhora do desempenho de vida diária e no bem-estar emocional, promovendo a percepção de qualidade de vida e em geral suas dimensões dentro de cada contexto.

Dentre várias estratégias, a promoção e realização de atividades lúdicas pode ser um meio de atrair os idosos para participar de forma prazerosa dos programas educacionais relacionado a saúde alimentar e nutricional articulando saberes técnicos e populares utilizando recursos individuais e coletivos.

As oficinas educativas, é uma das formas de abordar esse público com mais facilidade, despertando neles o interesse pelo assunto relacionado a alimentação. De maneira que esse modelo, pode avaliar e promover a saúde do idoso, enfatizando diversas variáveis do campo do saber considerado de maneira atividades de educação em saúde realizando com grupo para promoção do autocuidado em saúde interdisciplinar e multidimensional. Dentre essas variáveis, a alimentação saudável constitui aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade (Oliveira et al. 2018).

A troca de saberes ainda é a maior ferramenta para trabalhar a educação como um todo. Parti do princípio que conhecimento gera autoconfiança e conseqüentemente qualidade de vida em todas as áreas, seja alimentar, social, intelectual, familiar. Por isso faz-se necessário utilizar abordagens que potencialize o empoderamento do ser humano para a promoção da autonomia e do autocuidado de zelar pela própria vida.

Conforme Combinato et al. (2010) trabalhar de forma grupal a promoção da saúde com pessoas idosas, é uma das maneiras mais proveitosa para ampliar o conhecimento e inserir coletivamente a importância de ter uma boa qualidade de vida. Tais práticas traz a possibilidade de conscientizar essas pessoas que para recuperar ou manter a saúde alimentar é preciso aceitar as orientações e praticá-las. É fato que atividades como essa, ao serem identificadas com o campo da Educação em Saúde, pode ampliar as informações e alcançar um número maior de pessoas para tal fim.

### 3.3 Patologias x alimentação do Idoso

A ciência tem procurado explicar o que caracteriza o envelhecimento, na investida de retardá-lo seus efeitos e patologias associadas. No que diz respeito a intervenções nutricionais, poderíamos destacar a intervenção de radicais livres e restrição energética. Mas os processos envolvidos no envelhecimento são múltiplos e complexos. O organismo reage individualmente em cada pessoa, e as modificações naturais que acontece no decorrer da vida contribuem para uma ingestão alimentar inadequada, todavia a alimentação inadequada implica em sérias consequências para a resposta imune nos idosos e que associada ao quadro típico da imunossenescência, ocasiona prejuízos ainda mais graves na saúde do idoso. (MALAFAIA, 2008).

Segundo Ribeiro (2016), embora o processo de envelhecimento não seja totalmente relacionado à origem de doenças, compreende-se que há uma maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos, tendo como as principais ocorridas, diabetes, hipertensão arterial, e dislipidemia. As doenças crônicas não transmissíveis consistem em uma das principais causas de morte no mundo. Esse crescimento desenfreado do aumento dessas doenças se dá em alguns casos pela dieta inadequada, associada ao sedentarismo. As evoluções dessas doenças estão relacionadas às mudanças orgânicas e ao estilo de vida dos idosos, sendo isso determinante para uma maior incidência de distúrbios nutricionais.

Em concordância com Bueno et al. (2008), o processo de envelhecimento, cresce a cada dia mais a necessidade de estudo minucioso para a descoberta dos fatores que interferem a reincidência das doenças crônicas não transmissíveis associadas à idade, assim como o aperfeiçoamento do profissional de nutrição na promoção e manutenção da individualidade e autoconfiança do idoso. A modificação decorrente da idade surge devido ao desgaste natural do organismo e da falta de preparação e incentivo a uma alimentação adequada. O olfato e o paladar são uns dos órgãos que primeiro são atingidos e com isso dificultado o processo de alimentação.

Dentre alguns transtornos relacionados com as doenças adquiridas com aumento da idade, a desnutrição em idosos é a mais frequente, todavia com o passar dos anos, o consumo alimentar diário reduz drasticamente. Visto que, o organismo sofre alterações que podem afetar a ingestão e digestão adequada dos alimentos. Essa mudança fisiológica é produzida por um desequilíbrio entre o aporte de nutrientes e as necessidades do indivíduo motivada por uma dieta inapropriada, por fatores relacionados com as alterações fisiológicas e sociais, ocorrência



de doença crônica ou por consumo frequente de medicamentos. Diante de tudo isso, as intervenções as vezes são erradamente diagnosticadas.

A nutrição como um ponto chave da saúde e de um certo modo auxilia no tratamento de doença no idoso, depende do acompanhamento e das recomendações nutricionais e também da capacidade de avaliar, de forma eficaz, as suas necessidades nutricionais. A suplementação oral é indicada para atender as necessidades alimentares dessas pessoas. Uma maneira valiosa e viável, sendo aplicada para proporcionar um monitoramento nutricional apropriado, justamente quando esta faixa etária apresenta problemas de desnutrição (SOUSA, 2009).

Com o aparecimento de algumas enfermidades há uma redução no apetite e uma dificuldade na forma de se alimentar. Isto abriu espaço para carência alimentar e redução progressiva das reservas orgânicas, causando no organismo a deteriorização gradual de sua capacidade funcional, com a conseqüente diminuição e perda de autonomia. Essa vulnerabilidade às doenças leva o idoso a perder o interesse por se alimentar de forma correta, nos quais influenciam na diminuição de diversos nutrientes, o que pode comprometer o estado de saúde e a ingestão alimentar. Os costumes alimentares neste período da vida estão muito adestrados aos chamados fatores psicossociais como a capacidade cognitiva, integração social disponibilidade de alimentos, capacidade de deslocamento entre outros.

Com a prática de atividade física e uma alimentação equilibrada, além de contribuir para a manutenção da massa magra e redução da gordura corporal de idosos, são importantes para prevenir doenças e para fortalecer a parte emocional do idoso.

A maioria dessas doenças estão vinculada ao estilo de vida e, com uma alimentação equilibrada, configurando uma causa importante para a prevenção ou o controle de tais enfermidades. Algumas pesquisas demonstram o avanço do excesso de peso corporal entre os idosos. Com bases em dietas ricas em carboidratos simples e gorduras. Há também uma grande deficiência em micronutrientes minerais e fibras. Com isso à uma notável necessidade, de políticas públicas que apreciam e fortificam a importância de programas que promovam melhores hábitos alimentares para os idosos. Incluindo as atividades de Educação Alimentar e Nutricional, flexibilizando o processo de mudança comportamental (CRISCUOLO et al.2012).

O envelhecimento traz consigo uma gama de alterações no organismo comprometendo a qualidade de vida, com essas mudanças surgem as doenças crônicas não transmissíveis, decorrente das faixas etárias mais avançadas, com isso aumenta, a necessidade do conhecimento dos fatores de risco que incidem sobre a permanência das Doenças Crônicas Não Transmissíveis associadas à idade.

No entanto especificamente no grupo etário de idosos, a desnutrição mostra-se extremamente agregada ao aumento da incapacidade funcional, no crescente número de internações, redução da qualidade de vida, maior susceptibilidade às infecções e, morbimortalidade. A eficácia do diagnóstico nutricional e a identificação dos fatores que contribuem para tal diagnóstico no indivíduo idoso são processos de difícil, entretanto são fundamentais para que políticas de intervenção específicas possam ser desenvolvidas. Essa gama de desajuste se dar pela ocorrência de diversas alterações, tanto fisiológicas quanto patológicas, específico do próprio envelhecimento, aliado a outros condicionantes sociais, econômicos e de estilo de vida, ligado diretamente no estado nutricional do idosos. Percebe-se que a análise da situação nutricional do idoso, sob o olhar das diferenças demográficas e sociais das regiões do país, possa ajudar nas intervenções de políticas públicas de prevenção e promoção de saúde (PEREIRA et al.2016).

Os idosos institucionalizado é a classe mais prejudicada no que se refere a qualidade de vida. Sendo uma modalidade em que a principal alternativa dentre as não familiares é cuidar de idosos por um longo período. O que na verdade necessita de um acompanhamento mais de perto por parte dos familiares e do setor responsável por essas instituições, para analisar as condições ofertadas para essa população. Já sendo um problema em si, o processo no qual a situação inicial gera consequências que conduzem a degradação ainda mais a saúde do idoso, devido a carência afetiva e também porque nessa faixa etária, a desnutrição está associada a diminuição da autonomia, propiciando um grande aumento em quedas e de internações recorrentes, que tornam, progressivamente, os idosos menos capazes de se alimentarem sozinhos. Inviabilizando o acesso aos alimentos, conseqüentemente o declínio na ingestão e deterioração da qualidade de vida dos idosos (CAMARGOS et, al. 2015).

Ao mesmo tempo que o serviço de institucionalização pode ser bom para os idosos também pode trazer inúmeras consequências negativas, como reflexos da adaptação à vida asilar. A transferência para a instituição pode transparecer para o idoso uma espécie de abandono, uma vez que esse se vê muitas vezes enclausurado e privado, de suas atividades familiares e rotineiras, sendo obrigado a viver em uma situação limitada e cheia regras, muitas vezes comprometendo o estado psicológicos, sociais e o comportamento alimentar. Essas implicações estão muitas vezes associadas a falta de interesse em se alimentar, tornando os idosos vulnerável do ponto de vista nutricional. Portanto o desequilíbrio nutricional do idoso está diretamente ligado ao aumento da morbimortalidade, sujeito a infecções e a desenvolver doenças de ordem física e emocionais. Tendo em vista o grau de vulnerabilidade que os idosos

residentes em instituições podem ficar sujeito, há uma maior contribuição para carência nutricional e perda da qualidade de vida (SILVA et, al. 2015).

De acordo com Malta (2013), na terceira idade, seguindo um processo natural da vida, ocorrem várias alterações no organismo, com repercussões importantes na saúde e nutrição do idoso, passando por um processo evolutivo, ocasionando o déficit na capacidade funcional. A junção destas alterações ao uso de medicamentos, muitas vezes necessário nesta fase, desenvolvendo a carência de alguns nutrientes, conseqüentemente o aparecimento de muitas doenças que podem prejudicar todo o processo de ingestão, digestão, absorção e utilização dos nutrientes ou aumentar a necessidade dos mesmos, comprometendo ainda mais o estado de saúde e as necessidades nutricionais do indivíduo idoso. Contudo as condições socioeconômicas também podem ser o ponto chave para o estado nutricional, sendo uma barreira para o acesso à alimentação. Por isso a importância do idoso ter uma alimentação rica e variada, para evitar desequilíbrios nutricionais, propulsionando uma maior longevidade com melhor qualidade de vida.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o acelerado e intenso envelhecimento da população nos últimos anos, esta pesquisa teve como foco reunir informações sobre as causas prevalentes do estado nutricional de idosos, tendo em vista as grandes consequências relacionadas a má alimentação e a insatisfatória qualidade de vida.

A veracidade dos fatos está na busca de uma velhice com mais autonomia, ou seja, com capacidade de resolver e praticar sua própria vontade. O que é pretendido e desejado é que a pessoa chegue a idade avançada capaz de conduzir a sua vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades e seu convívio social. Mesmo tendo desenvolvido alguma doença como: diabete, hipertensão ou doença cardíaca entre outras, o princípio da independência é o ponto principal para ter uma vida de qualidade. O mais importante é que, com o resultado de um bom acompanhamento seja, nutricional, familiar e social a pessoa idosa tenha a liberdade de fazer as suas próprias escolhas. Mantendo sua autonomia, bem-estar, integrada socialmente, de forma geral uma pessoa saudável e feliz.

Embasado no que foi apurado no presente estudo, percebe-se a necessidade de incentivar e implantar ações que auxiliem na modificação dos hábitos alimentares dos idosos e a participação frequente dos profissionais da saúde e o mais importante, acompanhamento familiar. Com a atenção primária da família e secundária da equipe de saúde, há uma grande probabilidade do idoso ter uma vida com mais entusiasmo e prazer. Com esse apoio e planejamento de ações que combatam o inadequado consumo alimentar e o promover de uma educação nutricional, pode-se enfatizar a importância do equilíbrio através de um acompanhamento interdisciplinar. Desse modo, o resultado dessa vivência pode concluir que muitas das propostas direcionada a educação nutricional pode ser aceita com mais facilidade e ter um maior aproveitamento por parte desse público.

## REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, D.; BORIM, F. S. A.; FRANCISCO P. M. S. B.; NERI, A.L. Fatores associados ao baixo peso em idosos comunitários de sete cidades brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2016, p.143-1150.

Disponível em: < <https://www.scielo.org/pdf/csc/2018.v23n4/1143-1150/pt>>

Acesso em: 12/03/2018

BUENO, J. M.; MARTINO, H.S.D.; FERNANDES, M. F. S.; COSTA, L.S.; SILVA, R.R. Avaliação nutricional e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos pertencentes a um programa assistencial. **Departamento de Nutrição e Saúde**, Universidade Federal de Viçosa, **Departamento de Nutrição**, Minas Gerais, 2008. Disponível em:

<[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232008000400020](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000400020)>

Acesso em: 10/03/2018.

BOHN, M. B.; SIQUEIRA, T. R.; KOOP, C. L. A. Relato de atividade de educação alimentar e nutricional direcionada ao público idoso. **Projeto de Educação Nutricional realizado no curso de Nutrição da Unijuí para a disciplina de Educação em Nutrição, XXIV Seminário de Iniciação Científica**. Rio Grande do Sul, 2016.

Disponível em:

<<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/6702>>

Acesso em: 19/03/2018.

CAMARGOS, M. C. S.; NASCIMENTO, G. W. C.; NASCIMENTO, D. I.C.; MACHADO, C. J. Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais. **Caderno Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 2015, p. 38-43.

Disponível em:

< <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n1/1414-462X-cadsc-23-01-00038.pdf> >

Acesso em: 16/03/2018

COMBINATO, D. S.; VECCHIA, M. D.; LOPES, E. G.; MANOEL, R. A.; MARINO, H. D. et al. Grupos de Conversa: Saúde Da Pessoa Idosa na Estratégia Saúde da Família. **Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal**. *Psicologia & Sociedade*, 2010, p. 558-568.

Disponível: <<http://www.redalyc.org/html/3093/309326440016/>>

Acesso em: 18/06/2018

COELHO, C. N. V.; SCHNEIDER, B. C.; CASCAES, A.M.; SILVA, A. E. R.; ORLANDI, S. P. Consumo alimentar de idosos atendidos em um programa de reabilitação da saúde bucal de unidades de saúde da família. *RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição*. n. 2, p. 43-49, jul. Dez. 2017.

Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/574/176>>

Acesso em: 08/05/2018

COUTINHO, T.V.; VIANA, E. S. M.; RODRIGUES, S.; MACEDO, S.V. et al. Educação nutricional para idosos institucionalizados. *Revista Científica Univçosa*. Viçosa – MG. v.8, n. 1, dez. 2016 - p. 319-326.

Disponível em:

<<https://academico.univçosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/viewFile/661/803>>

Acesso em: 22/04/2018

CRISCUOLO, C.; MONTEIRO, M.I.; JUNIOR, R.T. Educação nutricional com idosos. **Contribuições da Educação Alimentar e Nutricional Junto a um Grupo de Idosos**. Araraquara São Paulo, v. 23, n. 3, jul. /set. 2012, p. 399-405.

Disponível em:

<<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/399/1609>>

Acesso em: 10/ 04/2018.

MALLMANN, D. G.; NETO, N. M.G.; SOUSA, J. C.; VASCONCELOS, E. M. R. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2015, p.1763-1772, 2015

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1763.pdf>>

Acesso em: 22/052018.

MALTA, M. B.; PAPINI, S. J.; CORRENTE, J. E. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2013 p. 377-384.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/09.pdf>>

Acesso em: 19/03/18.

MALAFAIA, G.; As consequências das deficiências nutricionais, associadas à imunossenescência, na saúde do idoso. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, Ouro Preto/MG, v.33, n. 3, 2008, p. 168-76.

Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2008/v33n3/a168-176.pdf>>

Acesso em: 19/03/2018

MENEZES, F. G. M.; TAVARES, E. L.; SANTOS, D. M.; TARGUETA, C. L.; PRADO, S.D. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, vol. 13, núm. 2, 2010, pp. 267-275.

Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a11v13n2.pdf>>

Acesso em: 23/052018

MELO, G. A.; OLIVEIRA, S. R. V.; CAVALCANTI, M. S. Nutrição e Envelhecimento: Fatores Que Interferem o Consumo Alimentar do Idoso e sua Qualidade de Vida. **Instituto Campinense de Ensino Superior - Faculdade Maurício de Nassau**. Campina Grande, 2015.

Disponível em:

<[https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO\\_EV040\\_MD4\\_SA15\\_ID2941\\_13082015184630.pdf](https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA15_ID2941_13082015184630.pdf)>

Acesso em: 24/05/2018

OLIVEIRA, F.A.; SOUZA, F. S.; CAVALCANTE, S.L.; COUTO, M. R. A. et al. Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. **Revista eletrônica de extensão**. Florianópolis, v. 15, n. 28, 2018, p. 137-150.

Disponível em:

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2018v15n28p137/36400>>

Acesso em: 23/05/2018>

PEREIRA, F. S. P.; SPYRIDES, M. H. C. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, maio, 2016, p 2-9.

Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf>>

Acesso em: 19/03/2018

RIBEIRO, A. A.; PESSOA, M. T. G.; AZEVEDO, S. M. U.; OLIVEIRA, V. T. L.; MEIRELES, A. L. Caracterização socioeconômica, estado nutricional e Prevalência de insegurança alimentar em idosos. **Revista Ciência Plural**. Usuários do restaurante popular de um município do Nordeste brasileiro, v. 2, n. 3, 2016, pp.59-71.

Disponível em:< <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/11051>>

Acesso em:22/05/2018

SILVA, J. L.; MARQUES, A. P. O.; LEAL, D. L. A.; ALENCAR, D. L.; MELO, E. M. A. Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. **Rev. Brasil. Geriatria Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2015, pp. 443-451.

Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n2/1809-9823-rbgg-18-02-00443.pdf>>

Acesso em: 08/05/2018

SOUZA, J. D.; MARTINS, M. V.; FRANCO, F. S.; MARTINHO, K. O.; TINÔCO, A. L. Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, 2016, 19(6): p. 970-977. Disponível em: < [http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n6/pt\\_1809-9823-rbgg-19-06-00970.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n6/pt_1809-9823-rbgg-19-06-00970.pdf)>.

Acesso em: 20/03/2018.

SOUSA, Valéria; GUARIENTO, Maria. Avaliação do idoso desnutrido, **Rev Bras Clin Med**, 2009; vol. 7, p. 46-49.

Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Guariento/publication/240642804](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Guariento/publication/240642804)>.

Acesso em: 25/03/2018.

SEGALLA, R; SPINELLI, R. B. Avaliação e educação nutricional para idosos institucionalizados, **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. RS, 2013; Vol.9, N.16: p. 77-88.



Disponível em:

<[http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_016/artigos/pdf/Artigo\\_08.pdf](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_016/artigos/pdf/Artigo_08.pdf)>

Acesso em: 22/04/2018.

UNESCO (Brasil). **Educação, um tesouro a descobrir**: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para século XXI. Brasília, DF, julho 2010; p. 12-14.

Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590por.pdf>>

Acesso: 21/05/2018