

## IMPORTÂNCIA E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Gabriella Ferreira Guimarães de Mélo

Gisllany Paula da Silva

Cléwerton Fernando Bispo dos Santos

Maria Eduarda de Andrade Barbosa

Maria Aparecida de Araújo Silva

e-mail: xcidax@hotmail.com

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Vitória de Santo Antão - PE

### RESUMO

Educação alimentar e nutricional (EAN) é uma ação multidisciplinar que incentiva escolhas alimentares saudáveis para a população, promovendo bem-estar por meio de estratégias participativas e reflexivas. A EAN na terceira idade apresenta como relevância mudança no estilo de vida, redução de sintomas de condições crônicas e incentivo a hábitos saudáveis. Os desafios para esse público são a fragilidade em decorrência do envelhecimento que causa a amplificação de condições crônicas e desnutrição, tendo como ponto chave costumes socioculturais. O presente estudo tem como objetivo revisar e analisar a importância e os desafios que norteiam as ações de EAN para a promoção de qualidade de vida aos idosos, bem como prevenção de agravos e controle de patologias já existentes, e o mesmo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a coleta de dados utilizou-se estudos científicos das plataformas PubMed, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde no período de 2020 a 2025.

Submetido: agosto de 2025

Revisado: setembro de 2025

Publicado: novembro de 2025

### Citação:

MÉLO, Gabriella Ferreira Guimarães de; SILVA, Gisllany Paula da; SANTOS, Cléwerton Fernando Bispo dos; BARBOSA, Maria Eduarda de Andrade; SILVA, Maria Aparecida de Araújo. **IMPORTÂNCIA E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**, *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.2, pg 136 - 138, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i2.72>

**Palavras-chave:** Idoso; Hábitos Saudáveis; Educação Alimentar E Nutricional

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) trata-se de ações multiprofissionais que promovem aprendizado contínuo e incentiva escolhas alimentares conscientes e saudáveis, por meio de estratégias participativas e reflexivas (Brasil, 2012 apud Dos Reis Silva, 2023).

O envelhecimento corresponde a um processo natural, contínuo, gradual e irreversível, caracterizado por modificações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais. Essas transformações reduzem, progressivamente, a capacidade do organismo de se adaptar a diferentes estímulos do meio, podendo comprometer hábitos e práticas alimentares.

Tal condição aumenta a vulnerabilidade do idoso, favorecendo a ocorrência de desnutrição e o se adaptar a diferentes estímulos do meio, podendo comprometer hábitos e práticas alimentares. Tal condição aumenta a vulnerabilidade do idoso, favorecendo a ocorrência de desnutrição e o desenvolvimento de condições crônicas não transmissíveis, como diabetes, enfermidades cardiovasculares e câncer (Sergi *et al.*, 2017 apud Dos Reis Silva, 2023).

Intervenções para mudança de hábitos alimentares em idosos muitas vezes não obtêm sucesso por desconsiderarem fatores socioculturais e econômicos, além do próprio alimento, e por não adotarem abordagens educativas mais acolhedoras, que incentivem autonomia e autocuidado. Nesse contexto, a EAN se destaca como ferramenta essencial para a promoção da alimentação saudável, por ser um campo de conhecimento e prática interdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que busca estimular hábitos alimentares saudáveis de forma autônoma e voluntária, considerando todos os seus determinantes (Brandão *et al.*, 2010 apud Luz, Salomon, Fortes, 2021).

Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo analisar a importância e os desafios que norteiam as ações de EAN para a promoção de qualidade de vida aos idosos, bem como prevenção de agravos e controle de patologias já existentes.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura conduzida por meio das bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos, utilizando descritores relacionados à Educação Alimentar e Nutricional, hábitos saudáveis e população idosa. A busca contemplou estudos nos idiomas português e inglês, que abordassem EAN na terceira idade.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A EAN trata-se de um instrumento fundamental para orientação alimentar e nutricional, com foco nas características e individualidade das diversas faixas etárias, incluindo a terceira idade, proporcionando uma melhor qualidade de vida perante as patologias já existentes, além de estimular o pensamento crítico sobre conceitos contraditórios relacionados à alimentação (Bernardi, Maciel, Baratto, 2017 apud Schuler, 2020). De acordo a Organização Mundial da Saúde, o cenário crescente de indivíduos com 60 anos ou mais ocorre de forma única e acelerada. A quantidade de idosos no planeta que antes era de 1 bilhão em 2019 tem possibilidade de aumento para 1,4 bilhão em 2030, sendo capaz de chegar até 2,1 bilhões em 2050.

Em uma pesquisa feita por Jesus *et al* (2022) constatou-se um baixo consumo de hortaliças e de frutas pelos idosos, além do costume de acrescentar sal aos alimentos prontos e ingestão de carnes com uma grande quantidade de gordura. Em contrapartida, também foi verificada a relação com a baixa capacidade funcional, como problemas na locomoção, mastigação e deglutição, alteração no olfato, paladar, cognição e visão, além de alterações sociais com possível redução da renda familiar e da rede de apoio para Cuidado.

Dessa forma, os familiares e cuidadores são fundamentais para a formação e auxílio ao idoso na base do contexto alimentar, tanto na parte do preparo da alimentação, as estratégias para maior adesão que podem ser aprimoradas a partir de ações de EAN, sendo os cuidadores o porta voz, quanto na companhia, incentivo, motivação (Carmargos *et al.*, 2017 apud De Sá Cicolo *et al.*, 2024). A comunicação com o idoso nas ações de EAN e nas intervenções nutricionais é de extrema importância. Além das palavras envolvidas, a postura corporal e expressões faciais, o momento de parar para ouvi-lo, são atitudes de extrema relevância que garantirá uma conduta mais assertiva. Deve-se entender que o idoso apresenta limitações de comunicação, então palavras curtas e objetivas podem ajudar a compreender a informação. (José, 2020). São através desses diálogos que obtém informações significativas sobre esses pacientes, entende a realidade do mesmo, as barreiras que possam existir com alimentação. (BRASIL, 2006 apud José, 2020). A nutrição adequada é um fator primordial no envelhecimento eficaz. Padrões alimentares não saudáveis podem contribuir de forma acentuada para o avanço de condições crônicas não transmissíveis, agravos de patologias já existentes, desnutrição. (Amarya *et al.*, 2015 apud Shuremu; Abate; Belachew, 2023).

## 4 CONCLUSÃO

Portanto, observa-se que as atividades de educação alimentar e nutricional são de extrema relevância tanto para os idosos, quanto para seus cuidadores. Essas ações proporcionam uma melhor relação e entendimento sobre alimentação, estilo de vida e controle aos agravos de diversas patologias, tendo em vista que esse público possui uma maior prevalência à condições crônicas. Com isso, faz-se necessário que o nutricionista responsável por essas atividades leve em consideração as particularidades do público em relação a saúde, cultura, crenças, mudanças fisiológicas e aplicação de técnicas que estejam de acordo com a realidade do seu público.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE SÁ CICOLO, Bianca *et al.* **Educação alimentar e nutricional na terceira idade: desafio e importância.** *Revista Universitária Brasileira*, [S. l.], v. 2, n. 2, 2024.

DOS REIS SILVA, Ana Lourdes; LIRA, Bruna Rayelle Freitas. **A importância da educação alimentar e nutricional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo de revisão.** *Revista Multidisciplinar em Saúde*, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 233-238, 2023.

JESUS, Juliana Giaj Levra de *et al.* **Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira.** *Revista*

*Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 24, p. e210157, 2022.

JOSÉ, Dayane Kanarski Bernardino *et al.* **Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos.** *Revista Ciência em Extensão*, São Paulo, v. 16, p. 443-455, 2020.

KARPINSKI, Camila *et al.* **Adequação da frequência e tipos de refeições realizadas por idosos comunitários do sul do Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 5, p. 1867-1878, 2021.

LUZ, Cássia Regina; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro; FORTES, Renata Costa. **Efeitos da Educação Alimentar e Nutricional sobre qualidade da dieta e comportamento alimentar de idosos.** *Comunicação em Ciências da Saúde*, [S. l.], v. 32, n. 1, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Ageing and health.** Genebra: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SCHULER, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. **Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade.** *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020.

SHUREMU, Muluneh; ABATE, Kalkidan Hassen; BELACHEW, Tefera. **Effect of nutrition education intervention to improve dietary diversity practice and nutritional status of the older people: A cluster randomized controlled trial.** *Food Science & Nutrition*, [S. l.], v. 11, n. 10, p. 6052-6063, 2023.