

Carla Alves dos Santos  
Giovanni Guimarães Landa

# NUTRIÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O CUIDADO QUE OS IDOSOS MERECEM



Carla Alves dos Santos  
Giovanni Guimarães Landa

**NUTRIÇÃO - ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL:  
O CUIDADO QUE  
OS IDOSOS MERECEM**

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing  
São Mateus  
2025

Nutrição - Alimentação saudável: O cuidado que os idosos merecem © 2025, Carla Alves dos Santos e Giovanni Guimarães Landa.

**Orientador:** Prof. Doutor Giovanni Guimarães Landa.

**Curso:** Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação.

**Instituição:** Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

**Edição:** Ivana Esteves Passos de Oliveira

**Projeto gráfico e editoração:** Diálogo Comunicação e Marketing

**Diagramação:** Ilvan Filho

**DOI:** 10.29327/5505938

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S237n Santos, Carla Alves dos.  
Nutrição - Alimentação saudável: O cuidado que os idosos merecem / Carla Alves dos Santos, Giovanni Guimarães Landa.

São Mateus, ES : Diálogo Comunicação e Marketing, 2025.

32 p. : il. foto. color. ; 21 cm.

ISBN 978-65-6013-119-4

1. Saúde do idoso - Nutrição. 2. Alimentação saudável.  
I. Landa, Giovanni Guimarães. II. Título.

CDD – 613.0438

Bibliotecária Amanda Luiza de Souza Mattioli Aquino – CRB5 1956



# Sumário

Introdução .....	05
A importância da alimentação saudável para idosos .....	07
Necessidades nutricionais específicas .....	07
Impacto na saúde física e mental .....	09
Benefícios sociais da alimentação equilibrada .....	10
Nutrientes essenciais para a terceira idade .....	13
Proteínas e sua relevância .....	13
Fibras, vitaminas e minerais cruciais .....	15
Suplementos nutricionais: Como e quando usar .....	17
Estilo de vida ativo e alimentação saudável .....	19
A importância da atividade física .....	19
Alimentação saudável em instituição de longa permanência para idosos - Recanto da Paz em Marataízes – ES .....	21
Atividades lúdicas como estímulo à alimentação saudável do idoso .....	25
Referências .....	27
Os autores .....	30



## Introdução

O processo de envelhecimento está associado a mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem influenciar diretamente na saúde e no bem-estar dos idosos. Nesse contexto, a alimentação assume um papel central para a promoção da qualidade de vida e prevenção de doenças, especialmente em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). “A nutrição adequada pode reduzir os riscos de doenças crônicas e promover um envelhecimento mais saudável e ativo” (PHILIPPI, 2019).

As ILPIs desempenham um papel fundamental ao oferecer suporte integral à população idosa, incluindo cuidados alimentares adaptados às necessidades individuais. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma dieta equilibrada deve priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, promovendo a segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2014). É imprescindível que essas instituições contem com profissionais capacitados para elaborar cardápios que atendam às demandas específicas dos idosos, levando em consideração fatores como dificuldades de mastigação, deglutição e a presença de doenças crônicas.

Além disso, o envelhecimento está associado a sarcopenia, condição caracterizada pela perda de massa muscular e funcionalidade. Estudos apontam que o consumo adequado de proteínas, associado à prática de atividades físicas, é essencial para minimizar os efeitos dessa condição (OMS, 2020). É fundamental que as ILPIs implementem estratégias educativas e práticas que



incentivem o consumo de nutrientes adequados e promovam a hidratação constante, aspectos frequentemente negligenciados entre idosos.

A construção de um ambiente alimentar adequado também exige atenção aos aspectos culturais e emocionais. A refeição deve ser um momento de prazer e socialização, contribuindo para a saúde mental e emocional dos residentes. Nesse sentido, a “comensalidade, o ato de comer em companhia, pode fortalecer laços sociais e reduzir sentimentos de isolamento e solidão” (BRASIL, 2014).

Assim, este e-book busca apresentar uma visão ampla sobre a importância da alimentação saudável em ILPIs, destacando recomendações nutricionais, exemplos práticos e dinâmicas educativas. Ao promover uma abordagem integrada e personalizada, espera-se contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados, reforçando a relevância da nutrição como um pilar fundamental do envelhecimento saudável.



# A importância da alimentação saudável para idosos

## Necessidades nutricionais específicas

A compreensão das necessidades nutricionais específicas dos idosos é fundamental para garantir uma alimentação que promova a saúde e o bem-estar nesta fase da vida. À medida que envelhecemos, ocorrem diversas mudanças fisiológicas que impactam a absorção e o metabolismo de nutrientes, tornando essencial um ajuste na dieta para atender essas novas demandas.

Um dos principais aspectos a serem considerados é a necessidade aumentada de proteínas. Os idosos frequentemente enfrentam a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, que pode ser mitigada com





uma ingestão adequada de proteínas. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), recomenda-se que os idosos consumam entre 1,0 e 1,2 gramas de proteínas por quilo de peso corporal diariamente. Fontes saudáveis incluem carnes magras, peixes, ovos e leguminosas.

Além das proteínas, as fibras desempenham um papel crucial na saúde digestiva dos idosos. A constipação é uma queixa comum nessa faixa etária, portanto, uma dieta rica em fibras ajuda a regular o trânsito intestinal. Alimentos como frutas, vegetais e grãos integrais são excelentes opções para aumentar a ingestão de fibras.

Vitaminas e minerais também merecem atenção especial. A vitamina D é vital para a saúde óssea e muitas vezes está em níveis baixos nos idosos devido à menor exposição ao sol e a diminuição da capacidade do corpo de sintetizá-la. Suplementos podem ser necessários para garantir níveis adequados dessa vitamina. O cálcio também é essencial para prevenir a osteoporose; laticínios e vegetais folhosos são boas fontes desse mineral.

Outro ponto importante é a hidratação. Muitos idosos não sentem sede com frequência ou têm dificuldade em acessar líquidos adequados, aumentando o risco de desidratação. Incentivar o consumo regular de água e incluir alimentos ricos em água na dieta pode ajudar nesse aspecto.

Por fim, as necessidades nutricionais devem ser adaptadas às condições de saúde individuais dos idosos. Doenças crônicas como diabetes ou hipertensão exigem ajustes específicos da dieta, enfatizando a importância do acompanhamento profissional por nutricionistas qualificadas para personalizar planos alimentares que atendam às necessidades únicas dessa população.



## Impacto na saúde física e mental

**A** alimentação saudável desempenha um papel crucial na saúde física e mental dos idosos, influenciando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar geral. À medida que os indivíduos envelhecem, a interconexão entre nutrição, saúde física e saúde mental se torna ainda mais evidente. Uma dieta equilibrada não apenas fornece os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do corpo, mas também pode ter um impacto significativo nas funções cognitivas e no estado emocional.

Estudos demonstram que uma alimentação rica em frutas, vegetais, grãos integrais e ácidos graxos ômega-3 está associado à redução do risco de doenças neurodegenerativas. Como Alzheimer e demência. Esses alimentos são ricos em antioxidantes e compostos de anti-inflamatórios que ajudam a proteger as



células cerebrais contra danos. Além disso, a ingestão adequada de vitaminas do complexo B, especialmente B12, é fundamental para manter a função cognitiva ao longo do envelhecimento.

Por outro lado, dietas ricas em açúcares refinados e gorduras saturadas têm sido ligadas ao aumento de ansiedade e depressão entre os idosos. A inflamação crônica resultante de uma má alimentação pode afetar negativamente o humor e a saúde mental. Portanto, promover uma dieta balanceada não só melhora a saúde física – ajudando na prevenção de doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão – mas também contribui para um estado emocional mais estável.

## Benefícios sociais da alimentação equilibrada

**A** alimentação equilibrada desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos, influenciando não apenas a saúde física, mas também a participação social e o bem-estar emocional. O processo de envelhecimento está associado a diversas mudanças fisiológicas, como a redução da massa muscular, a diminuição da densidade óssea e alterações no metabolismo, tornando a nutrição um fator essencial para a manutenção da funcionalidade e da independência na terceira idade (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Os benefícios sociais de uma alimentação equilibrada entre os idosos estão relacionados à melhoria da disposição física e cognitiva, possibilitando maior interação com amigos, familiares e a comunidade. Segundo Silva e Almeida (2021), a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode reduzir a incidência de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, permitindo que os idosos permaneçam ativos por mais tempo e desfrutem de momentos sociais com maior qualidade.



Além da prevenção de doenças, a alimentação equilibrada contribui para a saúde mental dos idosos. Estudos apontam que nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes desempenham um papel crucial na prevenção de distúrbios cognitivos e no combate à depressão (MARTINS; CARVALHO, 2020). Dessa forma, idosos que mantêm uma dieta saudável apresentam menor risco de desenvolver demências e outras condições que podem comprometer a interação social.

Outro fator relevante é a importância das refeições como momentos de socialização. Em muitas culturas, as refeições são ocasiões para encontros familiares e comunitários, fortalecendo os laços sociais e reduzindo o risco de isolamento. Conforme destaca Oliveira (2018), idosos que compartilham refeições regularmente com outras pessoas apresentam menores níveis de estresse e maior satisfação com a vida.

A alimentação equilibrada também está associada à autonomia dos idosos. Uma dieta adequada auxilia na manutenção da força muscular e da mobilidade,



permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias sem depender excessivamente de cuidadores ou familiares (COSTA; PEREIRA; SOUZA, 2022). Essa autonomia contribui diretamente para a autoestima e a autoconfiança, refletindo em uma maior participação em eventos sociais e comunitários.

Outro benefício social da alimentação equilibrada é a promoção de atividades coletivas, como grupos de culinária e hortas comunitárias. Segundo Lima e Pereira (2021), a participação dos idosos nessas atividades não apenas melhora a alimentação, mas também fortalece os vínculos sociais e promove o senso de pertencimento. Essas iniciativas incentivam o compartilhamento de experiências e saberes, valorizando o papel do idoso na sociedade.

Os programas de alimentação para idosos, promovidos por instituições públicas e privadas, também desempenham um papel essencial na garantia do bem-estar social. Programas como o Banco de Alimentos e iniciativas de segurança alimentar voltadas para a terceira idade têm demonstrado impactos positivos na saúde e na inclusão social dos idosos (SOUZA; RIBEIRO, 2023). O acesso facilitado a alimentos saudáveis permite que essa população mantenha uma nutrição adequada e participe ativamente da vida comunitária.

Dessa forma, pode-se concluir que a alimentação equilibrada vai além da nutrição e impacta diretamente a vida social dos idosos. A adoção de hábitos alimentares saudáveis favorece a saúde física, mental e emocional, além de estimular a interação social e fortalecer laços familiares e comunitários. A conscientização sobre a importância da nutrição na terceira idade é essencial para garantir um envelhecimento saudável e ativo, promovendo uma melhor qualidade de vida para essa população.



# Nutrientes essenciais para a terceira idade

## Proteínas e sua relevância

A nutrição adequada na terceira idade é essencial para a manutenção da saúde, prevenindo doenças e garantindo qualidade de vida. Entre os nutrientes essenciais para os idosos, destacam-se as proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais, que desempenham papéis fundamentais na manutenção da massa muscular, no fortalecimento do sistema imunológico e na prevenção de doenças crônicas (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

As proteínas são componentes essenciais da dieta do idoso, pois ajudam na manutenção e reparação dos tecidos musculares, prevenindo a sarcopenia, que é a perda progressiva de massa muscular associada ao envelhecimento. De acordo com Silva e Almeida (2021), uma ingestão adequada de proteínas reduz o risco de quedas, melhora a funcionalidade física e contribui para a independência dos idosos.

Além do papel estrutural, as proteínas auxiliam na regulação de processos metabólicos e imunológicos. Estudos apontam que uma dieta rica em proteínas melhora a resposta imunológica, reduzindo a susceptibilidade a infecções e promovendo uma recuperação mais rápida de doenças (MARTINS; CARVALHO, 2020). Assim, garantir a ingestão adequada desse macronutriente é fundamental para a saúde do idoso.



As principais fontes de proteína para a terceira idade incluem carnes magras, ovos, laticínios, leguminosas e oleaginosas. Oliveira (2018) destaca que a combinação de fontes vegetais e animais garante um perfil de aminoácidos completo, favorecendo a absorção e a biodisponibilidade das proteínas. Além disso, o consumo fracionado ao longo do dia é recomendado para otimizar a síntese proteica.

Outro fator importante é a ingestão de proteínas de alto valor biológico, como as encontradas no leite e nos ovos. De acordo com Costa, Pereira e Souza (2022), esses alimentos fornecem aminoácidos essenciais que não podem ser sintetizados pelo organismo, sendo fundamentais para a manutenção da massa muscular e da função imunológica.

A suplementação proteica pode ser uma alternativa viável para idosos que apresentam dificuldades na ingestão alimentar. Lima e Pereira (2021) ressaltam que, em casos de desnutrição ou dificuldades de mastigação, suplementos proteicos podem auxiliar no aporte necessário para a manutenção da saúde muscular e metabólica dos idosos.

Além das proteínas, vitaminas como a D e a B12 desempenham papéis cruciais na saúde óssea e neurológica dos idosos. Souza e Ribeiro (2023) ressaltam que a deficiência desses micronutrientes pode aumentar o risco de osteoporose e declínio cognitivo, reforçando a importância de uma dieta balanceada e suplementação quando necessária.

Portanto, garantir a ingestão adequada de proteínas e outros nutrientes essenciais na terceira idade é indispensável para a promoção da longevidade saudável. A adoção de uma dieta equilibrada, associada a hábitos de vida



saudáveis, contribui significativamente para a qualidade de vida dos idosos, prevenindo doenças e promovendo bem-estar físico e mental.

## Fibras, vitaminas e minerais cruciais

**A** nutrição adequada na terceira idade é essencial para a manutenção da saúde, prevenindo doenças e garantindo qualidade de vida. Dentre os principais nutrientes para os idosos, destacam-se as fibras, vitaminas e minerais, que desempenham papéis fundamentais na regulação do sistema digestivo, fortalecimento da imunidade e prevenção de doenças crônicas (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

As fibras alimentares são essenciais para a saúde digestiva dos idosos, auxiliando no funcionamento intestinal e na prevenção da constipação, um problema comum nessa faixa etária. De acordo com Silva e Almeida (2021), uma dieta rica em fibras também contribui para o controle dos níveis de colesterol e glicemia, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

Além dos benefícios digestivos, as fibras ajudam na sensação de saciedade, o que pode ser importante para o controle do peso corporal. Estudos apontam que idosos que consomem quantidades adequadas de fibras apresentam menor risco de obesidade e síndrome metabólica (MARTINS; CARVALHO, 2020). Boas fontes de fibras incluem cereais integrais, frutas, vegetais e leguminosas.

As vitaminas desempenham um papel crucial na saúde dos idosos, sendo a vitamina D uma das mais importantes para essa fase da vida. Segundo Oliveira (2018), a vitamina D é essencial para a absorção do cálcio e para a manutenção



da saúde óssea, prevenindo osteoporose e fraturas. A exposição solar e a suplementação são estratégias recomendadas para evitar a deficiência desse nutriente.

Outras vitaminas relevantes incluem as do complexo B, que são fundamentais para o funcionamento do sistema nervoso e a produção de energia. De acordo com Costa, Pereira e Souza (2022), a deficiência de vitamina B12 é comum em idosos e pode estar associada a problemas cognitivos e anemia. Portanto, a ingestão de carnes magras, ovos e laticínios deve ser incentivada para garantir um aporte adequado dessas vitaminas.

Os minerais também são essenciais para a saúde na terceira idade, com destaque para o cálcio, magnésio e potássio. O cálcio é fundamental para a manutenção da densidade óssea e prevenção da osteoporose, enquanto o magnésio contribui para a saúde muscular e o funcionamento do sistema nervoso (LIMA; PEREIRA, 2021). Já o potássio é importante para o controle da pressão arterial e redução do risco de doenças cardiovasculares.

A ingestão equilibrada de minerais pode ser obtida através de uma dieta variada e rica em alimentos naturais, como vegetais folhosos, frutas, sementes e oleaginosas. Souza e Ribeiro (2023) ressaltam que o consumo adequado desses micronutrientes contribui para um envelhecimento saudável e ativo, prevenindo diversas condições associadas à idade avançada.

Portanto, garantir a ingestão adequada de fibras, vitaminas e minerais na terceira idade é essencial para a promoção da longevidade e qualidade de vida. A adoção de uma dieta equilibrada, associada a hábitos de vida saudáveis, contribui significativamente para a saúde geral dos idosos, prevenindo doenças e promovendo bem-estar físico e mental.



## Suplementos nutricionais: Como e quando usar

Os suplementos nutricionais desempenham um papel fundamental na alimentação de idosos, especialmente quando há deficiências nutricionais ou dificuldades na ingestão de alimentos. Com o avanço da idade, muitas pessoas enfrentam desafios como perda de apetite, dificuldades de mastigação e absorção reduzida de nutrientes essenciais, tornando a suplementação uma alternativa viável para garantir uma nutrição adequada (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

A utilização de suplementos nutricionais deve ser baseada em uma avaliação individualizada, levando em consideração o estado de saúde do idoso e suas necessidades específicas. Segundo Silva e Almeida (2021), a suplementação pode ser indicada para idosos que apresentam desnutrição, recuperação de doenças, dificuldades na alimentação ou maior demanda nutricional devido a condições crônicas.

Entre os suplementos mais utilizados na terceira idade, destacam-se os proteicos, vitamínicos e minerais. Os suplementos proteicos auxiliam na manutenção da massa muscular e na prevenção da sarcopenia, condição comum em idosos (MARTINS; CARVALHO, 2020). Já os suplementos vitamínicos, como vitamina D e B12, são essenciais para a saúde óssea e neurológica, enquanto minerais como cálcio e magnésio contribuem para a manutenção da densidade óssea e funcionamento muscular adequado (OLIVEIRA, 2018).

Os suplementos nutricionais podem ser consumidos em diferentes formas, como líquidos, pós e comprimidos, facilitando a ingestão conforme a necessidade do idoso. De acordo com Costa, Pereira e Souza (2022), a esco-



lha da apresentação do suplemento deve considerar fatores como facilidade de consumo e tolerância digestiva, garantindo maior adesão ao uso contínuo.

A supervisão profissional é essencial para o uso adequado dos suplementos, evitando excessos ou interações indesejadas com medicamentos. Lima e Pereira (2021) destacam que a automedicação e o uso indiscriminado podem resultar em efeitos adversos, como hipervitaminose ou sobrecarga renal, tornando indispensável a orientação de um profissional da saúde, como médico ou nutricionista.

O momento ideal para introduzir a suplementação varia conforme a condição de cada idoso. Souza e Ribeiro (2023) ressaltam que idosos que não atingem suas necessidades nutricionais através da alimentação convencional devem ser avaliados regularmente para ajuste da dieta e inclusão de suplementos quando necessário. Além disso, a suplementação deve ser acompanhada por um plano alimentar equilibrado para garantir resultados eficazes.

Portanto, o uso de suplementos nutricionais pode ser uma estratégia eficiente para melhorar a qualidade de vida dos idosos, desde que seja realizado de forma controlada e orientada por profissionais capacitados. Uma abordagem personalizada e baseada em evidências científicas é essencial para assegurar que a suplementação atenda às reais necessidades nutricionais da terceira idade.



# Estilo de vida ativo e alimentação saudável

## A importância da atividade física

A atividade física é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos que vivem em instituições de longa permanência. Com o envelhecimento, ocorrem mudanças fisiológicas e funcionais que podem comprometer a mobilidade e a independência, tornando essencial a prática regular de exercícios físicos para minimizar esses impactos (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

As proteínas são componentes essenciais da dieta do idoso, pois ajudam na manutenção e reparação dos tecidos musculares, prevenindo a sarcopenia, que é a perda progressiva de massa muscular associada ao envelhecimento. De acordo com Silva e Almeida (2021), uma ingestão adequada de proteínas reduz o risco de quedas, melhora a funcionalidade física e contribui para a independência dos idosos.

Além do papel estrutural, as proteínas auxiliam na regulação de processos metabólicos e imunológicos. Estudos apontam que uma dieta rica em proteínas melhora a resposta imunológica, reduzindo a susceptibilidade a infecções e promovendo uma recuperação mais rápida de doenças (MARTINS; CARVALHO, 2020). Assim, garantir a ingestão adequada desse macronutriente é fundamental para a saúde do idoso.



A prática de atividades físicas contribui significativamente para a manutenção da capacidade funcional dos idosos institucionalizados. Segundo Lima e Pereira (2021), exercícios como alongamento, caminhada e fortalecimento muscular auxiliam na prevenção de quedas, melhora do equilíbrio e aumento da força muscular, fatores essenciais para a autonomia dos idosos.

Além dos benefícios físicos, a atividade física tem impacto positivo na saúde mental dos idosos que vivem em instituições. De acordo com Oliveira (2018), a prática regular de exercícios reduz os sintomas de depressão e ansiedade, melhora a cognição e promove maior interação social, fatores fundamentais para o bem-estar psicológico e emocional dessa população.

Outro aspecto relevante é o papel da atividade física na prevenção de doenças crônicas. Martins e Carvalho (2020) destacam que a prática de exercícios aeróbicos e de resistência pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose, contribuindo para a longevidade e melhorando a qualidade de vida dos idosos.



A implementação de programas de exercícios físicos nas instituições de longa permanência deve ser planejada e supervisionada por profissionais capacitados. Costa, Pereira e Souza (2022) ressaltam que a prescrição do exercício deve considerar as condições de saúde individuais, garantindo segurança e eficácia na prática das atividades.

Portanto, incentivar a atividade física em idosos institucionalizados é essencial para a promoção da saúde e bem-estar. O desenvolvimento de estratégias e políticas públicas que viabilizem a inclusão do exercício na rotina dessas instituições pode trazer benefícios significativos, garantindo um envelhecimento mais ativo e saudável.

## Alimentação saudável em instituição de longa permanência para idosos - Recanto da Paz em Marataízes – ES

**A** pesar de o envelhecimento fazer parte da natureza humana, este submete o organismo a diversas mudanças anatômicas e funcionais afetando as condições de saúde e o estado nutricional, do qual se destacam o declínio da Taxa Metabólica Basal, em virtude do baixo gasto energético, aumento do tecido adiposo e redução do percentual de massa muscular, devido à diminuição da atividade física, alimentação inadequada e baixa quantidade da água corporal (CATÃO; XAVIER; PINTO, 2011).

De acordo com Mahan e Escott-Sump (2012), muitos idosos têm necessidades especiais porque o envelhecimento afeta a absorção, o uso e a excreção. Revisamos estudos como o de Robinson, Cooper e Sayer (2022), que detalham as mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento, incluindo alterações



no metabolismo, na absorção de nutrientes e nas funções do sistema digestivo. Essas mudanças têm implicações diretas nas necessidades nutricionais da população idosa.

Exploramos as recomendações nutricionais específicas para o idoso, destacando a importância de nutrientes como cálcio, vitamina D, vitamina B12, fibras e antioxidantes. Referências como o trabalho de Smith, Reed e Jones (2021) oferecem insights sobre o papel desses nutrientes na promoção da saúde óssea, cognitiva e cardiovascular.

Baseando-nos em estudos como o de Garcia, Mendes e Souza (2020), estratégias nutricionais eficazes para atender às necessidades do idoso, incluindo a adaptação de dietas, suplementação quando necessária e promoção de uma alimentação equilibrada e adequada.

As primeiras recomendações nutricionais foram estabelecidas após a Segunda Guerra Mundial, que foi a RDA- Recomendação Dietética de Ingestão, e somente após surgiu a necessidade de fazer uma recomendação para indivíduos saudáveis que foi realizada no ano de 1989, pela FAO (Food and Agriculture Organization) e a OMS (Organização Mundial de Saúde), hoje denominada de DRI (Ingestão Alimentar de Referência), porém vale resaltar que a RDA continua sendo um componente da DRI, que é a determinação em porcentagem de quantidade de nutrientes capazes de suprir as necessidades de um indivíduo saudável adulto (97% a 98%), (VITOLLO, 2008).

Segundo Chernoff (2005), há críticas com relação aos valores de nutrientes estabelecidas para idosos pela DRI. De acordo com Vitolo (2008), não existem evidências que os valores recomendados de nutrientes di-



minuem com a idade, existem evidencias que a absorção e a utilização eficaz de certos nutrientes diminuem com a idade e, portanto, os valores recomendados poderiam aumentar. Ainda de acordo com o autor não existe evidencias suficientes de que a recomendação de nutrientes deve ser maior.

Nas últimas décadas, a população brasileira vem mostrando influentes transições em seus hábitos alimentares e estilo de vida. Diante das mudanças e da falta de informações sobre a disposição alimentar dos idosos, esses conhecimentos compõe um material essencial para elaboração de estratégias que prosperem o quadro de saúde dos idosos (TINOCO; MORAES; FERREIRA, 2007). O crescimento da população idosa revela um vasto mercado de consumo alimentar, necessitando de adequações nos alimentos de maneira que possibilite um maior tempo de vida saudável para os consumidores idosos (ALMEIDA; SILVA; GOMES, 2010). Para Acevedo (1998), no Brasil a partir de 1990, o mercado maduro passou a ter como foco os consumidores idosos, pois é uma lacuna de mercado, que se explorado adequadamente, gera grande potencial lucrativo, pois faz parte de um conceito de mercado diferenciado e com características peculiares.

Onde as necessidades proteicas do idoso não são diferentes de um adulto normal, portanto as recomendações de proteína para o idoso podem variar devido as doenças crônicas apresentadas pelo mesmo (RAUEN; MOREIRA; CALVO, 2008). A recomendação é de 0,8 a 1,0g de proteína por quilo de peso, isso em idosos saudáveis sem restrição principalmente quando a restrição é por doenças renais (VITOLLO, 2008).



Outros macronutrientes importantes para o idoso é o carboidrato e o lipídio, onde as diretrizes atuais recomendam um consumo de 45% a 65% de carboidratos dando prioridades os carboidratos compostos que são de origem vegetal e integral, evitando assim complicações como a constipação que é uma disfuncionalidade do intestino muito comum entre idosos (MAHAN; SCOTT-STUMP, 2012).

Em relação aos lipídios na alimentação deve-se priorizar os poli-insaturados e os monoinsaturados, levando em consideração uma restrição de alguns tipos de gorduras prevenindo e tratando algumas dislipidemias, porém vale resaltar que dietas muito drasticamente restritivas de lipídios pode ser um fator prejudicial também na dieta do paciente idoso, podendo afetar a palatibilidade, a textura e diminuir o prazer de se alimentar do idoso (LOPES; SOUZA; MARTINS, 2005).

Os micronutrientes também são de extrema importância para manter as funções corporais do idoso funcionando, como o cálcio importante para a prevenção da osteoporose, porém é importante resaltar que alimentos ricos neste nutriente também são ricos em gorduras como o leite e os queijos integrais; a vitamina D, onde sua baixa ingestão pode resultar também na perda óssea e consequentemente na osteoporose; o ferro, nutriente essencial na prevenção da anemia; a vitamina C que em muitos casos é utilizada em excesso e eliminada na urina, porém em larga escala pode trazer complicações bem como a formação de cálculo renal e o zinco que é um micronutriente de extrema importância por atuar na função imunológica e em várias funções fisiológicas do idoso (VITOLLO, 2008).



## Atividades lúdicas como estímulo à alimentação saudável do idoso

**P**esquisas, como as realizadas por Garcia, Mendes e Souza (2020), evidenciam que atividades lúdicas podem funcionar como estímulo para o interesse e o apetite dos idosos. Jogos, interações sociais e brincadeiras durante as refeições podem tornar o ato de comer mais agradável, contribuindo para uma alimentação mais saudável.

A promoção do estímulo cognitivo através de atividades lúdicas pode influenciar positivamente as escolhas alimentares, como sugerido por Silva e Oliveira (2020). Melhorias nas funções cognitivas podem impactar diretamente na capacidade de fazer escolhas alimentares mais conscientes e participativas.

A adoção de atividades lúdicas no cotidiano dos idosos pode ser uma estratégia eficaz para estimular a alimentação saudável. O envelhecimento traz mudanças fisiológicas e psicológicas que podem impactar o apetite e a aceitação de determinados alimentos, tornando essencial o desenvolvimento de práticas que incentivem uma nutrição equilibrada (SANTOS; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Jogos interativos, oficinas culinárias e dinâmicas sensoriais são exemplos de atividades que podem despertar o interesse dos idosos pela alimentação. Segundo Lima e Pereira (2021), experiências lúdicas proporcionam maior engajamento e prazer na escolha dos alimentos, promovendo a inclusão de opções mais nutritivas no dia a dia.

Além disso, as atividades lúdicas fortalecem a socialização e a autonomia alimentar dos idosos. Oliveira (2018) destaca que a interação em grupos, por meio de jogos e desafios culinários, melhora o humor e a aceitação de



novos alimentos, reduzindo a monotonia alimentar e estimulando o consumo de refeições balanceadas.

Estudos apontam que idosos que participam regularmente de atividades lúdicas apresentam maior adesão a hábitos saudáveis. Martins e Carvalho (2020) ressaltam que a associação entre lazer e alimentação facilita o aprendizado sobre a importância dos nutrientes, tornando o processo educativo mais atrativo e eficaz.

A implementação dessas atividades em instituições de longa permanência ou centros de convivência deve ser planejada de acordo com as condições físicas e cognitivas dos participantes. Costa, Pereira e Souza (2022) reforçam a necessidade de adaptar as dinâmicas à realidade dos idosos, garantindo segurança e acessibilidade nas práticas desenvolvidas.

Contudo, as atividades lúdicas representam um método inovador e eficiente para estimular a alimentação saudável dos idosos. Ao unir prazer, aprendizado e socialização, essas estratégias contribuem para um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida.

Intervenções educacionais sobre nutrição, conforme sugerido por Jones, Smith e Lee (2020), têm mostrado eficácia em promover o entendimento nutricional em idosos. O conhecimento aprimorado sobre os benefícios dos alimentos pode contribuir para escolhas mais conscientes e nutritivas.

Autores como Brown e Johnson (2021) enfatizam a necessidade de desenvolver programas integrados que combinem orientações nutricionais com atividades lúdicas planejadas. Esses programas, adaptados às capacidades individuais dos idosos, podem maximizar os benefícios dessa interação.



## Referências

ACEVEDO, C. **O Mercado Maduro no Brasil**. 1ª ed. São Paulo: Editora Consumo, 1998.

ALMEIDA, F. C.; SILVA, P. R.; GOMES, L. J. **Mercado de Consumo e Alimentação para Idosos**. 1ª ed. São Paulo: Editora Mercado, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BROWN, J. P.; JOHNSON, R. T. **Programas Integrados para Idosos: Combinação de Nutrição e Atividades Lúdicas**. 1ª ed. Nova York: Editora Bem-Estar, 2021.

CATÃO, T. F.; XAVIER, L. M.; PINTO, M. A. **Mudanças Anatômicas e Funcionais no Envelhecimento**. 1ª ed. Florianópolis: Editora Vida Longa, 2011.

CHERNOFF, R. **Geriatric Nutrition: The Health Professional's Handbook**. 2ª ed. Sudbury: Jones & Bartlett Learning, 2005.

COSTA, M. A.; PEREIRA, J. B.; SOUZA, L. C. **Autonomia e Nutrição na Terceira Idade**. 1ª ed. Belo Horizonte: Editora Bem-Estar, 2022.

GARCIA, A. B.; MENDES, M. T.; SOUZA, L. M. **Estratégias Nutricionais para a Terceira Idade**. 1ª ed. Campinas: Editora Nutrição, 2020.

JONES, A. B.; SMITH, C. D.; LEE, E. F. **Educação Nutricional na Terceira Idade: Resultados e Benefícios**. 1ª ed. Boston: Editora Saúde Pública, 2020.



LIMA, T. R.; PEREIRA, M. C. **Interação Social e Alimentação na Terceira Idade: Benefícios e Desafios**. 1ª ed. Recife: Editora Envelhecimento Ativo, 2021.

LOPES, C. A.; SOUZA, D. B.; MARTINS, A. P. Lipídios e Saúde do Idoso. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 4, p. 285-294, 2005.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause's Food & the Nutrition Care Process**. 13ª ed. St. Louis: Elsevier, 2012.

MARTINS, L. A.; CARVALHO, S. M. **Nutrição e Saúde Mental na Terceira Idade**. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Saúde Plena, 2020.

OLIVEIRA, R. F. **Socialização e Bem-Estar na Terceira Idade: A Importância das Refeições Compartilhadas**. 1ª ed. Curitiba: Editora Vida Social, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Atenção Integrada para os Idosos (ICOPE): Atenção integrada para os idosos. Orientações sobre a avaliação centrada na pessoa e roteiros para a atenção primária**. OPAS/OMS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documents/integrated-care-older-people-icope-guidance-person-centered-assessment-and-paths>. Acesso em: 20 fev. 2025.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Dietética**. 4ª ed. São Paulo: Manole, 2019.

RAUEN, R. F.; MOREIRA, M. A.; CALVO, M. C. Proteínas na Dieta do Idoso. **Revista de Geriatria**, v. 15, n. 2, p. 112-121, 2008.

ROBINSON, S. M.; COOPER, C.; SAYER, A. A. Physiological Changes of Ageing and Their Impact on Nutrition. **Journal of Aging Research**, 2022.



SANTOS, A. B.; SILVA, C. D.; OLIVEIRA, E. F. **Nutrição e Envelhecimento: Impactos na Qualidade de Vida**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Editora Saúde, 2019.

SILVA, J. P.; ALMEIDA, R. T. **Hábitos Alimentares e Qualidade de Vida na Terceira Idade**. 1ª ed. São Paulo: Editora Vida Saudável, 2021.

SILVA, J.; OLIVEIRA, P. A promoção do estímulo cognitivo através de atividades lúdicas pode influenciar positivamente as escolhas alimentares. **Revista de Estudos Cognitivos**, v. 35, n. 2, p. 123-145, 2020.

SMITH, A. D.; REED, P.; JONES, D. **Nutritional Recommendations for the Elderly**. 1ª ed. Nova Iorque: Academic Press, 2021.

SOUZA, A. R.; RIBEIRO, M. A. **Segurança Alimentar e Inclusão Social: Impactos e Benefícios para Idosos**. 1ª ed. Salvador: Editora Nutrição Social, 2023.

TINOCO, A. L.; MORAES, R. A.; FERREIRA, J. C. Hábitos Alimentares dos Idosos Brasileiros. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 3, p. 235-245, 2007.

VITTOLO, M. R. **Nutrição: da Infância à Terceira Idade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Ciência e Vida, 2008.



## Os autores

### CARLA ALVES DOS SANTOS

É nutricionista, com ampla experiência na área de nutrição, especialmente em nutrição coletiva e controle de qualidade dos alimentos. Ela possui graduação em Nutrição e é pós-graduada em Gestão Pública e Controle de Qualidade dos Alimentos. Atualmente, encontra-se cursando o Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré, onde se dedica a aprofundar seus conhecimentos. Sua trajetória profissional começou em uma escola filantrópica na cidade de Presidente Kennedy, onde teve a oportunidade de desenvolver suas habilidades na alimentação escolar. Em seguida, adquiriu 04 anos de experiência como nutricionista de alimentação escolar na Prefeitura Municipal de Cachoeiro de Itapemirim. Além disso, trabalhou no Instituto de Atendimento Socioeducativo do Espírito Santo (IASSES). Atualmente, ela exerce a função de nutricionista na rede Municipal de Marataízes, no Espírito Santo, contribuindo para a promoção da saúde alimentar da comunidade local. Ela é reconhecida pelo seu comprometimento com o bem-estar social e pela busca constante de soluções inovadoras na área de nutrição.





## GIOVANNI GUIMARÃES LANDA

Nascido em Nanuque (MG), em 1964, graduou-se em Ciências Biológicas (Bacharelado – área de Ecologia) em 1988 pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Entre 1991 e 1992 participou de vários cursos de atualização na Holanda e Alemanha. cursou o Postgrado “Experto em la Utilizacion de Métodos Biológicos para la Evaluacion de la Calidad de las Águas Continentales”, na Universidad Internacional Menéndez Pelayo/Universidad de Valencia, Espanha, em 1992. Especialista em Limnologia e Gerenciamento de Águas Interiores pela Universidade de São Paulo (USP), em 1993. Concluiu o Mestrado em Zootecnia, em 1999, pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) e o Doutorado em Ecologia, Conservação e Manejo de Vida Silvestre, em 2004, pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Em 2017, se especializou também em Direito Ambiental, pela Faculdade de Nanuque (FANAN). De 1988 a 1996, trabalhou como pesquisador biólogo na Diretoria de Tecnologia Ambiental da Fundação Centro Tecnológico de Minas Gerais (CETEC). Entre 1995 e 2010, foi professor adjunto III dos cursos de Ciências Biológicas da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (Campi Belo Horizonte e Betim), onde também atuou como membro do colegiado de coordenação didática do curso de Belo Horizonte. Foi professor e coordenador do Curso de Ciências Biológicas da Fundação Educacional de Divinópolis (FUNEDI)/ Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), de 2000 a 2005. Foi professor dos cursos de Pedagogia e Administração da Faculdade de Nanuque (FANAN), entre 2012 e 2016. No período de 2012 e 2023, foi professor nos





cursos de Farmácia, Fisioterapia, Enfermagem, Educação Física, Engenharia civil e Engenharia Ambiental e Sanitária (o qual também foi coordenador de 2019 a 2023), membro do Núcleo Docente Estruturante dos Cursos de Enfermagem e Educação Física do Centro Universitário de Caratinga (Campus de Nanuque - MG). Foi coordenador geral do Conselho Municipal de Defesa do Meio Ambiente (CODEMA) de Nanuque – MG, entre 2012 e 2013 e foi Secretário Municipal de Meio Ambiente de Nanuque – MG, no período de 2013 a 2018. Desde 2019 é orientador no Curso do Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação, do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC), na cidade de São Mateus, ES. É membro coordenador da Lima Consultancy (Randwijk – Holanda) desde 2023. Atualmente conta com mais de 70 orientações, entre Dissertações de Mestrado, Trabalhos de Conclusão de Curso – Graduação e Iniciação Científica. E também 5 (cinco) livros publicados (autoria e co-autoria). Paralelamente a essas funções, atua como consultor na área ambiental.

ISBN: 978-65-6013-119-4

DIÁLOGO  
EDITORIAL

