

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE DO IDOSO, COM ENFOQUE EM UMA DIETA BALANCEADA

Graduado do Curso de Ciências Biológicas pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB; lauristonsoares@hotmail.com

Graduando pelo Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, hugo.ii@aluno.uepb.edu.br ;

Graduando do Curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, cesar.rodrigues@aluno.uepb.edu.br ;

Benefícios da Prática Esportiva na População Idosa

- OBJETIVOS
- JUSTIFICATIVA
- INTRODUÇÃO
- METODOLOGIA
- REFERENCIAL TEÓRICO (Pode vir anexo a introdução)
- RESULTADOS E DISCUSSÃO
- CONSIDERAÇÕES FINAIS
- REFERÊNCIAS

JUSTIFICATIVA

- **Avanço na expectativa de vida da terceira idade**

O Brasil tem experimentado um avanço significativo na expectativa de vida das pessoas idosas.

- **Precariedade na dieta da sociedade idosa**

Apesar dos avanços, a qualidade da dieta entre a população idosa ainda é precária.

- **Impacto da má alimentação na saúde dos idosos**

A má alimentação tem resultado no aparecimento de patologias relacionadas.

OBJETIVOS

- Compreender o processo de envelhecimento
- Compreender a relação entre a dieta da população idosa e a saúde desta.
- Verificar as consequências benéficas de uma dieta balanceada na saúde do idoso.

INTRODUÇÃO

- O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas.
- Com uma população brasileira cada vez mais idosa, é fundamental compreender como a dieta contribui para um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

A referida pesquisa foi realizada através do processo de seleção de artigos. Foram aplicados filtros de busca nas plataformas eletrônicas, tendo como base, trabalhos acadêmicos selecionados entre os anos de 2011 até 2020, os artigos designados contemplavam em revisões bibliográficas e trabalhos que usufruíram, como abordagem de estudo, a análise da condição de vida da terceira idade, e essencialmente sobre a ocasião dos benefícios da alimentação ricas em substâncias que agregam na saúde

REFERENCIAL TEÓRICO

. Uma das grandes teorias que contemplam sobre o surgimento da velhice, está relacionada ao acúmulo de radicais livres em toda a estrutura física, e principalmente em toda modelagem genômica do indivíduo. Esses agentes também podem ser influenciados pelas variantes ambientais e genéticas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A qualidade de vida, está totalmente relacionada aos nutrientes e fibras que são absorvidos na dieta do indivíduo, ou seja, o consumo alimentar, está integralmente relacionado a saúde (FERREIRA; SILVA; PAIVA, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação é um dos precedentes que propicia a ação de vantagens benéficas para a qualidade de vida dos idosos. É considerável que os indivíduos da terceira idade adquiram conhecimento sobre os alimentos que possibilitam melhores condições de vida. Os familiares são as pessoas mais ponderadas pela vida do idoso, e em especial para apresentar informações acerca da alimentação coerente aos idosos, além de buscar ajuda de profissionais qualificados para deliberar conforto e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

FRIES, A. T.; PEREIRA, D. C. TEORIAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO. Revista Contexto & Saúde, [S. l.], v. 11, n. 20, p. 507–514, 2013. DOI: 10.21527/2176-7114.2011.20.507-514.

LORINI, K. Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – Revisão integrativa. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 12, Vol. 02, pp. 129-143. Dezembro de 2020