



UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS IDOSOS

Sandra Helena Grisi Marques¹
Mônica Sérgio de Aquino Macedo²
Lucas Gabriel Cosmo da Silva³
Cristina Aparecida do Carmo⁴
Maria Soraya Pereira Franco Adriano⁵
Anne Karoline Candido Araújo⁶

RESUMO

Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente algumas mudanças especialmente resultantes do processo de envelhecimento, estas podem interferir na alimentação. As modificações fisiológicas, no sistema de defesa do organismo ou nos processos de mastigação e deglutição podem tornar a pessoa idosa mais suscetível a complicações decorrentes do consumo de alimentos e levar inclusive a intercorrências como o engasgo ou distúrbios nutricionais. Face a importância da temática referente a alimentação saudável e sua influência na vida dos idosos, faz-se necessário estudos científicos que abordem esse assunto. Destaca-se nesse processo que é importante compreender como a alimentação saudável contribui para a saúde do idoso. Assim, objetiva-se com o estudo identificar como ocorre a alimentação dos idosos e assim refletir sobre quais cuidados são essenciais para os profissionais da saúde na promoção de uma alimentação saudável para a terceira idade. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de cunho bibliográfico, para seleção de periódicos das seguintes bases de

¹ Estudante pelo Curso de Técnico em cuidados de Idosos da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, sandrahelenagrisimarques@gmail.com

² Estudante pelo Curso de Técnico em cuidados de Idosos da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, monicasergioaquino@gmail.com

³ Estudante pelo Curso de Técnico em cuidados de Idosos da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, riannribeiro604@gmail.com

⁴ Estudante pelo Curso de Técnico em cuidados de Idosos da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, cristinaaparecida7271268@gmail.com

⁵ Doutora. Docente do Centro Profissional e Tecnológico – Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal – PB, msorayapf@hotmail.com

⁶ Professor orientador: Doutor. Docente do Centro Profissional e Tecnológico – Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal – PB, annearaujoenf@gmail.com

dados: *SCIELO*, livros e *Google Acadêmico*, utilizando-se de palavras-chave que refletiam os objetivos da pesquisa. Os resultados desta pesquisa apontam que assegurar a participação da pessoa idosa no planejamento diário e o preparo das refeições possibilita o maior envolvimento com a alimentação. Assim, cria-se uma condição propícia para discutir a necessidade de eventuais mudanças nos procedimentos associados à compra, ao armazenamento, à higiene pessoal e ao preparo dos alimentos a fim de facilitar e favorecer uma alimentação segura. Desse modo espera-se que o estudo proporcione dados que contribuam para a prática dos profissionais da saúde (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e cuidadores de idosos) na consecução das ações de promoção da saúde e da qualidade de vida., bem como, promover a percepção dos idosos frente reeducação alimentar e seus benefícios para a saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Saúde. Profissionais da saúde. Idosos.