



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

OS AGRAVOS DA DEFICIÊNCIA DE NUTRIENTES EM PESSOAS IDOSAS - REVISÃO DE LITERATURA

Thayná Eduarda Marcelino ¹

Daniele Pereira Ramos ²

Luiz Sinésio Silva Neto ³

Ana Karolline Soares Alves ⁴

Marileide Carvalho De Souza ⁵

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento está associado a diversas mudanças fisiológicas que afetam o estado nutricional, aumentando o risco de desnutrição e deficiências vitamínicas. Fatores como redução do apetite, alterações na digestão e absorção de nutrientes, dificuldades na mastigação e deglutição, além de doenças crônicas e uso de múltiplos medicamentos, contribuem para um balanço nutricional inadequado. **Objetivo:** Compreender os impactos da deficiência de nutrientes no envelhecimento. **Matérias e Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura, utilizando as bases de dados SCIELO e, PUBMED e GOOGLE ACADÊMICO. A critério de inclusão, foram utilizados artigos compreendidos entre os anos de 2023-2025, com acesso ao texto completo, no idioma português e inglês. Tendo como critérios de exclusão os artigos pagos e os que não correspondiam ao objetivo proposto, resultando em 10 artigos utilizados neste estudo. **Resultados e Discussão:** A desnutrição em idosos pode levar à perda de massa muscular (sarcopenia), comprometendo a mobilidade e aumentando o risco de quedas e fraturas. Além disso, carências de micronutrientes essenciais, como vitamina D, vitamina B12, ferro e cálcio, são comuns nessa população. A deficiência de vitamina D, por exemplo, está associada à osteoporose e maior suscetibilidade a infecções, enquanto a falta de vitamina B12 pode resultar em neuropatias e declínio cognitivo. **Considerações finais:** A identificação precoce desses desafios é fundamental para a implementação de estratégias nutricionais adequadas, como a adoção de uma dieta equilibrada, suplementação quando necessária e acompanhamento multiprofissional. Medidas como incentivo à alimentação rica em proteínas, fibras e micronutrientes, além da promoção de hábitos saudáveis, são essenciais para garantir um envelhecimento mais ativo e com qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Deficiência de Vitaminas, Qualidade de Vida.

¹ Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. thainamarcelino13@gmail.com

² Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

³ Pós - Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br

⁴ Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. soares.alves@uft.edu.br

⁵ Mestre em Educação. Universidade Federal do Tocantins. carvalhomarileide.profissional@gmail.com