

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE: PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

Sara Ursulino Peixoto (Peixotosara84@gmail.com)

Ricardo Belo Da Silva (rbelosousa2019@gmail.com)

Joice Martins Araújo (joicearaujo1127@gmail.com)

Israel Jeoás Sousa Moreira (israeljeoas@gmail.com)

Maiara Lima Da Costa (Imaiara602@gmail.com)

Demetrius De Sousa Mota (demetriusmota159@gmail.com)

O envelhecimento provoca mudanças no metabolismo, na composição corporal e na capacidade funcional, o que torna a alimentação saudável um ponto fundamental para o bem-estar e para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e osteoporose. Este trabalho tem como objetivo destacar a relevância de hábitos alimentares equilibrados na terceira idade e mostrar como escolhas nutricionais adequadas contribuem para a qualidade de vida e para a autonomia dos idosos.

A pesquisa foi desenvolvida a partir de revisão bibliográfica com publicações entre 2015 e 2024. Também foi realizado um trabalho de campo em um lar de idosos, onde a equipe participou de uma atividade educativa e levou alimentos saudáveis, reforçando na prática os benefícios de uma boa alimentação.

Os estudos consultados mostram que dietas ricas em frutas, verduras, legumes, proteínas magras e cereais integrais fortalecem o sistema

imunológico, favorecem o funcionamento do metabolismo e reduzem o risco de doenças cardiovasculares. A hidratação adequada e a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados também têm relação direta com a melhora do bem-estar físico e mental na terceira idade.

Conclui-se que práticas alimentares adequadas influenciam positivamente a saúde dos idosos e contribuem para a prevenção de doenças crônicas. A educação nutricional, o acompanhamento profissional e políticas de incentivo ao envelhecimento saudável favorecem maior autonomia e qualidade de vida. Mudanças simples, como priorizar alimentos naturais, manter boa hidratação e reduzir ultraprocessados, podem gerar benefícios a curto e longo prazo.

Palavras-chave: alimentação saudável; terceira idade; envelhecimento; qualidade de vida; doenças crônicas; nutrição; saúde do idoso; prevenção.