RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

NUTRIÇÃO E LONGEVIDADE: ELABORAÇÃO DE E-BOOK EDUCATIVO PARA IDOSOS

Letícia Aparecida Gonçalves (goncalves.leticia@ufvjm.edu.br)

Juliana Aparecida Marques (julianamarquesap@gmail.com)

Lucilene Soares Miranda (lucilene.soares@ufvjm.edu.br)

Fábio Tadeu Lourenço Guimarães (fabio.guimaraes@ufvjm.edu.br)

Karem Lopes Soares (karem.lopes@ufvjm.edu.br)

Patricia Silva Santos Guimarães (patricia.guimaraes@ufvjm.edu.br)

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, o número de pessoas idosas aumentou exponencialmente em todo o mundo, fato este que pode ser justificado pela queda da taxa de fecundidade e aumento expressivo da expectativa de vida (FARIA e SPODE, 2024; OMS, 2025). A prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e neurodegenerativas, excesso de medicamentos, perda da capacidade funcional, dependência e má alimentação exercem grande influência sobre o estado nutricional da pessoa idosa, podendo interferir na maneira como ela se alimenta (BRASPEN, 2019; SILVESTRE, 2016; SILVA, 2024, MENDES, 2024). OBJETIVO: este guia foi desenvolvido no formato de e-

book com o objetivo de trazer informações científicas atualizadas sobre a importância da alimentação na longevidade para idosos que desejam envelhecer com autonomia, saúde e qualidade de vida. METODOLOGIA: a pesquisa bibliográfica foi realizada em bases digitais, plataformas e bases científicas como Scielo, PubMed e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A seleção dos materiais ocorreu com base nos seguintes critérios: relevância para o tema em estudo, descritores como nutrição na terceira idade, alimentação, idosos, longevidade, publicações atualizadas e credibilidade dos autores. As fontes de dados compreenderam publicações no período de 2014 a 2025, escritos em idiomas português e inglês. O conteúdo foi elaborado e dividido em capítulos com diferentes temáticas e com linguagem acessível ao público alvo. RESULTADOS: O e-book ressalta o papel da alimentação na terceira idade para idosos que desejam envelhecer com saúde, autonomia e qualidade de vida. É um material que traz informações com recomendações para idosos com perda e/ou diminuição do apetite, idosos que possuem dificuldade de mastigar e deglutir, idosos que apresentam alterações fisiológicas que afetam diretamente o seu estado nutricional e sua forma de se alimentar. Reforça também a importância da hidratação e dos micronutrientes essenciais para manutenção do equilíbrio fisiológico e prevenção de complicações associadas ao envelhecimento. Pesquisas apontam que quando regrada e equilibrada a alimentação atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, na preservação da saúde mental e cognitiva, na manutenção física, na preservação da massa muscular, na mobilidade e na redução da inflamação sistêmica. CONCLUSÃO: A nutrição tem o papel de fornecer nutrientes, prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e devolver dignidade a pessoa idosa que deseja envelhecer com saúde e vitalidade. Este material foi desenvolvido como forma de ampliar a visão de cada idoso, cada familiar e cada cuidador sobre a importância da alimentação no envelhecimento e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: nutrição na terceira idade; alimentação; idosos; longevidade.