

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA IDOSOS DE BAIXA RENDA: UMA ANÁLISE ACERCA DA IMPORTÂNCIA DE ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA ESSE PÚBLICO¹

Michele Juliene Lucas de Fátima²
Douglas Roberto Guimarães Silva³
Márcio Augusto Trindade⁴
Eliane Moreto Silva Oliveira⁵

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo a realização de uma revisão narrativa da literatura, considerando o conjunto de pesquisas na área da saúde voltadas para a importância da alimentação saudável para idosos de baixa renda. Foram pesquisadas as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PUBMed e Google Acadêmico, referentes aos anos 2008 a 2021 utilizando como palavras-chave: envelhecimento, alimentação saudável, baixa renda. A partir de uma análise geral foram selecionados 10 artigos que versavam acerca do tema e que dialogavam com o problema de pesquisa. Desse modo a discussão se deu em torno de cinco pontos: 1) o processo de envelhecimento; 2) implicações nutricionais do processo de envelhecimento; 3) papel da alimentação na qualidade de vida; 4) fatores que dificultam a alimentação saudável; 5) estratégias para melhoria da alimentação de idosos com baixa renda. Os resultados apontam que a alimentação saudável é um fator importante para a qualidade de vida entre idosos. Porém a renda é um fator que acaba por dificultar o acesso dos idosos a alimentos saudáveis, além disso, a falta de conhecimento de como utilizar opções saudáveis e acessíveis aparece como um aspecto relevante. Em termos de estratégia para mudança de cenário, as pesquisas apontam o acompanhamento nutricional e a orientação através de ações de conscientização. Conclui-se que o envelhecimento é uma fase que carece de acompanhamentos, sendo necessárias intervenções para que os idosos possam se alimentar com qualidade, ainda que contem com poucos recursos financeiros.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Idosos. Baixa renda.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser apontado como um processo natural dos seres vivos, em que ocorre a redução progressiva da reserva funcional dos sujeitos. Conforme definição apresentada pela Organização Pan-Americana de Saúde o envelhecimento pode ser entendido como “processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deteriorização de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie”

¹ Trabalho apresentado como requisito parcial para obtenção de nota na disciplina de “Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

² Acadêmica do Curso de Nutrição do UNIPTAN.

³ Doutor em Ciência dos Alimentos. Coordenador e docente do Curso de Nutrição do UNIPTAN.

⁴ Nutricionista. Especialista em Fitoterapia. Docente do Curso de Nutrição do UNIPTAN.

⁵ Doutora em Ciência de Alimentos. Coordenadora de Pesquisa e docente do Curso de Nutrição do UNIPTAN.
E-mail para contato: michellejulienne@hotmail.com

(Ministério da Saúde, 2006, p.8). Além de tais características, o envelhecimento faz com que o sujeito se torna menos capaz de realizar determinadas tarefas até então habituais em sua rotina.

Desse modo, o processo de envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Devido a tais alterações, os indivíduos apresentam perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio ambiente, surgem doenças ou estas se acentuam, alterando suas faculdades motoras e cognitivas (Oliveira, 2018, p.43).

Conforme estabelecido no Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, é considerado idoso a pessoa com 60 anos ou mais. Dito isso, o envelhecimento pode ser entendido como um processo de origem multifatorial, progressivo e subjetivo, que faz com que ocorra uma diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Fato é que cada pessoa terá uma forma própria de envelhecer (Brasil, 2003; Lopes *et al.*, 2009).

De um modo geral, a redução da mortalidade em conjunto com o aumento da expectativa de vida da população tem contribuído, amplamente, para que mais pessoas cheguem à terceira idade. Em paralelo a isso, acontece também a ampliação das taxas de doenças crônico-degenerativas que afetam essa população (Inácio, 2011).

Entre os 30 a 40 anos de idade do indivíduo, a massa óssea alcança seu pico, sendo mais espessa nos homens, após essa fase a pessoa já começa a apresentar perda progressiva da massa muscular, em média 3,3% no gênero masculino e 1% no gênero feminino e, subsequentemente quando o gênero feminino atinge o período de menopausa a perda pode corresponder a um aumento 10 vezes maior (Chagas; Rocha, 2012, p.1).

Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (2021) demonstrou que até o ano de 2025 o Brasil será o sexto país com o maior número de pessoas idosas. Os dados levantados ainda demonstram que 23,5 milhões de brasileiros são idosos, o que é mais que o dobro dos percentuais registrados em 1991. Tudo isso, demonstra que se deve ter atenção com essa população, oferecendo bem-estar e que possam ter melhores condições de vida quando chegarem à terceira idade.

Em contrapartida, a alimentação é um dos pilares básicos para o funcionamento do corpo, haja vista que é através da mesma que são obtidos os nutrientes necessários ao crescimento, desenvolvimento e a manutenção das funções fisiológicas, além do equilíbrio necessário para que seja possível contar com qualidade de vida e saúde (Chagas; Rocha, 2012).

Evidentemente, a manutenção de uma alimentação saudável em qualquer fase da vida é fundamental para que a saúde seja mantida e que se tenha qualidade de vida. Entretanto, quando se considera a etapa da velhice essa alimentação saudável acaba ganhando uma importância ainda maior, haja vista que com o envelhecimento diversos problemas de saúde podem surgir fazendo com que seja necessário a adoção de diferentes estratégias. Outrossim, a alimentação saudável ganha centralidade quando se consideram os benefícios que a mesma pode acarretar (Menezes *et al.*, 2010).

Contudo, é preciso considerar que ter acesso a uma alimentação saudável nem sempre é uma possibilidade real, especialmente quando se considera o público de baixa renda. É fato que aspectos socioeconômicos exercem influência direta no que tange as escolhas alimentares e conseqüentemente na qualidade de vida. Para envelhecer com saúde a alimentação saudável é salutar, assim como nas demais fases da vida. Entretanto, na terceira idade esse cuidado precisa ser ainda mais rigoroso haja vista que outras situações de saúde podem estar envolvidas, além do desgaste natural do corpo.

Dessa forma, indaga-se: como as produções científicas tem abordado o envelhecimento e sua relação com a necessidade de se ter uma alimentação saudável para a obtenção de melhor qualidade de vida? De que forma, os idosos que apresentam baixa renda podem ter acesso a uma alimentação de qualidade?

Tal pesquisa justifica-se por se tratar de uma temática atual, relevante para o meio acadêmico e ainda por ser um assunto ainda não esgotado. A pesquisa relacionada a nutrição de idosos de baixa renda é um assunto que ainda carece de maiores considerações e análise para que seja possível endossar as pesquisas já desenvolvidas nesse sentido, além da possibilidade de traçar mecanismos e estratégias que possibilitem avançar nesse sentido.

Assim, objetivou-se analisar por meio de uma revisão narrativa da literatura os aspectos relacionados ao processo de envelhecimento, a importância de alimentação saudável na terceira idade e os fatores que podem dificultar o acesso a uma boa alimentação, dentre os quais, a baixa renda.

Ademais, esclarece-se que o presente estudo buscou apontar possibilidades de ação para que idosos com perfil de baixa renda possam ter acesso a uma alimentação mais saudável, dentro de suas possibilidades.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa que se constitui pela busca por elementos relacionados ao envelhecimento, alimentação saudável e a população baixa renda, sinalizando para as possibilidades de estratégia que permitam uma melhora na qualidade alimentar de tal público.

Tratando-se de uma pesquisa exploratória com abordagem de ordem qualitativa, analisou-se as publicações na área da saúde identificando a produção científica acerca do tema, com o intuito de entendê-la para que se tornasse possível a compreensão de elementos conceituais relacionados a temática abordada. Portanto, o estudo pauta-se na análise de material já existente e no estabelecimento de uma correlação entre o envelhecimento, a alimentação saudável e as dificuldades que idosos com baixa renda enfrentam para se alimentar com qualidade.

As bases de dados consultadas para essa pesquisa encontram-se no meio eletrônico sendo: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PUBMed e Google Acadêmico, buscou-se por palavras-chaves em língua portuguesa e inglesa, selecionadas por Descritores em Ciências da Saúde (DECs): envelhecimento, alimentação saudável, baixa renda.

O recorte temporal utilizado foram estudos publicados nos últimos 15 anos, publicados em bases nacionais ou internacionais aplicando a estes critérios de inclusão e exclusão. Foram excluídos aqueles que não dialogavam com o problema de pesquisa e incluídos os que se encaixavam no período temporal estabelecido e que apresentavam atinência com a temática pesquisada.

Uma vez selecionados, houve a leitura integral dos mesmos, procedendo-se com a avaliação crítica e coleta de dados para prosseguir com a análise do conteúdo e a elaboração de reflexões a tal respeito.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Logo que se iniciou a pesquisa bibliográfica, identificou-se uma considerável escassez nos materiais publicados que relacionassem o envelhecimento com a alimentação saudável no público de baixa renda. Ao analisar as publicações disponíveis não foi encontrado estudo empírico que abordasse diretamente o assunto. Tal fato, embora seja um limitador para a pesquisa, acabou por impulsionar o estabelecimento de reflexões que pudessem vincular a alimentação saudável em idosos com baixa renda.

Os artigos analisados são dos últimos quinze anos, compreendendo anos de 2008 a 2021 e a base de dados SCIELO foi a com maior número de artigos escolhidos. Apresentam-se nos trabalhos, o envolvimento de autores diferentes, sendo estes da área de saúde como nutricionistas e enfermeiros.

Quanto aos aspectos metodológicos destacam-se as pesquisas de revisão narrativa e bibliográfica e os estudos de caso, sendo estes a minoria. De forma geral a base de pesquisa existente quanto a esse assunto contempla apenas elementos teóricos ou ainda a realização de estudo e intervenções com pequenos grupos. No quadro 1 são apresentadas informações dos estudos analisados, como: título, autoria, ano e local de publicação, objetivo, procedimentos metodológicos, principais resultados e conclusão.

Observa-se no Quadro 1 que foram localizados 5 artigos voltados somente para a pesquisa bibliográfica e 5 delas contendo outras metodologias como a análise de cardápios, aplicação de questionários, dentre outros. Dentro do material selecionado, não houve predominância de sujeitos de pesquisa de um determinado gênero, ou seja, não foi feita a seleção entre homens e mulheres. Não foram encontradas pesquisas específicas que abordassem a questão da alimentação entre idosos de baixa renda, com a apresentação de possibilidades de cardápio mais viável para esse público.

Pensando na perspectiva de discussão, foram elencados cinco pontos a serem considerados: 1) o processo de envelhecimento; 2) implicações nutricionais do processo de envelhecimento; 3) papel da alimentação na qualidade de vida, 4) fatores que dificultam a alimentação saudável; 5) estratégias para melhoria da alimentação de idosos com baixa renda.

Os estudos são unânimes ao sinalizar quanto às mudanças no corpo humano em decorrência do envelhecimento, trazendo a tônica a importância da alimentação saudável para que seja possível ter qualidade de vida. “O envelhecimento é marcado por diversas alterações funcionais e anatômicas que podem afetar o estado nutricional e a ingestão alimentar causando incapacidade, desenvolvimento de doenças não transmissíveis e baixa qualidade de vida” (Cintra *et al.*, 2020, p.5). Schneider e Irigaray (2008) esclarecem que o aumento do número de idosos se dá em decorrência da redução nas taxas de fertilidade e do acréscimo na longevidade.

O envelhecimento se trata de um processo evolucionário em que aparecem alterações no metabolismo, danos nas células e sistemas, com o conseqüente aparecimento de patologias advindas do próprio percurso natural da vida humana (Esquenazi *et al.*, 2014).

Quadro 1 – Estudos incluídos na revisão narrativa segundo o título, autores, base de dados, periódico, objetivo, resultado e conclusão.

Artigo / Base de dados	Título do artigo e autoria	Outros dados da publicação	Objetivo	Procedimentos metodológicos	Resultados principais	Conclusão
A1 / SCIELO	Título: Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira Autoria: Menezes <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.18, n.3, 2015.	Refletir acerca dos sentidos e significados da alimentação saudável para idosos no contexto da agenda brasileira.	Análise documental	Apresentou-se aspectos relacionados com a atenção alimentar no sentido de demonstrar a importância da adoção de uma alimentação saudável como estilo de vida	A ideia de se manter uma alimentação saudável pressupõe que se pense numa perspectiva ampliada. Além do que é preciso que sejam considerados os condicionantes biométricos e que seja estabelecido um plano mínimo contemplando aspectos econômicos, sociais e culturais.
A2 / SCIELO	Título: Alimentação saudável na experiência de idosos Autoria: Menezes <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 13, n.2, 2010.	Identificar os conhecimentos acerca da alimentação saudável em idosos com a finalidade de elaborar programas efetivos de conscientização sobre o tema para contribuir na prevenção e tratamento de doenças e promover saúde.	Entrevista semiestruturada e análise quantitativa dos dados obtidos	Existe vinculação entre a preocupação com a saúde no sentido de prevenir ou tratar doenças crônicas. Já as dificuldades sinalizam para o fato de baixo poder aquisitivo e outras questões como solidão e aspectos biológicos presentes na velhice.	Concluiu-se que abordagens voltadas para o diálogo e a promoção de ações de conscientização podem estimular os idosos a aderirem aos hábitos mais saudáveis.
A3/ Googl e Acadêmico	Título: Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade Autoria: Schuler e Vieira	Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento, v. 14, n.84, 2020	Analisar as evidências científicas que determinam os fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso.	Levantamento empírico realizado por meio de questionário semiestruturado e posterior análise quantitativa	A aplicação de palestras sobre a educação nutricional e ainda outras formas de divulgação de informações representam importante instrumento para a melhoria da qualidade de vida e dos hábitos alimentares.	Concluiu-se que as atividades de intervenção podem apresentar efeito positivo sobre o conhecimento nutricional desse público.

A4 / PUBMED	<p>Título: Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – revisão narrativa</p> <p>Autoria: Cintra <i>et al.</i></p>	Revista Núcleo do Conhecimento, v. 12, n.5, 2020	Realizar uma revisão de literatura demonstrando a importância dos nutrientes para a qualidade de vida dos idosos.	Levantamento bibliográfico com base em material já publicado	Identificou-se diversos fatores que influenciam no comportamento alimentar do idoso, como solidão, falta de orientação, alterações fisiológicas e outros.	Evidenciou-se que é necessário elaborar políticas e estratégias nos serviços de saúde que possam atender o idoso, orientando-o para a adoção de novos hábitos alimentares.
A5 / Google Acadêmico	<p>Título: A importância da alimentação adequada para a qualidade de vida dos idosos</p> <p>Autoria: Silva e Pires</p>	Revista Alimentação e nutrição, v. 3, n.1, 2020	Desenvolver um cardápio baseado nos princípios da nutrição funcional para um público infantil e adulto de baixa renda, avaliando a viabilidade econômica e os aspectos nutricionais.	Levantamento bibliográfico com base em material já publicado	Observou-se que 56,6% dos estudos apresentam conclusões semelhantes no sentido de identificar que os idosos carecem de maior acompanhamento nutricional dado o processo de envelhecimento.	Conclui-se que é importante adequar o consumo alimentar e o estado de saúde, devendo-se monitorar esse grupo, incentivando boas práticas alimentares e adesão de hábitos de vida mais saudáveis.
A6 / Google Acadêmico	<p>Título: Inclusão da nutrição funcional em populações de baixa renda</p> <p>Autoria: Yano</p>	Revista Brasileira de Nutrição Funcional, v.59, n.14, 2014	Avaliar o hábito e consumo alimentar de idosos participantes da Associação do Grupo da Terceira Idade do município de Alto Jequitibá – MG.	Levantamento de dados empíricos por meio da comparação de diferentes grupos de idosos que adotavam cardápios pré-estabelecidos	Realizou-se a comparação entre os cardápios utilizando os parâmetros: composição nutricional, preço e fator de inflação. Determinou-se que cardápio funcional apresentou menor índice inflamatório nas duas faixas etárias, melhor perfil nutricional de macronutrientes e micronutrientes. Já o cardápio funcional teve menor preço para o público infantil e o cardápio tradicional menor preço para a população adulta.	Comprovou-se que o cardápio funcional é uma alimentação ao alcance de toda a população, trazendo bons benefícios.
A7 / SCIELO	<p>Título: Baixa renda entre os idosos participantes da terceira idade está associada à qualidade da dieta</p>	Revista Alimentação e Nutrição, v.24, n.3, 2013	Indicar aspectos que configuram o processo de envelhecimento na sociedade atual, especificamente as diferentes conceituações utilizadas para definir esse processo.	Levantamento empírico através de questionário socioeconômico e questionário de frequência quantitativo	Verificou-se que verificadas que mais da metade dos idosos necessitavam de melhorias em sua dieta.	A baixa renda é um fator importante ao se analisar a qualidade de dieta dos idosos, sendo que grande parte ainda apresenta dificuldades nesse sentido, por falta de condições

	Autoria: Abreu <i>et al.</i>					financeiras adequadas e de informações.
A8 / LILACS	Título: O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais Autoria: Schneider e Irigaray	Revista Estudos de Psicologia ,v. 25, n.4, Campinas	Discutir a forma como alterações anatômicas e fisiológicas próprias do envelhecimento relacionam-se ao risco de quedas.	Revisão bibliográfica com base em material já produzido anteriormente	Apresentadas considerações inerentes ao processo de envelhecimento e como o mesmo afeta o organismo seja em níveis físicos como psicológicos	Conclui-se que a idade cronológica não é a única forma de mensurar o processo de envelhecimento, pois existe uma interação de fatores complexos que apresentam influência variável sobre o indivíduo e que podem contribuir para o envelhecimento.
A9 / SCIELO	Título: Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e queda em idosos Autoria: Esquenazi, Silva e Guimarães	Revista Hupe, v.13, n.2, Rio de Janeiro	Discutir a forma como alterações anatômicas e fisiológicas próprias do envelhecimento relacionam-se ao risco de quedas.	Revisão bibliográfica com base em material já produzido anteriormente	Apontou-se aspectos inerentes ao processo de envelhecimento nos termos físicos e metabólicos, demonstrando que ao longo dos anos esses aspectos sofrem alterações.	O envelhecimento ocasiona dificuldades para o idoso, aumentando a necessidade de maiores cuidados, especialmente quando e considera a questão de quedas.
A/10 LILACS	Título: Overview of the Diets of Lower- and Higher-Income Elderly and Their Food Assistance Options Autoria: Guthrie	Journal of Nutrition Education and Behavior	Realizar uma investigação acerca da ingestão alimentar e dos comportamentos relacionados a segurança alimentar dos idosos de baixa e alta renda, revisando os principais programas de assistência alimentar e nutricional do governo dos EUA.	Realizada a obtenção de dados por meio da Pesquisa Contínua de Ingestão Alimentar por Indivíduos do Departamento de Agricultura dos EUA	Demonstrou-se que os idosos com baixa renda apresentam padrão de consumo inferior aos de renda superior, vivenciando também maiores problemas de saúde	Concluiu-se que idosos de baixa renda consome significativamente menos calorias do que os idosos de alta renda, menos porções dos principais grupos alimentares da Pirâmide Alimentar e a maioria dos nutrientes.

Segundo Schuler e Vieira (2020), o envelhecimento acarreta uma série de mudanças fisiológicas e nutricionais, sendo que tais fatores acabam por influenciar diretamente não apenas na qualidade de vida, como ainda, no estado nutricional dos idosos fazendo com que seja altamente importante a adoção de uma dieta capaz de assegurar a nutrição adequada para esse público. Em paralelo, desponta a educação nutricional como uma ferramenta voltada para a orientação alimentar e que considere as peculiaridades dessa faixa etária a fim de prevenir agravos de saúde e também o controle das patologias já existentes.

Menezes *et al.* (2015) são enfáticos ao afirmarem que “a ideia de alimentação saudável implica, necessariamente, pensar alimentação e saúde”. Dessa forma, desprende-se o entendimento de que as recomendações nutricionais voltadas ao público idoso devem abordar muito além da perspectiva de nutrição e doença, mas sim, ampliar a abordagem para contemplar o aspecto da alimentação como sendo algo simples e não uma série de recomendações e restrições que ao invés de auxiliar acabam por atrapalhar o idoso.

Todavia, é preciso considerar que a adesão à alimentação saudável tem suas dificuldades e na terceira idade estas não são diferentes. Segundo Yano (2014), com o declínio da massa muscular, ocorre também uma redução das atividades físicas e, como consequência, diminuição do gasto energético fazendo com que aconteça a perda da elasticidade e outras doenças. Além disso, um dos grandes dificultadores para uma alimentação saudável é a diminuição do apetite em virtude do esvaziamento gástrico e de eventuais alterações hormonais. No geral as pessoas idosas se sentem saciadas mais rapidamente, impactando na redução da ingestão alimentar e, conseqüentemente, na redução da ingestão calórica.

Cabe destacar que toda e qualquer pessoa tem direito a uma alimentação saudável, em se tratando dos idosos o déficit nutricional e a má alimentação são responsáveis por provocar desnutrição, desencadeando outros problemas de saúde que podem reduzir a qualidade de vida do sujeito. Portanto, são enfáticos ao postular que “a nutrição é especialmente importante, em função de modificações sensoriais, gastrintestinais, metabólicas, neurológicas e ao desenvolvimento de doenças que interverem diretamente no consumo de alimentos” (Cintra *et al.* 2020, p.1).

Conforme aponta o estudo desenvolvido por Menezes *et al.* (2010), os idosos, de forma geral, entende que a noção de alimentação saudável pode ser reduzida a existência de alimentos “bons” e “maus” para a saúde. Apontam como bons alimentos frutas, verduras, legumes e carnes brancas. Já dentre aqueles que precisam ser evitados destacam-se as frituras, carnes vermelhas, doces, massas e sal.

No entanto, a questão levantada pela abordagem de Menezes *et al.* e que corrobora com os objetivos desse trabalho situa-se na perspectiva de que nem sempre os idosos conseguem ter acesso a bons alimentos devido a baixa renda ou até mesmo a falta de instrução para que consigam fazer boas escolhas. Tomando como exemplo a lógica de bons e maus alimentos, entender-se-ia que alimentação saudável é sinônimo de comer diariamente frango ou peixe, verduras, legumes cozidos com pouco ou nenhum sal e frutas. Porém, há que se perguntar como ter acesso a tal alimentação nos casos em que o idoso não tem renda adequada?

Pensando nessa perspectiva, é salutar considerar que existem diferentes elementos que podem influenciar na maneira que uma pessoa se alimenta, conforme pontuação a seguir:

São os fatores que influenciam no consumo alimentar da pessoa idosa, entre eles: fisiológicos, sociais, culturais, econômicos e relacionados a condições de saúde, isso pode acarretar uma maior incidência de enfermidades como o passar dos anos, que para o idoso representa um fator adicional para que sejam realizadas estratégias de orientação e avaliação nutricional direcionadas ao idoso. Outro fator, é o consumo de produtos industrializados, de preparo rápido, que são frequentes devido as circunstâncias domésticas desfavoráveis, como a depressão, solidão, isolamento, são situações comuns entre os idosos, que podem gerar comprometimento funcional, interferindo na nutrição (Cintra *et al.*, 2020, p.4).

Observe-se que existem diferentes fatores que acabam por dificultar o acesso dos idosos a uma alimentação saudável sendo que o elemento da renda aparece associado a outros que acabam por trazer impacto. O consumo de alimentos industrializados e de preparo mais fácil, as próprias enfermidades, a solidão, dentre outros. Portanto, os estudos ora analisados apontam para a necessidade de que sejam pensadas alternativas e possibilidades de intervenção para oportunizar que idosos de baixa renda consigam ter acesso a estratégias de consumo que sejam mais saudáveis e capazes de propiciar qualidade de vida.

Na perspectiva de renda, o estudo de Guthrie (2012) apontou que o consumo de alimentos saudáveis entre idosos de baixa renda é significativamente menor quando em comparação com os de alta renda. 6% dos domicílios pesquisados apresentaram relatos de algum grau de insegurança alimentar, ainda que no país exista programas voltados para esse fim. Outro aspecto salutar é que não se tratam apenas de dificuldades financeiras, mas existem ainda obstáculos fisiológicos e sociais que dificultam a obtenção de uma dieta que seja mais saudável. O autor conclui que é um verdadeiro desafio para profissionais da área encontrar caminhos e alternativas que sejam capazes de alterar essa perspectiva.

Conforme é possível observar, dentro da literatura encontrada, existem apontamentos concisos de que a alimentação é um fator fundamental para a manutenção da qualidade de

vida. Além do que, demonstrou-se que a renda é um aspecto que precisa ser considerado quando se pensa na alimentação de idosos. Pensando na perspectiva de estratégias que possam otimizar as escolhas alimentares levando em consideração o público de baixa renda, os estudos apontam para a realização de ações de conscientização e acompanhamento mais sistemático.

Schuler e Vieira (2020) ponderam que uma das estratégias possíveis para a melhora da alimentação na terceira idade em casos de baixa renda é a adoção de estratégias que demonstrem aos idosos que é possível se alimentar com qualidade mesmo não dispondo de tanto recurso financeiro. Na pesquisa ora citada, foi feita uma palestra acerca de educação nutricional, mensurou-se o conhecimento dos participantes antes e depois da realização da intervenção. Evidenciou-se que após a mesma os idosos passaram a reconhecer os alimentos funcionais, bem como aqueles que possuem maior fonte de cálcio e outras vitaminas importantes.

Menezes *et al.* (2010) também trazem apontamentos no sentido de demonstrar que a realização de palestras e de acompanhamentos mais sistemáticos conseguem obter resultados na percepção dos idosos quanto a alimentação saudável. Os autores em questão também procederam com uma sequencia de atividades voltadas para a conscientização dos idosos de que era preciso se alimentar adequadamente e apresentando aos mesmos possibilidades concretas de escolhas presentes em seu cotidiano e que cabem no orçamento.

Estudos realizados no município de Alto Jequitibá por Abreu *et al.* (2013) averiguaram que o estado nutricional de idosos de baixa renda sofreu alterações, apresentando aumento no peso, aspecto que se deve ao alto consumo alimentar de produtos industrializados em detrimento a outros como frutas, legumes e verduras. Notaram ainda que grande parte desses idosos não tinha conhecimento de como preparar os alimentos adequadamente e por isso optavam por refeições já prontas, acreditando que estas eram mais em conta que as demais. Como ações concretas para a modificação da realidade, foi proposto a realização de palestras e orientação nutricional, no entanto, o estudo telado não realizou comparações entre os resultados de antes e depois da ação.

Feitas essas ponderações, recorda-se também das colocações apresentadas na pesquisa desenvolvida por Silva e Pires (2020) que buscou analisar a bibliografia referente a idosos com baixa renda e seu padrão alimentar. Identificou-se que as escolhas alimentares nem sempre eram saudáveis devido a dificuldades como: acesso aos alimentos, falta de conhecimento no preparo das refeições, tendência a se alimentar sempre com o mesmo alimento, dentre outros. Como ações para a mudança do cenário no município pesquisado,

sugeriu-se o acompanhamento nutricional e a realização de ações coletivas voltadas para a conscientização.

Fica evidente, portanto, que as estratégias voltadas para oportunizar alimentação saudável aos idosos de baixa renda, encontradas na literatura, são voltadas para a conscientização e acompanhamento nutricional.

4. CONCLUSÃO

O envelhecimento faz parte do processo natural de qualquer ser vivo e com o passar dos anos o organismo passa a apresentar características próprias, momento em que podem surgir diferentes patologias. A alimentação saudável é importante em qualquer fase da vida, mas na terceira idade torna-se ainda mais relevante, haja vista que, por meio da mesma é possível obter melhorias na qualidade de vida e até mesmo nos quadros de saúde.

A pesquisa bibliográfica realizada demonstrou que os autores são unânimes ao postular que a alimentação saudável é uma aliada essencial para que os idosos possam viver a terceira idade com saúde, maior disposição e conseqüentemente qualidade de vida.

Ao ensejo deste item, nem sempre os idosos conseguem ter acesso a alimentação saudável, sendo que um dos fatores envolvidos em tal fato, é a questão de renda. Quanto a esse aspecto, foram poucos os estudos encontrados que buscam fazer essa relação, no entanto, dentre aqueles obtidos, foi possível concluir que os idosos que se encaixam nesse perfil apresentam outras dificuldades de acesso a alimentação saudável sendo que uma delas é justamente a falta de conhecimento de alternativas mais em conta que possam ser utilizadas para se ter uma dieta balanceada. De igual maneira, destaca-se a ausência ou baixa renda como elementos significativos em tal cenário.

Em termos de sugestões para a alteração de tal realidade, os artigos selecionados para esse estudo e que apresentam tal discussão sugerem a realização de acompanhamentos e orientação nutricional, bem como a execução de ações voltadas para a conscientização dos idosos. Ainda que não mencionada no referencial pesquisado outra abordagem interessante, mas que não apareceu nas pesquisas, seria a realização de parcerias nos municípios com equipamentos de assistência social e banco de alimentos para que os idosos possam receber kits de hortifrutí juntamente com as orientações e o acompanhamento familiar realizado pelas unidades básicas de saúde. Tal apontamento pode, inclusive, ser alvo de pesquisas e projetos de intervenção futuros.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Isabel Cristina Mallosto Emerich *et al.* Baixa renda entre os idosos participantes da terceira idade está associada à qualidade da dieta. **Revista Alimentação e nutrição**, Araraquara, v. 24, n.3, p. 349-357, 2013. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20180425023423/http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/2191/2191>. Acesso em: 23 ago. 2023).
- BRASIL. **Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Câmara dos Deputados [da República Federativa do Brasil]. 5. ed. Brasília, DF, 5 fev. 2016. p. 9-20.
- CHAGAS, Adriana Moura; ROCHA, Eliana Dantas. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso. **Revista Brasileira de Odontologia**, Rio de Janeiro, v. 69, n.1, p. 12-22, 2012. Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-72722012000100021&s cript=sci_arttext. Acesso em: 28 ago. 2023).
- CINTRA, Khellyn Lorini *et al.* Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – revisão narrativa. **Revista Núcleo do Conhecimento**, [S.l.], v.2, n.5, p.129-143, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/nutricao-do-idoso#:~:text=Diante%20dos%20fatores%20apresentados%2C%20podemos,h%C3%A1%20alimentos%2C%20sedentarismo%2C%20depress%C3%A3o%2C>. Acesso em: 23 ago. 2023).
- ESQUENAZI, Danuza; SILVA, Sandra Boiça da Silva; GUIMARÃES, Marco Antônio. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e queda em idosos. **Revista Hupe – UERJ**, Rio de Janeiro, v.13, n.2, p.11-20, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/view/10124/9623>. Acesso em: 26 set. 2023).
- GUTHRIE, Joanne. Overview of the Diets of Lower- and Higher-Income Elderly and Their Food Assistance Options. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. [S.l.], p.11-25, 2012. Disponível em: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(06\)60309-6/pdf](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(06)60309-6/pdf). Acesso em: 07 set. 2023).
- INÁCIO, Candice Cristina Fiuza. **Prevenção de queda em idosos: possibilidades da garantia de um envelhecimento saudável**. Salvador: Universidade Federal da Bahia. 2011. 80p. (Monografia, Especialização em Enfermagem de Emergência)
- LOPES, Kátia Toledo et al. Prevalência do medo de cair em uma população de idosos da comunidade e sua relação com mobilidade, equilíbrio dinâmico, risco e histórico de quedas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 13, n. 3, p. 223-229, 2009 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/WV7ZCCcJ4bG3pc88MC99vHp/#>. Acesso em: 23 ago. 2023).
- MENEZES, Maria Fátima Garcia de *et al.* Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [S.l.], v. 18, n.3, p. 34-45, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PnKpF9YxsktWGzsQsdqVysk/#>. Acesso em: 11 set. 2023).
- MENEZES, Maria Fátima Garcia de *et al.* Alimentação saudável na experiência de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [S.l.], v. 13, n. 2, p.1-10 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/gHyqvVPtW3pr5DzNzgvZBPs/?format=pdf>. Acesso em: 26 ago. 2023).
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de atenção básica**. Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf. Acesso em: 19 out. 2023).
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental Health: New Understanding, New Hope (Relatório Mundial de Saúde)**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/>. Acesso em: 25 set. 2023).
- OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**. [S.l.], v.9, p.1-14, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/riee/article/view/240400>. Acesso em: 14 set. 2023).

SCHNEIDER, Rodolfo Heberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Revista estudos de psicologia**. Campinas, v.25, n.4, p. 15-36, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdtHbLvZPLZk8MtMNmZyb/#>. Acesso em: 10 set. 2023).

SCHULER, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**. São Paulo, v. 14, n.84, p. 105-110, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181/939> . Acesso em: 25 ago. 2023).

SILVA, Cristhiane Carvalhais Reis; PIRES, Ivy Scorzi Cazelli. A importância da alimentação adequada para a qualidade de vida dos idosos. **Revista alimentação e nutrição**. Diamantina, v. 3, n.1, p.2-31, 2020. Disponível em: http://acervo.ufvjm.edu.br/jspui/bitstream/1/2669/1/cristhiane_carvalhais_reis_silva.pdf. Acesso em: 21 ago. 2023).

YANO, Fabyenne dos Santos. Inclusão da nutrição funcional em populações de baixa renda. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, [S.l.], v.59, n.14, p.27-37, 2014. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/c5013a2fd4777c241a22d338a3f75c44.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023).