ISSN: 2358-8829

SAÚDE E LONGEVIDADE: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA TERCEIRA IDADE

Janaina Silva de Souza [1]
Cleide Leite da Silva [2]

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população brasileira tem contribuído para o avanço do envelhecimento populacional, processo demográfico caracterizado pelo crescimento proporcional da população idosa em relação aos demais grupos etários, ocasionando transformações significativas na composição e na estrutura etária do país. Esse acontecimento apresenta desafios importantes para o desenvolvimento socioeconômico e o sistema de saúde, exigindo a implementação de políticas públicas e estratégias que atendam às necessidades específicas dessa parcela da população (DUMITH et al., 2026).

O processo de envelhecimento é acompanhado por diversas alterações fisiológicas, metabólicas e funcionais que podem influenciar diretamente o estado nutricional da população idosa. Entre essas modificações, destacam-se a redução da taxa metabólica, as alterações na função gastrointestinal e as mudanças na percepção sensorial. Ademais, fatores como o sedentarismo, as condições psicológicas e neurológicas e o uso contínuo de medicamentos podem interferir no consumo alimentar e na utilização dos nutrientes pelo organismo. Nesse contexto, torna-se fundamental priorizar a atenção à saúde nutricional dos idosos, visando à manutenção do estado nutricional adequado, à prevenção de deficiências nutricionais e à promoção da saúde e da qualidade de vida durante o envelhecimento (Schuler; Vieira, 2020).

[1] Graduanda do Curso de Nutrição da Uninassau – Polo Caxangá - Recife - PE, pejanaina@hotmail.com;
[2]Graduanda pelo Curso de Nutrição da Uninassau – Polo Caxangá - Recife - PE, cleideleiteifpe@gmail.com e professora do IFPE – *Campus* Recife – PE, cleideleite@recife.ifpe.edu,br.

As mudanças no perfil epidemiológico da população idosa estão associadas ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre as quais se destacam o diabetes *mellitus*, a hipertensão arterial sistêmica e as doenças cardiovasculares (Schuler; Vieira, 2020). A presença dessas enfermidades pode comprometer a qualidade de vida da população idosa, favorecer o desenvolvimento de complicações clínicas e contribuir para a perda de autonomia e a redução da capacidade funcional, evidenciando a importância de estratégias de prevenção, acompanhamento e promoção da saúde nessa faixa etária (SILVA et al., 2021).

Durante o processo de envelhecimento, alguns idosos vivenciam situações de abandono, desamparo e fragilidade física ou emocional, circunstâncias que podem aumentar a necessidade de cuidados e suporte especializado. Nesse âmbito, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) desempenham um papel relevante ao oferecer acolhimento, moradia e assistência integral aos indivíduos que necessitam de cuidados contínuos (BRASIL, 2006). Essas instituições devem dispor de uma abordagem multiprofissional individualizada, voltada à promoção da saúde, à preservação da autonomia e à melhoria da qualidade de vida dos residentes (COSTA et al., 2020).

Além disso, é fundamental que o ambiente institucional seja acolhedor e favoreça a realização de atividades de lazer e de socialização, com o intuito de estimular as relações interpessoais, fortalecer os vínculos sociais e contribuir para o bem-estar físico, psicológico e emocional dos idosos. Dessa maneira, a assistência oferecida pelas ILPIs deve contemplar as necessidades individuais dos residentes, visando à prevenção de complicações físicas, emocionais e sociais e à promoção de um envelhecimento digno e saudável (COSTA et al., 2020).

Nesse aspecto, a educação alimentar e nutricional (EAN) constitui uma importante estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando as necessidades e particularidades da população idosa. Sua finalidade abrange não apenas a prevenção de agravos à saúde e o controle de doenças preexistentes, mas também o desenvolvimento do pensamento crítico acerca dos hábitos, das práticas e das crenças relacionadas à alimentação. A implementação de programas de educação nutricional pode contribuir para a capacitação dos idosos, de seus familiares e cuidadores, favorecendo escolhas alimentares conscientes e adequadas às necessidades nutricionais dessa população (DA SILVA; BRUCH-BERTANI, 2025).

Diante desse cenário, destaca-se a relevância da utilização de metodologias ativas nas práticas de educação alimentar e nutricional, uma vez que essas abordagens favorecem a participação ativa dos indivíduos no processo de aprendizagem. A incorporação de atividades lúdicas e recursos educativos interativos contribui para o estabelecimento do diálogo, o engajamento dos participantes e a construção compartilhada do conhecimento. Dessa forma, essas estratégias podem tornar o processo educativo mais dinâmico, acessível e atrativo, favorecendo a compreensão e a assimilação dos conteúdos abordados, bem como a incorporação de conhecimentos que contribuam para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. (NOGUEIRA et al., 2021).

Considerando essas perspectivas, o presente trabalho teve como objetivo promover a conscientização dos residentes do Lar Batista para Anciãos, Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada no bairro da Várzea, em Recife–PE, acerca da importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio de uma ação educativa e de uma atividade lúdica denominada “Bingo dos Alimentos”.

A atividade favoreceu o envolvimento dos idosos, estimulando a interação social, o compartilhamento de experiências e a reflexão crítica sobre as escolhas alimentares cotidianas. Ademais, contribuiu para o reconhecimento e a diferenciação dos alimentos, proporcionando um ambiente educativo participativo e significativo. Os resultados observacionais sugerem que a utilização de recursos lúdicos associados às metodologias ativas constitui uma estratégia promissora para o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional com idosos institucionalizados, favorecendo o interesse, a interação entre os participantes e a construção de conhecimentos relacionados à alimentação saudável e à promoção da saúde.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente estudo caracteriza-se como de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido no Lar Batista para Anciãos, uma Instituição de Longa Permanência (ILPI) localizado no bairro da Várzea, Recife – PE. A vivência foi realizada no dia 20 de março de 2026, com os idosos residentes da instituição. O objetivo principal da ação foi promover a conscientização sobre a importância de hábitos alimentares adequados às

necessidades específicas da terceira idade para promoção de qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), utilizando a metodologia ativa intitulada “Bingo dos Alimentos” como estratégia pedagógica de apoio à educação alimentar e nutricional (EAN).

Participaram da atividade 12 idosos residentes na instituição, todos com idade igual ou superior a 60 anos. Inicialmente, os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos da atividade, sendo sua adesão realizada de forma voluntária. A condução da ação observou os princípios éticos aplicáveis às atividades educacionais envolvendo seres humanos, em consonância com as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

A metodologia foi estruturada em duas etapas complementares. Primeiramente, realizou-se uma ação educativa através de palestra expositiva e dialogada sobre os conceitos de alimentação saudável, de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e os principais tipos que acometem os idosos (diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardiovasculares); os principais fatores de risco associados às DCNT e procedimentos para sua prevenção; a relação entre alimentação e saúde; e estratégias para promoção de hábitos de vida saudáveis. Dentre as principais ações, enfatizou-se: a adoção de alimentação equilibrada; a redução do consumo de sódio e de alimentos ultraprocessados; o incentivo à ingestão regular de frutas, verduras e legumes; a hidratação adequada; a prática regular de atividade física; a promoção de qualidade do sono; o cuidado com a saúde emocional; e o fortalecimento das relações sociais. Esta etapa foi conduzida utilizando uma abordagem participativa, na qual os idosos interagiram por meio de questionamentos, esclarecendo dúvidas e compartilharam experiências, favorecendo a construção coletiva do conhecimento.

Posteriormente, foi realizada uma atividade prática de caráter educativo e interativo, denominada “Bingo dos Alimentos”, com o propósito de reforçar os conteúdos abordados durante a palestra. A dinâmica consistiu na utilização de cartelas ilustradas com alimentos saudáveis e ultraprocessados, onde à medida que fossem sorteados os alimentos, os idosos marcavam nas cartelas, favorecendo a aprendizagem por meio de uma abordagem lúdica. A continuação do jogo seguiu até que três participantes completaram a cartela, recebendo como prêmio mudas de alecrim e hortelã. A atividade foi mediada pelas palestrantes responsáveis, que estimularam a participação ativa, a interação social e a cooperação entre os residentes. Nessa etapa, os participantes foram

incentivados a identificar e diferenciar os alimentos saudáveis dos ultraprocessados, promovendo a reflexão sobre a influência das escolhas alimentares na saúde e na qualidade de vida.

A análise dos resultados foi realizada considerando o nível de engajamento dos idosos, as mudanças identificadas em seus discursos e o interesse demonstrado ao longo das diferentes etapas da atividade. A utilização da observação participante possibilitou compreender as contribuições da metodologia ativa para o processo de aprendizagem em educação alimentar e nutricional. Nesse contexto, o estudo busca contribuir para a literatura científica acerca da aplicação de metodologias ativas na educação alimentar e nutricional de idosos institucionalizados, bem como destacar o potencial dessas estratégias como facilitadoras da aprendizagem e da compreensão de práticas alimentares saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Algumas anotações foram realizadas ao longo da vivência para o registro das principais observações, como demonstrada na Tabela 1.

Tabela 1 – Principais aspectos observados na vivência com idosos institucionalizados.

Dado analisado	Aspectos observados
Participação durante a palestra	Os 12 residentes participaram ativamente da atividade, realizando perguntas, compartilhando experiências e esclarecendo dúvidas relacionadas aos conteúdos abordados.
Interação durante o “Bingo dos Alimentos”	Observou-se envolvimento dos participantes na atividade lúdica, evidenciado pelo reconhecimento dos alimentos apresentados nas cartelas, pela participação nas rodadas e pela interação entre os residentes.

Socialização e bem-estar	Os participantes demonstraram descontração durante a realização das atividades, indicando um ambiente favorável à interação e à participação coletiva.
Percepção de aplicação dos conhecimentos	Foram relatadas intenções de modificar determinados hábitos alimentares, como reduzir o consumo de sal e aumentar a ingestão de frutas e vegetais. Também foram identificadas manifestações relacionadas ao reconhecimento de práticas alimentares preventivas das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

A experiência foi documentada por meio de registros fotográficos (Fotos 1 a 7), evidenciando o desenvolvimento das atividades educativas. A vivência demonstrou o potencial das metodologias ativas para tornar o processo de Educação Alimentar e Nutricional mais dinâmico e estimulante para idosos institucionalizados, corroborando com o estudo de Girelli e Backes (2026), em ILPIs, onde ações educativas estimularam hábitos alimentares saudáveis e que atividades acessíveis, criativas e adaptadas às especificidades do envelhecimento foram ferramentas importantes na promoção da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

As observações realizadas, especialmente no que se refere à participação ativa, à interação entre os residentes e ao interesse demonstrado pela temática abordada, mostraram-se convergentes com Beserra et al. (2026).

Na prática, os idosos expuseram intenções de ajustar hábitos alimentares, como utilização de sal de ervas e aumento no consumo de alimentos *in natura*. De fato, a qualidade da dieta de idosos longevos precisa de adequação e está relacionada com o desenvolvimento de DCNT (PASSOS et al., 2021).

Palestra (Cleide)



Palestra (Janaina)



ISSN: 2358-8829



CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, as metodologias ativas contribuem como facilitador para a educação alimentar e nutricional, bem como, representa um momento de descontração e socialização dos idosos institucionalizados, resultando em aprendizagem significativa e desacelerando o declínio cognitivo.

Este tipo de abordagem influencia o exercício do senso crítico com relação às escolhas alimentares e mudanças de hábitos, promovendo saúde e prevenção de DCNT, o que representa fatores importantes no envelhecimento saudável.

Trabalhos como este, desenvolvido nas ILPIs fortalece as Diretrizes Nacionais como a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e normativas da Anvisa, como a RDC 502/2021, que buscam garantir que essas instituições ofereçam um ambiente

seguro voltado à autonomia, dignidade e manutenção da capacidade funcional dos residentes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus por tudo, incluindo saúde e sabedoria para desenvolver este projeto. Expressamos nossa gratidão ao Lar Batista para Anciãos, no bairro da Várzea, Recife – PE, especialmente à Betania Genuino Bezerra, ao Oziel Ferreira da Silva e aos idosos residentes pelo acolhimento e participação, concedendo-nos a oportunidade de executar este trabalho e contribuir com a ciência.

REFERÊNCIAS

BESERRA, Antonio Thiago et al. Educação em saúde para idosos institucionalizados: aplicação do Arco de Maguerez em uma instituição de longa permanência. Revista ft, v. 30, n. 159, p. 01-16, 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 23 out. 2026.

COSTA, Thiago Simplício et al. A implementação de ações de educação alimentar em uma instituição de longa permanência: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e70996619-e70996619, 2020.

DA SILVA, Milena Maria; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM IDOSOS: A IMPORTÂNCIA DE GRUPOS DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 21, n. 02, p. 1-16, 2025.

DUMITH, Samuel de Carvalho et al. Evolução do Índice de Envelhecimento Populacional no Brasil (1991–2022): análise temporal e determinantes sociodemográficos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 29, p. e250185, 2026.

GIRELLI, Tiélen; BACKES, Vanessa. Intervenção Alimentar Com Idosos Em Uma Instituição De Longa Permanência: Um Relato De Experiência. Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 14, n. Único, 2026.

NOGUEIRA, Ana Alves et al. CONSTRUÇÃO DE UM JOGO PARA REALIZAÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM O USO DE MÉTODOS ATIVOS DE APRENDIZAGEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. **South**

American Journal of Basic Education, Technical and Technological, v. 8, n. 1, p. 970-976, 2021.

PASSOS, Ana Cristina Martins et al. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Semina: Ciências biológicas e da saúde**, v. 42, n. 2, p. 167-178, 2021.

SCHULER, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020.

SILVA, Diego Salvador Muniz da et al. Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 25, n. 5, p. e210204, 2021.