

## IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE COGNITIVA E FÍSICA DE IDOSOS: ESTRATÉGIAS QUE PODEM PREVENIR O DECLÍNIO MENTAL

IMPACT OF DIET ON THE COGNITIVE AND PHYSICAL HEALTH OF ELDERLY  
PEOPLE: STRATEGIES THAT CAN PREVENT MENTAL DECLINE

IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD COGNITIVA Y FÍSICA DE LAS  
PERSONAS MAYORES: ESTRATEGIAS QUE PUEDEN PREVENIR EL DETERIORO  
MENTAL

Letícia Ferreira Coutinho<sup>1</sup>  
Larissa Ferreira Coutinho<sup>2</sup>  
Adriana Schlecht Ribeiro<sup>3</sup>

**RESUMO:** A saúde dos idosos é um tema de crescente relevância em sociedades que enfrentam o aumento da expectativa de vida. Compreender os fatores que influenciam o bem-estar nessa fase da vida é crucial, especialmente no que diz respeito à alimentação. Este artigo buscou investigar como a alimentação influencia a saúde cognitiva e física dos idosos, enfatizando estratégias para prevenir o declínio mental e os efeitos negativos de uma alimentação consumida. A metodologia empregada consistiu em uma revisão bibliográfica de estudos recentes sobre nutrição e saúde de idosos, explorando as relações entre diferentes padrões alimentares e a manutenção das funções cognitivas e físicas. Os principais resultados da revisão revelaram que dietas ricas em frutas, vegetais, peixes e grãos integrais estão associadas à melhoria da memória, atenção e velocidade de processamento, além de contribuir para a manutenção da saúde física, prevenindo doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Em contrapartida, dietas ricas em alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas foram ligadas a um aumento do risco de declínio cognitivo, demência e outros problemas de saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares. Conclui-se que a promoção de hábitos alimentares saudáveis é fundamental para a manutenção da saúde cognitiva e física dos idosos. A implementação de políticas públicas e programas de educação nutricional voltados para essa população, bem como o envolvimento de profissionais de saúde na orientação nutricional, são essenciais para prevenir os impactos negativos de uma alimentação inadequada.

5531

**Palavras-chave:** Dieta. Nutrição. Envelhecimento. saúde cognitiva.

<sup>1</sup>Discente de nutrição, Universidade Iguazu.

<sup>2</sup>Discente de nutrição, Universidade Iguazu.

<sup>3</sup>Docente do curso de nutrição, Universidade Iguazu.

**ABSTRACT:** The health of the elderly is a topic of increasing relevance in societies facing increasing life expectancy. Understanding the factors that influence well-being at this stage of life is crucial, especially with regard to nutrition. This article sought to investigate how foods influence the cognitive and physical health of older people, emphasizing strategies to prevent mental deterioration and the negative effects of consumed foods. The methodology used consisted of a bibliographical review of recent studies on nutrition and health of the elderly, exploring the relationships between different dietary patterns and the maintenance of cognitive and physical functions. The main results of the review revealed that diets rich in fruits, vegetables, fish and whole grains are associated with improved memory, attention and processing speed, in addition to contributing to the maintenance of physical health, preventing chronic diseases such as hypertension and diabetes. In contrast, diets high in processed foods, sugars and saturated fats have been linked to an increased risk of cognitive decline, dementia and other health problems such as obesity and cardiovascular disease. It is concluded that promoting healthy eating habits is essential for maintaining the cognitive and physical health of the elderly. The implementation of public policies and nutritional education programs aimed at this population, as well as the involvement of health professionals in nutritional guidance, are essential to prevent the negative impacts of inadequate nutrition.

**Keywords:** Diet. Nutrition. Aging. Cognitive health.

**RESUMEN:** La salud de las personas mayores es un tema de creciente relevancia en sociedades que enfrentan una esperanza de vida cada vez mayor. Comprender los factores que influyen en el bienestar en esta etapa de la vida es crucial, especialmente en lo que respecta a la nutrición. Este artículo buscó investigar cómo los alimentos influyen en la salud cognitiva y física de los ancianos, enfatizando estrategias para prevenir el deterioro mental y los efectos negativos de los alimentos consumidos. La metodología utilizada consistió en una revisión bibliográfica de estudios recientes sobre nutrición y salud de las personas mayores, explorando las relaciones entre diferentes patrones dietéticos y el mantenimiento de las funciones cognitivas y físicas. Los principales resultados de la revisión revelaron que las dietas ricas en frutas, verduras, pescado y cereales integrales se asocian con una mejora de la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, además de contribuir al mantenimiento de la salud física, previniendo enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Por el contrario, las dietas ricas en alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas se han relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, demencia y otros problemas de salud como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Se concluye que promover hábitos alimentarios saludables es fundamental para mantener la salud cognitiva y física de las personas mayores. La implementación de políticas públicas y programas de educación nutricional dirigidos a esta población, así como el involucramiento de los profesionales de la salud en la orientación nutricional, son fundamentales para prevenir los impactos negativos de una nutrición inadecuada.

**Palabras clave:** Dieta. Nutrición. Envejecimiento. Salud cognitiva.

## INTRODUÇÃO

A expectativa de vida tem aumentado de forma significativa nas últimas décadas, impulsionada por avanços na medicina, melhorias nas condições socioeconômicas e mudanças

nos padrões de vida. Esses fatores não apenas prolongam a vida, mas também contribuem para uma melhor qualidade de vida, permitindo que um número crescente de idosos atinja idades avançadas com saúde e bem-estar (LIMA-COSTA MF, et al., 2018). Contudo, o envelhecimento da população traz consigo um aumento na prevalência de doenças neurodegenerativas, como a demência, o que torna a preservação da saúde cognitiva um desafio crucial na terceira idade. Nesse contexto, a alimentação emerge como um fator determinante, influenciando diretamente a função cerebral e o risco de declínio cognitivo (SMITH PJ e BLUMENTHAL JA, 2016).

Pesquisas indicam que uma dieta equilibrada, rica em nutrientes como ácidos graxos ômega-3 e polifenóis, pode exercer um efeito neuroprotetor, beneficiando tanto a saúde física quanto a função cognitiva em idosos (VALS-PEDRET C, et al., 2012). Esses nutrientes, presentes em alimentos como peixes de água fria, chia, linhaça, frutas, vegetais e vinho tinto, são essenciais para a manutenção da saúde mental na terceira idade. Além disso, essas substâncias desempenham um papel importante na regulação de processos biológicos como inflamação e estresse oxidativo, ambos intimamente ligados ao desenvolvimento de doenças neurodegenerativas.

Por outro lado, uma alimentação inadequada, caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos processados, gorduras saturadas, sódio e açúcar, pode ter efeitos adversos significativos na saúde dos idosos (ROCHA GJA, DA SILVA LG, DE AMORIM ME, 2024). Dietas desequilibradas não apenas elevam o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, mas também podem resultar em deficiências de nutrientes essenciais, como as vitaminas D, B12 e C, que são vitais para a saúde óssea e cognitiva (SANTOS TF e DELANI TCO, 2015). Por exemplo, a deficiência de vitamina D está associada a um maior risco de fraturas e à osteoporose, uma condição que compromete a estrutura óssea e a mobilidade dos idosos.

Com o crescimento da população idosa, torna-se cada vez mais urgente compreender o impacto da alimentação na saúde, visando a elaboração de políticas públicas e intervenções preventivas eficazes. Estudos como o de (LOURIDA I, et al., 2013). destacam a dieta mediterrânea como uma aliada na proteção contra o declínio cognitivo e na redução do risco de demência, sublinhando a importância de investigar padrões alimentares e suas influências na saúde cerebral dos idosos.

Diante desse panorama, a adoção de intervenções baseadas no estilo de vida, como mudanças na dieta, aumento da atividade física, estímulo cognitivo e controle de fatores de

risco vascular, mostra-se essencial para prevenir o declínio cognitivo e doenças como demência e Alzheimer em idosos (KIVIPELTO M, MANGIALASCHE F, NGANDU T, 2018). Essas estratégias preventivas não apenas contribuem para a manutenção da saúde mental, mas também podem melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir os custos com cuidados de saúde.

Assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar o impacto da alimentação na saúde cognitiva e física de idosos, com o intuito de identificar estratégias nutricionais que possam prevenir o declínio mental, além de investigar as consequências da má alimentação nessa faixa etária.

## METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma revisão da literatura sobre o impacto da alimentação na saúde cognitiva e física dos idosos, destacando estratégias que podem prevenir o declínio mental. Foram analisados artigos de pesquisa e revisões sistemáticas em periódicos acadêmicos, considerando diferentes padrões alimentares, nutrientes específicos e suas associações com a saúde cognitiva dos idosos. Para a condução da pesquisa, utilizou-se como base os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), que incluíram termos como "Dieta" ("Diet"), "Nutrição" ("Nutrition"), "Ômega-3" ("Omega-3"), "Envelhecimento" ("Aging") e "Função Cognitiva" ("Cognitive Function"). Esses descritores foram fundamentais para garantir que a busca fosse abrangente e direcionada para os tópicos centrais do estudo. A coleta de dados foi realizada em três bases de dados e plataformas eletrônicas amplamente reconhecidas: a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. A escolha dessas fontes garantiu a inclusão de uma ampla gama de estudos relevantes e de alta qualidade. Os artigos incluídos na revisão foram publicados em inglês e português, assegurando que a revisão considerasse a produção científica de diferentes contextos e idiomas. O período de pesquisa foi realizado entre os meses de agosto e outubro, durante o qual foram coletados e analisados os dados relevantes para o desenvolvimento deste trabalho. Para garantir a relevância e a qualidade dos artigos incluídos, foram estabelecidos critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Artigos publicados antes de 2010 foram excluídos, devido à rápida evolução das pesquisas na área de nutrição e saúde cognitiva, garantindo a atualidade das informações. Estudos realizados em animais ou em culturas de células foram excluídos, garantindo a aplicabilidade direta dos resultados aos idosos. Além disso, foram desconsiderados artigos sem acesso ao texto completo, para permitir uma análise

detalhada e completa das metodologias e resultados. Revisões não sistemáticas e relatos de caso foram excluídos, focando em evidências de maior rigor metodológico. Por fim, apenas estudos que abordaram diretamente a saúde cognitiva e a alimentação de idosos foram incluídos. A aplicação desses critérios permitiu uma seleção criteriosa dos artigos, garantindo que apenas estudos de alta relevância e qualidade fossem considerados para esta revisão da literatura.

## REVISÃO DE LITERATURA

### Declínio Mental em Idosos: Fatores e Intervenções

O declínio mental em idosos é um fenômeno crescente, frequentemente associado ao envelhecimento e a condições neurodegenerativas, como Alzheimer e outras demências. Esse declínio pode se manifestar através de perda de memória, dificuldade de raciocínio, e alterações de humor e comportamento, impactando negativamente a qualidade de vida e a independência do indivíduo (BERTOLDI JT, et al., 2015). À medida que a expectativa de vida aumenta, torna-se essencial compreender melhor esses processos e suas consequências.

Diversos fatores contribuem para o declínio mental em idosos. A genética desempenha um papel significativo, especialmente em casos de demência familiar. Além disso, fatores ambientais, como o isolamento social, a falta de estímulos cognitivos e condições de saúde preexistentes, como hipertensão e diabetes, podem acelerar o processo (BORELLI WJV, 2023). Estilos de vida, que incluem sedentarismo e alimentação inadequada, também são determinantes importantes, influenciando a saúde cerebral e o bem-estar geral.

Intervenções para mitigar o declínio mental em idosos devem ser abrangentes e multidimensionais. A estimulação cognitiva, através de atividades que desafiam o cérebro como leitura, jogos de memória e aprendizado de novas habilidades, tem mostrado ser eficaz em retardar o progresso do declínio cognitivo. Programas de exercício físico regular também são essenciais, pois o exercício melhora a circulação sanguínea no cérebro e promove a neurogênese (NUNES C, et al., 2023). Além disso, uma dieta rica em antioxidantes, vitaminas e ácidos graxos ômega-3 tem sido associada a uma melhor saúde.

A intervenção social é outro pilar fundamental no combate ao declínio mental. Incentivar os idosos a participarem de atividades comunitárias, voluntárias e manterem conexões sociais pode reduzir significativamente os riscos de depressão e isolamento. Serviços de apoio, como grupos de apoio e terapia psicológica, também são essenciais para oferecer um

suporte emocional contínuo e promover a resiliência mental. Estratégias que integram famílias e comunidades na vida dos idosos apresentam resultados positivos na manutenção da saúde (NUNES C, et al., 2023).

Por fim, é crucial que políticas públicas e práticas clínicas sejam direcionadas para a identificação precoce e o tratamento adequado do declínio mental em idosos. A aplicação de exames regulares de saúde mental em idosos pode facilitar a detecção precoce de problemas cognitivos e psicológicos, permitindo intervenções mais práticas. Programas de educação e conscientização sobre o envelhecimento saudável, tanto para profissionais de saúde quanto para a população em geral, são essenciais para garantir que os idosos recebam o cuidado e o apoio necessários para manter a qualidade de vida e a dignidade na terceira idade (NUNES C, et al., 2023).

### **Saúde Física no Envelhecimento**

A saúde física no envelhecimento é um aspecto fundamental para garantir qualidade de vida e bem-estar entre os idosos. À medida que as pessoas envelhecem, ocorrem diversas mudanças fisiológicas que podem afetar a força, a mobilidade e a resistência. Essas transformações podem ser exacerbadas por condições crônicas, como diabetes, hipertensão e artrite, tornando essencial um enfoque proativo na manutenção da saúde física (VELOSO AST, 2015).

5536

Um dos principais desafios enfrentados pelos idosos é a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. Essa condição pode levar à fraqueza e à limitação na capacidade de realizar atividades diárias, aumentando o risco de quedas e lesões. Para combater a sarcopenia, a prática regular de exercícios de resistência é crucial. Atividades como levantamento de pesos, alongamentos e exercícios de equilíbrio podem ajudar a preservar a força muscular e a função física, promovendo a independência (MARTINEZ BP, et al., 2014).

Além da atividade física, a nutrição é um componente vital para a saúde física no envelhecimento. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, é fundamental para sustentar a saúde óssea, muscular e cardiovascular. Alimentos ricos em proteínas, cálcio e vitaminas, como frutas, vegetais e grãos integrais, devem ser incluídos na alimentação. A hidratação também é crucial, pois muitos idosos não percebem a necessidade de beber água, aumentando o risco de desidratação (FERNANDES BLV, 2014).

Outro aspecto importante é a saúde cardiovascular. O envelhecimento pode levar ao aumento da pressão arterial e ao acúmulo de gordura corporal, o que eleva o risco de doenças cardíacas. A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta, ajuda a manter a saúde do coração e a melhorar a circulação. Além disso, é essencial monitorar a saúde cardiovascular por meio de exames regulares e manter um estilo de vida saudável, evitando o tabagismo e moderando o consumo de álcool (DE FREITAS LC, et al., 2022).

Por fim, a saúde física está intrinsecamente ligada à saúde mental e emocional. A prática regular de exercícios não apenas melhora a condição física, mas também pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Participar de atividades físicas em grupo pode promover a socialização, essencial para o bem-estar emocional dos idosos. Assim, adotar uma abordagem integrada que inclua atividade física, nutrição adequada e apoio social é fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo (FERNANDES BLV, 2014).

### **Alimentação e Saúde Cognitiva em idosos**

A saúde cognitiva é um componente essencial do bem-estar geral, especialmente em idosos pois influencia diretamente a capacidade de realizar atividades diárias, a qualidade das interações sociais e a autonomia. À medida que as pessoas envelhecem, é natural que ocorram algumas alterações cognitivas, como pequenas perdas de memória e diminuição da velocidade de processamento de informações. No entanto, um declínio significativo pode indicar o início de condições mais sérias, como demência ou Alzheimer, o que torna a promoção da saúde cognitiva uma prioridade (FABLICIA I, et al., 2024).

Uma das principais razões pelas quais a saúde cognitiva é tão importante na terceira idade é que ela afeta a capacidade de manter a independência. Idosos que preservam suas habilidades cognitivas são mais capazes de gerenciar suas finanças, tomar decisões sobre a saúde e se engajar em atividades sociais. Isso não só contribui para a autoeficácia e a autoestima, mas também ajuda a prevenir o isolamento social, que é um fator de risco para a depressão e outras condições de saúde mental (FABLICIA I, et al., 2024).

Diversos fatores podem influenciar a saúde cognitiva, sendo a alimentação um dos mais significativos. Nutrientes específicos desempenham papéis vitais na função cerebral. Por exemplo, antioxidantes encontrados em frutas e vegetais ajudam a combater o estresse oxidativo, enquanto ácidos graxos ômega-3, presentes em peixes, são essenciais para a estrutura

das membranas celulares neurais. A deficiência de vitaminas do complexo B, como B<sub>12</sub> e folato, também está associada a problemas de memória e cognição. Portanto, uma dieta balanceada e rica em nutrientes é fundamental para apoiar a saúde cerebral (PINTO ASC, 2021).

Além da alimentação, a atividade física e a estimulação cognitiva são cruciais para a manutenção da saúde cognitiva. Exercícios regulares aumentam o fluxo sanguíneo para o cérebro, promovendo a neuroplasticidade e ajudando na formação de novas conexões neurais (PINTO ASC, 2021). Essas práticas não apenas mantêm a mente ativa, mas também podem ajudar a retardar o avanço de condições neurodegenerativas.

Por fim, a saúde cognitiva está intimamente ligada ao bem-estar emocional. A depressão e a ansiedade podem impactar negativamente as funções cognitivas, enquanto a manutenção de relacionamentos sociais saudáveis e um estilo de vida ativo pode promover um estado mental positivo. Portanto, integrar atividades sociais, exercícios físicos e uma alimentação saudável não é apenas benéfico para a saúde física, mas é essencial para a preservação das funções cognitivas (FABLICIA I, et al., 2024).

Em resumo, a saúde cognitiva é vital para o envelhecimento saudável, afetando a autonomia, a qualidade de vida e a interação social dos idosos. A combinação de uma alimentação nutritiva, atividade física regular, estímulo cognitivo e apoio emocional é fundamental para proteger e promover a saúde do cérebro (FABLICIA I, et al., 2024). Com a abordagem correta, é possível minimizar os riscos de declínios cognitivos, permitindo que os idosos desfrutem de uma vida plena e ativa.

O impacto dos nutrientes na saúde física e cognitiva é um campo de crescente interesse, especialmente em relação ao envelhecimento. Nutrientes específicos desempenham papéis cruciais no funcionamento do corpo e do cérebro, ajudando a prevenir doenças e a promover um envelhecimento saudável (MENÃO TF, et al., 2022).

Os macronutrientes, incluindo proteínas, carboidratos e gorduras, são essenciais para a saúde física. As proteínas são fundamentais para a construção e reparação de tecidos, incluindo músculos, e desempenham um papel vital na manutenção da massa muscular, especialmente em idosos. A ingestão adequada de proteínas é importante para combater a sarcopenia, a perda de massa muscular relacionada à idade. Evidências sugerem que dietas ricas em proteínas, especialmente provenientes de fontes magras, como peixes, carnes, legumes e laticínios, ajudam a preservar a força e a função física (MENÃO TF, et al., 2022).

Os carboidratos, principalmente aqueles complexos e ricos em fibras, são a principal fonte de energia do corpo. Eles são essenciais para o funcionamento adequado do cérebro, que utiliza a glicose como combustível. Carboidratos complexos, encontrados em grãos integrais, frutas e vegetais, também promovem a saciedade e a saúde digestiva, o que é crucial para o controle do peso e a prevenção de doenças metabólicas (MENÃO TF, et al., 2022).

As gorduras saudáveis, especialmente os ácidos graxos ômega-3, são vitais para a saúde cerebral. Esses ácidos graxos, encontrados em peixes gordurosos, nozes e sementes, desempenham um papel fundamental na estrutura das membranas celulares e na comunicação neuronal. A ingestão adequada de ômega-3 está associada a uma menor incidência de declínios cognitivos e a uma melhor função cerebral em idosos (VIEIRA MC, et al., 2020). Além disso, esses ácidos graxos têm propriedades anti-inflamatórias, que podem proteger contra doenças neurodegenerativas.

Além dos macronutrientes, os micronutrientes, como vitaminas e minerais, são igualmente importantes. Vitaminas do complexo B, como B6, B12 e folato, são essenciais para a função cerebral e estão associadas à produção de neurotransmissores. A deficiência dessas vitaminas tem sido ligada a problemas de memória e cognição. A vitamina D, frequentemente deficiente em idosos, também tem mostrado uma relação com a saúde cognitiva, com estudos sugerindo que níveis adequados estão associados a um menor risco de demência (VIEIRA MC, et al., 2020).

5539

Minerais como cálcio e magnésio são fundamentais para a saúde física, pois contribuem para a saúde óssea e muscular. A deficiência de cálcio pode levar à osteoporose, enquanto o magnésio está envolvido em diversas reações bioquímicas no cérebro, sendo importante para a transmissão de sinais neuronais (VIEIRA MC, et al., 2020). Uma dieta rica em minerais está associada a melhores resultados de saúde física e cognitiva.

Em suma, a participação dos nutrientes na saúde física e cognitiva é multifacetada e essencial para o envelhecimento saudável. A combinação de macronutrientes e micronutrientes adequados não apenas sustenta as funções corporais, mas também protege e promove a saúde do cérebro (VIEIRA MC, et al., 2020). Evidências científicas apoiam a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva, destacando que hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para melhorar a qualidade de vida e minimizar o risco de doenças crônicas, especialmente na população idosa.

## Consequências da Má Alimentação no Envelhecimento

A má alimentação é um fator de risco significativo para diversas complicações de saúde, especialmente no envelhecimento. À medida que as pessoas envelhecem, as necessidades nutricionais mudam, e uma dieta inadequada pode levar a consequências graves, afetando tanto a saúde física quanto a saúde mental (SANTOS AR, et al., 2023). As consequências da má alimentação podem ser amplas e multifacetadas, impactando a qualidade de vida dos idosos.

Uma das principais consequências da má alimentação é a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. Dietas com baixo teor de proteínas e nutrientes essenciais podem resultar em fraqueza muscular e redução da mobilidade (SILVEIRA JR e ALMEIDA SG, 2018). Isso não apenas aumenta o risco de quedas e fraturas, mas também compromete a capacidade do idoso de realizar atividades diárias, levando a um ciclo de dependência e redução da qualidade de vida.

Além da sarcopenia, a má alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. O consumo excessivo de açúcares refinados, gorduras saturadas e sódio, frequentemente encontrado em alimentos ultraprocessados, pode levar ao ganho de peso e à obesidade (SANTOS AR, et al., 2023). Esses fatores aumentam o risco de doenças cardíacas e metabólicas, que são comuns em idosos e podem agravar ainda mais as condições de saúde já existentes.

5540

A saúde óssea também é afetada por uma nutrição inadequada. A deficiência de cálcio e vitamina D pode resultar em osteoporose, uma condição que aumenta o risco de fraturas e compromete a mobilidade. À medida que os ossos se tornam mais frágeis, a capacidade de realizar atividades físicas diminui, perpetuando um ciclo de inatividade e declínio da saúde (BRINGEL AL, et al., 2014).

A má alimentação está associada a um maior risco de declínios cognitivos e demência. Dietas pobres em antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 podem contribuir para a inflamação e o estresse oxidativo, fatores que afetam negativamente a saúde cerebral. A deficiência de vitaminas do complexo B, por sua vez, pode levar a problemas de memória e raciocínio, aumentando a probabilidade de transtornos neurocognitivos (SANTOS AR, et al., 2023).

Além disso, a má alimentação pode impactar a saúde mental e emocional dos idosos. Dietas inadequadas estão associadas a um maior risco de depressão e ansiedade. A relação entre alimentação e bem-estar emocional é complexa; uma dieta pobre pode levar a um estado de

mal-estar geral, o que pode agravar problemas de saúde mental e reduzir a qualidade de vida (SANTOS AR, et al., 2023).

Em resumo, as consequências da má alimentação no envelhecimento são significativas e abrangentes, afetando a saúde física, cognitiva e emocional dos idosos. A combinação de sarcopenia, doenças crônicas, comprometimento da saúde óssea e declínios cognitivos destaca a importância de uma nutrição adequada (SANTOS AR, et al., 2023). Promover hábitos alimentares saudáveis e fornecer educação nutricional é fundamental para melhorar a qualidade de vida e a saúde geral na terceira idade.

### **Saúde dos Idosos: Desafios e Cuidados Essenciais**

A saúde na terceira idade é um tema de crescente relevância em nossa sociedade, especialmente diante do aumento da expectativa de vida. O envelhecimento não é apenas uma questão de viver mais anos, mas de viver com qualidade. A manutenção da saúde física e mental durante essa fase da vida é crucial para garantir que os idosos desfrutem de um bem-estar geral, autonomia e um envolvimento ativo na comunidade. A importância da saúde na terceira idade vai além do indivíduo, refletindo-se nas famílias e no sistema de saúde como um todo (KREUZ G e FRANCO MHP, 2017).

5541

Um dos principais desafios enfrentados pelos idosos é o aumento da prevalência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e condições musculoesqueléticas. Essas condições não apenas afetam a saúde física, mas também podem levar a limitações funcionais que impactam a qualidade de vida. Portanto, a prevenção e o manejo adequado dessas doenças são fundamentais. Programas de saúde preventiva, que incluem triagens regulares, vacinas e monitoramento contínuo, são essenciais para identificar e tratar problemas antes que se agravem (DA SILVA BARRETO M, CARREIRA L, MARCON SS, 2015).

Outro desafio significativo é o aspecto psicológico do envelhecimento. A solidão e o isolamento social são preocupações comuns entre os idosos, muitas vezes resultantes da perda de parceiros, amigos e familiares, ou de mobilidade reduzida. Esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento de depressão e ansiedade. Portanto, é essencial promover a interação social por meio de atividades comunitárias, grupos de apoio e programas recreativos. O envolvimento social não só melhora a saúde mental, mas também estimula a cognição e a

manutenção de habilidades sociais (DA SILVA BARRETO M, CARREIRA L, MARCON SS, 2015).

Os cuidados essenciais para a saúde dos idosos incluem uma abordagem holística que abrange vários aspectos da vida. A nutrição adequada é fundamental; dietas ricas em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais são necessárias para atender às necessidades nutricionais específicas dessa faixa etária. Além disso, a prática regular de atividades físicas, como caminhadas, exercícios de resistência e atividades que promovem o equilíbrio, é vital para manter a força muscular, a flexibilidade e a saúde cardiovascular (VERAS RP e OLIVEIRA M, 2018). A atividade física não apenas melhora a saúde física, mas também contribui para a saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade.

A gestão de medicamentos é outro aspecto crítico dos cuidados na terceira idade. Muitos idosos tomam múltiplos medicamentos, o que pode levar à polifarmácia e ao risco de interações medicamentosas. A revisão regular dos medicamentos, com o auxílio de profissionais de saúde, é essencial para garantir que cada tratamento seja apropriado e seguro. Isso envolve a educação do paciente e da família sobre o uso correto dos medicamentos e a conscientização sobre possíveis efeitos colaterais (PEREIRA KG, et al., 2017).

Por fim, a saúde na terceira idade não pode ser vista isoladamente; é um fenômeno que envolve a interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Os cuidadores, profissionais de saúde e a comunidade desempenham papéis cruciais no suporte aos idosos. É fundamental promover políticas públicas que priorizem a saúde da população idosa, garantindo acesso a cuidados de saúde, programas de bem-estar e suporte social (SIEBRA KLAB, et al., 2019). Ao investir na saúde dos idosos, não apenas melhoramos a qualidade de vida deles, mas também contribuímos para uma sociedade mais inclusiva e solidária, onde todos têm a oportunidade de envelhecer com dignidade e qualidade.

5542

### **Desnutrição em idosos: Efeitos na imunidade e na recuperação de doenças**

A desnutrição em idosos é um problema sério que pode ter efeitos profundos na saúde, particularmente na imunidade e na capacidade de recuperação de doenças. À medida que envelhecemos, o corpo passa por diversas mudanças fisiológicas que tornam os idosos mais vulneráveis a deficiências nutricionais. A falta de nutrientes essenciais não apenas compromete a saúde geral, mas também afeta diretamente a função imunológica, aumentando o risco de infecções e dificultando a recuperação de doenças (OLIVEIRA AS, et al., 2021).

Um dos principais efeitos da desnutrição é a diminuição da imunidade. Nutrientes como proteínas, vitaminas (particularmente as do complexo B, C e D) e minerais (como zinco e selênio) são fundamentais para a produção e o funcionamento adequado das células imunológicas. A deficiência de proteínas, por exemplo, pode levar a uma redução na síntese de anticorpos e na atividade de células T, que são essenciais para a resposta imunológica. Como resultado, os idosos desnutridos estão mais suscetíveis a infecções, como pneumonia e infecções do trato urinário, além de apresentarem uma recuperação mais lenta quando adoecem (OLIVEIRA AS, et al., 2021).

Além de aumentar a vulnerabilidade a infecções, a desnutrição também pode impactar negativamente a recuperação de doenças já existentes. Quando um idoso adoece, seu corpo requer uma quantidade ainda maior de nutrientes para combater a infecção e reparar os tecidos danificados. A desnutrição pode levar a um atraso na cicatrização de feridas, prolongando a internação hospitalar e aumentando o tempo de recuperação. Por exemplo, em casos de cirurgias, a nutrição inadequada pode resultar em complicações pós-operatórias, como infecções e problemas de cicatrização, o que agrava a condição do paciente (DE SOUZA RIBAS M, et al., 2021).

Além disso, a desnutrição pode interferir na resposta a tratamentos médicos, como quimioterapia e radioterapia. Pacientes idosos que não estão adequadamente nutridos podem apresentar uma tolerância reduzida a esses tratamentos, aumentando a severidade dos efeitos colaterais e prejudicando a eficácia do tratamento. Isso é particularmente preocupante em casos de câncer, onde a nutrição desempenha um papel crucial na manutenção da força e na capacidade do corpo de resistir ao tratamento (FARIA YM e COSTA T, 2022).

Em resumo, a desnutrição em idosos tem um impacto significativo na imunidade e na recuperação de doenças. A deficiência de nutrientes essenciais não só aumenta o risco de infecções, mas também prejudica a capacidade do corpo de se curar e se recuperar. É fundamental que haja uma conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva para os idosos, bem como a implementação de estratégias de nutrição que ajudem a prevenir e tratar a desnutrição. Garantir uma adequada ingestão de nutrientes pode melhorar significativamente a saúde dos idosos, fortalecendo sua imunidade e otimizando a recuperação de doenças (FARIA YM e COSTA T, 2022).

## Transtornos alimentares em idosos: Efeitos do transtorno alimentar na saúde física e mental

Os transtornos alimentares em idosos são questões complexas que afetam não apenas a saúde física, mas também a saúde mental. Embora muitas vezes associados a jovens, esses transtornos podem ocorrer em qualquer fase da vida, e os idosos não estão imunes a suas consequências devastadoras. Condições como anorexia nervosa, bulimia e transtornos alimentares não especificados podem ser impulsionadas por fatores diversos, incluindo mudanças na saúde física, perdas emocionais, isolamento social e problemas de imagem corporal (BEZERRA RK, DE ABREU SOUZA DL, DE CARVALHO FPB, 2024).

Os efeitos dos transtornos alimentares na saúde física do idoso podem ser particularmente graves. A desnutrição é uma consequência comum, resultando em deficiências nutricionais que comprometem a função imunológica, a força muscular e a densidade óssea. A perda de peso excessiva pode levar à sarcopenia, a redução da massa muscular, o que, por sua vez, aumenta o risco de quedas e fraturas. Além disso, a desidratação e os desequilíbrios eletrolíticos podem ocorrer, levando a complicações cardiovasculares, como arritmias e até mesmo morte súbita (BEZERRA RK, DE ABREU SOUZA DL, DE CARVALHO FPB, 2024).

Os transtornos alimentares também têm um impacto significativo na saúde mental dos idosos. A relação entre alimentação e bem-estar emocional é complexa; muitos idosos podem usar a restrição alimentar como uma forma de lidar com o estresse, a ansiedade ou a depressão. A preocupação excessiva com a alimentação e o peso pode gerar um ciclo vicioso de autoavaliação negativa e baixa autoestima. A solidão e o isolamento social, frequentemente comuns entre os idosos, podem agravar esses problemas, resultando em um aumento da ansiedade e da depressão (DOS SANTOS DM, et al., 2022).

Além disso, a presença de transtornos alimentares pode interferir no tratamento de outras condições de saúde. Por exemplo, idosos que sofrem de transtornos alimentares podem não seguir adequadamente as recomendações médicas, como dietas específicas para diabetes ou hipertensão, complicando o manejo dessas doenças. Isso pode levar a um ciclo de complicações que afetam ainda mais a saúde física e mental (DOS SANTOS DM, et al., 2022).

Os transtornos alimentares em idosos muitas vezes passam despercebidos por profissionais de saúde e familiares, uma vez que os sinais podem ser sutis ou confundidos com os efeitos normais do envelhecimento. A desnutrição e a perda de peso podem ser vistas como uma parte natural do envelhecimento, o que pode atrasar o diagnóstico e o tratamento

(COSTA VRP, et al., 2019). Portanto, é crucial que familiares e cuidadores estejam atentos a mudanças nos hábitos alimentares, padrões de sono, humor e energia dos idosos.

Para abordar os transtornos alimentares, é necessário um enfoque multidisciplinar. Isso envolve a colaboração entre médicos, nutricionistas e profissionais de saúde mental. A intervenção deve incluir não apenas o tratamento nutricional, mas também o apoio psicológico para abordar questões emocionais subjacentes. Além disso, promover um ambiente social que encoraje a interação e a autoestima é fundamental para ajudar os idosos a superar esses desafios (COSTA VRP, et al., 2019).

Em resumo, os transtornos alimentares em idosos têm efeitos profundos na saúde física e mental. A desnutrição resultante, as complicações associadas e o impacto psicológico podem levar a um ciclo de declínio na qualidade de vida. Portanto, é essencial aumentar a conscientização sobre esse tema, garantir um diagnóstico precoce e implementar estratégias de intervenção eficazes para apoiar a saúde e o bem-estar dos idosos (COSTA VRP, et al., 2019).

### **Problemas de saúde mental dos idosos: Aumento da ansiedade e depressão**

Os problemas de saúde mental, especialmente a ansiedade e a depressão, são preocupações crescentes entre os idosos. À medida que envelhecem, muitos enfrentam uma série de desafios que podem contribuir para o aumento desses transtornos. A intersecção entre fatores biológicos, psicológicos e sociais desempenha um papel crucial no desenvolvimento de problemas de saúde mental nessa faixa etária (CASEMIRO FG, et al., 2016).

Um dos principais fatores que contribuem para a ansiedade e a depressão em idosos é a solidão e o isolamento social. Com a perda de parceiros, amigos e familiares, muitos idosos experimentam uma diminuição nas interações sociais, o que pode levar a sentimentos de tristeza e solidão. A falta de apoio emocional e a sensação de estar desconectado da comunidade aumentam a vulnerabilidade a esses transtornos (LOPES BFF, et al., 2021). Idosos socialmente isolados têm uma probabilidade significativamente maior de apresentar sintomas depressivos e ansiosos.

Além do isolamento social, mudanças na saúde física também impactam a saúde mental dos idosos. Condições crônicas, como artrite, doenças cardíacas e diabetes, podem causar dor e limitar a mobilidade, afetando a capacidade do indivíduo de realizar atividades diárias e interagir socialmente. Essa limitação pode gerar frustração e uma sensação de perda de controle, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, o

medo de quedas ou de se tornar dependente pode intensificar a ansiedade, levando a um ciclo de inatividade e agravamento do estado mental (JÚNIOR JR, et al., 2023).

Outros fatores incluem o luto e a transição para a aposentadoria, que podem trazer sentimento de perda e incerteza sobre o futuro. O luto pela perda de entes queridos pode desencadear um profundo desânimo, enquanto a aposentadoria pode resultar em uma crise de identidade, especialmente para aqueles que encontraram significado e propósito em suas carreiras (JÚNIOR JR, et al., 2023). A combinação dessas perdas pode criar um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos de humor.

É importante também considerar os aspectos biológicos que afetam a saúde mental na terceira idade. Alterações hormonais e neurológicas naturais que ocorrem com o envelhecimento podem influenciar a química cerebral, aumentando a suscetibilidade à ansiedade e depressão. Além disso, a polifarmácia, ou o uso de múltiplos medicamentos, pode ter efeitos colaterais que impactam o humor e a cognição, complicando ainda mais a situação (JÚNIOR JR, et al., 2023).

Para lidar com o aumento da ansiedade e da depressão nos idosos, é crucial a implementação de estratégias de intervenção. O suporte social deve ser fortalecido, promovendo a interação e a participação em atividades comunitárias. A terapia, seja individual ou em grupo, pode oferecer um espaço seguro para que os idosos expressem suas emoções e aprendam a lidar com a ansiedade e a depressão. Programas de exercícios físicos também são eficazes, pois ajudam a melhorar o bem-estar físico e mental, promovendo a liberação de endorfinas, que atuam como antidepressivos naturais (DE OLIVEIRA DV, ANTUNES MD, OLIVEIRA J, 2017).

Em resumo, os problemas de saúde mental, especialmente a ansiedade e a depressão, são questões sérias que afetam muitos idosos. Fatores como solidão, limitações de saúde física, luto e mudanças biológicas contribuem para o aumento desses transtornos. Reconhecer esses desafios e implementar intervenções adequadas é fundamental para melhorar a qualidade de vida e promover um envelhecimento saudável e ativo (JÚNIOR JR, et al., 2023).

### **Suplementação Nutricional: Uso de suplementos vitamínicos e minerais em idosos**

A suplementação nutricional na terceira idade é uma prática cada vez mais reconhecida como fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar dos idosos. À medida que as pessoas envelhecem, as necessidades nutricionais mudam e, muitas vezes, as dietas

convencionais não são suficientes para suprir todas as necessidades (PERUCHI RF, et al., 2017). A suplementação pode ajudar a corrigir deficiências, apoiar funções fisiológicas essenciais e melhorar a qualidade de vida.

Um dos principais grupos de suplementos utilizados por idosos são as vitaminas e minerais. A vitamina D, por exemplo, é crucial para a saúde óssea, especialmente porque a capacidade do corpo de sintetizar vitamina D a partir da luz solar diminui com a idade. A deficiência de vitamina D está associada a um aumento do risco de fraturas e osteoporose, condições comuns em idosos. A suplementação pode ajudar a melhorar a densidade óssea e a prevenir quedas (CAMPOS LF e CAMPOS ACL, 2023).

Outro nutriente importante é o cálcio, que também desempenha um papel vital na saúde óssea. A ingestão adequada de cálcio, frequentemente obtida através de suplementos, pode ajudar a prevenir a osteoporose e manter a força dos ossos. Além disso, o magnésio é fundamental para diversas funções corporais, incluindo a regulação da pressão arterial e a saúde muscular. A deficiência de magnésio é comum entre os idosos e pode resultar em problemas de saúde cardiovascular e fraqueza muscular (CAMPOS LF e CAMPOS ACL, 2023).

As vitaminas do complexo B, como B<sub>12</sub> e folato, também são essenciais para os idosos. A vitamina B<sub>12</sub> é crucial para a produção de glóbulos vermelhos e a saúde neurológica. A absorção de B<sub>12</sub> pode ser prejudicada em idosos devido a alterações no sistema digestivo. A suplementação pode ajudar a prevenir anemia e problemas cognitivos. O folato é importante para a síntese de DNA e pode ajudar na redução do risco de depressão e na saúde cardiovascular (DEMOLINER F e DALTOE LM, 2021).

Além das vitaminas e minerais, a suplementação com ácidos graxos ômega-3, encontrados em óleos de peixe, também é benéfica. Esses ácidos graxos são conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e são associados à saúde cardiovascular e cerebral (PERUCHI RF, et al., 2017). A suplementação com ômega-3 pode ajudar a melhorar a função cognitiva e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer.

Embora a suplementação nutricional possa trazer muitos benefícios, é importante que os idosos a realizem sob supervisão médica. A interação com medicamentos e a possibilidade de efeitos colaterais devem ser cuidadosamente consideradas. Um profissional de saúde pode ajudar a determinar quais suplementos são necessários e em quais doses, garantindo que a suplementação complemente uma dieta equilibrada e saudável (PERUCHI RF, et al., 2017).

Em resumo, a suplementação nutricional é uma ferramenta valiosa na terceira idade, ajudando a corrigir deficiências nutricionais e a promover a saúde geral. Vitaminas e minerais, como vitamina D, cálcio, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3, desempenham papéis cruciais na saúde física e mental dos idosos. Com uma abordagem adequada e orientação profissional, a suplementação pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida e apoiar um envelhecimento saudável (PERUCHI RF, et al., 2017).

## CONCLUSÃO

A conclusão do estudo sobre o “Impacto da alimentação na saúde cognitiva e física de idosos: estratégias que podem prevenir o declínio mental reafirma a importância vital da nutrição adequada para a promoção de um envelhecimento saudável. A alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais, é determinante na prevenção do declínio cognitivo e na manutenção da qualidade de vida dos idosos.

A pesquisa evidencia que hábitos alimentares saudáveis podem retardar o avanço de doenças neurodegenerativas, melhorar a saúde física e mental, e promover uma longevidade com mais autonomia e bem-estar. Em contrapartida, a má nutrição, seja por deficiência ou por excesso, contribui significativamente para o agravamento de problemas de saúde, aumentando a vulnerabilidade a doenças e comprometendo a função cognitiva.

5548

Assim, conclui-se que a nutrição deve ser vista como uma intervenção estratégica na promoção da saúde integral dos idosos. É essencial que políticas públicas, profissionais de saúde e cuidadores estejam alinhados na promoção de uma alimentação saudável, adaptada às necessidades dos idosos, para garantir uma vida longa, ativa e com qualidade. A consciência sobre o papel central da alimentação no envelhecimento saudável deve ser amplamente difundida e incorporada nas práticas de cuidado e prevenção.

## REFERÊNCIAS

1. BEZERRA, Raíra Kirilly Cavalcante; DE ABREU SOUZA, Deborah Leite; DE CARVALHO, Francisca Patrícia Barreto. Transtornos alimentares e sua ocorrência em idosos: os impactos destes distúrbios na terceira idade. *Saúde em Redes*, v. 10, n. 1, p. 3775-3775, 2024.
2. BERTOLDI, Josiane Teresinha; BATISTA, Ana Camila; RUZANOWSKY, Samanta. Declínio cognitivo em idosos institucionalizados: revisão de literatura. *Cinergis*, v. 16, n. 2, p. 152-156, 2015.

3. BORELLI, Wyllians José Vendramini. Fluxograma de declínio cognitivo em idosos: revisão de literatura e desenvolvimento de um protocolo institucional. 2023.
4. BRINGEL, Allina Leal et al. Suplementação nutricional de cálcio e vitamina D para a saúde óssea e prevenção de fraturas osteoporóticas. *Rev. Bras. Ciência Saúde*, v. 18, n. 4, p. 353-8, 2014.
5. CAMPOS, Leticia Fuganti; CAMPOS, Antonio Carlos Ligocki. Efeito de suplemento nutricional hiperproteico enriquecido com nutrientes neuroprotetores na função cognitiva e na composição corporal de idosos institucionalizados. *BRASPEN Journal*, v. 38, n. 2, p. 0-0, 2023.
6. CASEMIRO, Francine Golghetto et al. Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, p. 683-694, 2016.
7. COSTA, Vera Regina Pontrémoli et al. Percepção da imagem corporal de indivíduos adultos e idosos. *RNONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 82, p. 1011-1015, 2019.
8. DA SILVA BARRETO, Mayckel; CARREIRA, Lígia; MARCON, Sonia Silva. Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 18, n. 1, p. 325-339, 2015.
9. DE FREITAS, Lucidalva Costa et al. Panorama teórico-prático da terapia ocupacional na atenção à saúde cardiovascular ao adulto e ao idoso: uma revisão integrativa. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, v. 32, n. 1-3, p. e204814-e204814, 2022.
10. DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; ANTUNES, Mateus Dias; OLIVEIRA, Julimar. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. *Cinergis*, v. 18, p. 316-322, 2017.
11. DE SOUZA RIBAS, Mylena et al. Relação entre depressão e desnutrição em idosos. *Enfermagem Brasil*, v. 20, n. 4, p. 549-563, 2021.
12. DEMOLINER, Fernanda; DALTOE, Luciane Maria. Importância da nutrição na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 6, n. 1, 2021.
13. FABLICIA, Islania et al. Suplementação de ácidos graxos ômega-3 na saúde cognitiva de idosos: revisão integrativa. *Revista Ciência Plural*, v. 10, n. 2, p. 1-13, 2024.
14. FARIA, Yasmim Medeiros; COSTA, Tainara. Desnutrição em idosos institucionalizados. *Revista Científica Unilago*, v. 1, n. 1, 2022.
15. FERNANDES, Barbara Lourenço Vargas. Atividade Física no processo de envelhecimento. *Revista portal de divulgação*, v. 4, n. 40, p. 46-8, 2014.

16. JÚNIOR, José de Ribamar Medeiros Lima et al. Fatores associados à ansiedade e depressão em idosos: uma revisão integrativa. *Nursing Edição Brasileira*, v. 26, n. 298, p. 9495-9508, 2023.
17. KIVIPELTO M, et al. Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Reviews Neurology*, 2018; 14(11): 653-666.
18. KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. Reflexões acerca do envelhecimento, problemáticas, e cuidados com as pessoas idosas. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 20, n. 2, p. 117-133, 2017.
19. LIMA-COSTA MF et al. The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil): objectives and design. *American Journal of Epidemiology*, 2018; 187(7): 1345-1353.
20. LOPES, Bruno Felipe Ferreira et al. Depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos de uma universidade aberta à terceira idade. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 95, n. 35, 2021.
21. LOURIDA I, et al. Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology*, 2013; 24(4): 479-489.
22. MARTINEZ, Bruno Prata; CAMELIER, Fernanda Warken Rosa; CAMELIER, Aquiles Assunção. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 4, n. 1, p. 62-70, 2014.
23. MENÃO, Thiago Fregnani et al. Principais nutrientes dos suplementos alimentares utilizados por idosos e os benefícios para saúde. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 13, p. e99111335075-e99111335075, 2022.
24. NUNES, Camila; DE MELO, Fernanda Correa; BONINI, Juliana Sartori. Prospecção tecnológica de estimulação cognitiva para idosos com doença de Alzheimer. *Cadernos de Prospecção*, v. 16, n. 1, p. 278-294, 2023.
25. OLIVEIRA, Aline Samara et al. Prevalência da desnutrição em idosos. *Revista Perspectiva*, v. 45, n. 169, p. 141-154, 2021.
26. PERUCHI, Rachel Fernanda Pecego et al. Suplementação nutricional em idosos (Aminoácidos, Proteínas, Pufas, Vitamina de Zinco) com ênfase em sarcopenia: uma revisão sistemática. *Uningá Review*, v. 30, n. 3, 2017.
27. PINTO, Ana Sofia Carvalho Marques. Envelhecimento saudável: o papel da alimentação e nutrição. 2021.
28. PEREIRA, Karine Gonçalves et al. Polifarmácia em idosos: um estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 20, n. 02, p. 335-344, 2017.
29. ROCHA GJA, DA SILVA LG, DE AMORIM ME. Nutrição e qualidade de vida na terceira idade: revisão da literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2024; 10(8): 978-991.

30. SANTOS, Avani Rosa dos et al. Critérios sobre alimentação e nutrição em idosos. 2023.
31. SANTOS TF, DELANI TCO. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. *Revista Uningá*, 2015; 21(1): 50-54.
32. SIEBRA, Karmen Lyvia de Alencar Brito et al. Promovendo saúde: um elo de cuidados no tratamento não medicamentoso de doenças crônicas na terceira idade. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, v. 7, n. 1, p. 250-254, 2019.
33. SILVEIRA, Joselma Rodrigues da; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. Alimentação do idoso: estratégia de motivação para uma alimentação saudável. 2018.
34. SMITH PJ, BLUMENTHAL JA. Dietary factors and cognitive decline. *Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 2016; 3(1): 53-64.
35. VALLS-PEDRET C, et al. Polyphenol-rich foods in the Mediterranean diet are associated with better cognitive function in elderly subjects at high cardiovascular risk. *Journal of Alzheimer's Disease*, 2012; 29(4): 773-782.
36. VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 1929-1936, 2018.
37. VIEIRA, Maiana da Costa et al. Os benefícios da nanoencapsulação de ácidos graxos da classe ômega-3 para o enriquecimento de produtos alimentícios: uma revisão. *Revista de Nutrição*, v. 33, 2020.
38. VELOSO, Ana Sofia Tanoeiro. Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida. 2015. Dissertação de Mestrado. FEUC.
39. ZANOTTI, Bruna; CARDOSO, Vânia Marcia; NEVES, João Paulo. A influência da alimentação na saúde mental do idoso: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 2, p. 212-223, 2018.