

A relevância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática

The relevance of the nutritionist in the quality of life of the geriatric population: a review systematic

Jayane Quixabeira de Jesus
Nástia Rosa Almeida Coelho

RESUMO: O artigo apresenta uma revisão bibliográfica sistemática sobre a relevância do nutricionista na vida do idoso, com foco em pessoas que não estão institucionalizadas. Foi dada preferência por artigos publicados entre 2010-2021, nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (Web of Science, LILACS, SciELO). Conclui-se que o nutricionista tem um papel fundamental na vida dessa população, pois a alimentação balanceada está ligada a uma melhor expectativa e qualidade de vida.

Palavras-chaves: Idosos; Educação nutricional; Qualidade de vida.

ABSTRACT:

The article presents a systematic bibliographic review on the relevance of the nutritionist in the life of the elderly, focusing on people who are not institutionalized. Preference was given to articles published between 2010-2021, in the PubMed and Virtual Health Library databases (Web of Science, LILACS, SciELO). It is concluded that the nutritionist has a fundamental role in the life of this population, since a balanced diet is linked to a better expectation and quality of life.

Keywords: *Elderly; Nutritional education; Quality of life.*

Introdução

O mundo continua a experimentar uma mudança sustentada na estrutura etária da população, impulsionada por aumento da expectativa de vida e diminuição dos níveis de fertilidade. As pessoas estão vivendo mais, e todos concordam que o número de idosos na população total está aumentando rapidamente. Globalmente, foram 727 milhões de pessoas com 65 anos ou mais no mundo em 2020. Nas próximas três décadas, o número global de pessoas mais velhas está projetado para mais do que o dobro, atingindo mais de 1,5 bilhão em 2050 (Nações Unidas, 2020).

E no Brasil também é importante ressaltar que a velhice é um processo relacionado a mudanças no comportamento e no corpo do idoso, devido às transformações que ocorrem; além disso, muitas vezes, nessas características biológicas e funcionais estão agregadas situações de pobreza, analfabetismo, cultura, solidão e uma série de enfermidades. Nesse sentido, os idosos devem ter maior preocupação com a alimentação, buscando adotar dietas balanceadas e, ainda, que isso esteja entre as primeiras necessidades, considerando que sua satisfação depende da sua sobrevivência (Almeida, 2011).

O processo de envelhecimento ocasiona modificações biopsicossociais no indivíduo, que estão associadas à fragilidade, a qual pode levar a maior vulnerabilidade. Com isso, muitas doenças podem surgir e gerar limitações ao idoso (Mallmann, 2015).

. É nesse contexto que os profissionais da saúde estão inseridos, a fim de promover a saúde do idoso e fazer com que o envelhecimento seja saudável e ativo, como preconizado nas políticas públicas de saúde (Mallmann, 2015).

A promoção da saúde visa a diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social. O envelhecimento ativo concentra-se na otimização das oportunidades de saúde, na participação nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentar a expectativa de vida saudável (Mallmann, 2015).

Nesse caso, o profissional nutricionista terá uma abordagem individualizada com um procedimento de aconselhamento nutricional personalizado, para todos os membros da família, com um foco no bem-estar, e melhor qualidade de vida. É importante que os familiares participem desse processo para uma melhor adesão.

Nesse contexto, os objetivos desta revisão são avaliar a importância do profissional nutricionista, com foco em idosos que não estão institucionalizados, avaliar esse público vulnerável,

na qualidade de vida que esse público pode ter, podendo mudar a realidade da população, mostrar que o nutricionista tem um papel relevante na vida e na saúde da população geriátrica, e mostrar que é capaz de promover mudanças de comportamento relacionado a alimentação.

Esse estudo tem como intuito a valorização do profissional nutricionista na área da saúde coletiva, a preparação de mais profissionais sobre o assunto, além de ajudar a população geriátrica a viver melhor, demonstrar o quanto a alimentação pode ajudar no processo de várias patologias e contribuir na prevenção de doenças e promoção da saúde. Como consequência disso, haverá a diminuição de idosos nas redes públicas, além de contribuir com mais uma ferramenta sobre esse tema. Considera-se, ainda, a escassez de publicações com o foco em saúde do idoso e educação alimentar para o público geriátrico, justificando-se, assim, o tema escolhido.

Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática realizada de acordo com as recomendações da Declaração PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*. Este tipo de estudo utiliza métodos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas relevantes, e coletar e analisar dados desses estudos que são incluídos na revisão (Galvão, Pansani, & Harrad, 2015).

Para elaboração do presente estudo, a seguinte hipótese foi levantada: “quais foram os tipos de estratégias utilizadas na educação em saúde na atenção básica como promoção do envelhecimento saudável?”.

A busca dos artigos científicos ocorreu entre agosto de 2020 e maio de 2021, tendo sido limitada ao período de publicação de janeiro de 2011 até fevereiro de 2021 foram utilizadas as bases eletrônicas de dados e bibliotecas virtuais seguintes: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (*Web of Science, LILACS, SciELO*). Para a busca e seleção dos artigos, foram utilizadas palavras-chave (descritores). Como critérios de inclusão foram selecionados: artigos na íntegra; disponíveis *online*, em línguas portuguesa e inglesa, e publicados nos últimos 10anos. Como critério de exclusão: publicado em período superior a

10 anos, abordar o assunto de forma superficial, produções repetidas, que não atendessem aos objetivos do estudo, e estar em outra língua. Os descritores utilizados foram: “saúde do idoso”, “saúde pública”, “promoção da saúde”, “estratégias educativas”, “envelhecimento saudável”.

Após essa análise, foram selecionados, para a pesquisa, dezenove estudos, como ilustra o fluxograma da pesquisa realizada que apresenta a seleção e descarte dos estudos por não estarem relacionados aos critérios definidos (Figura 1).

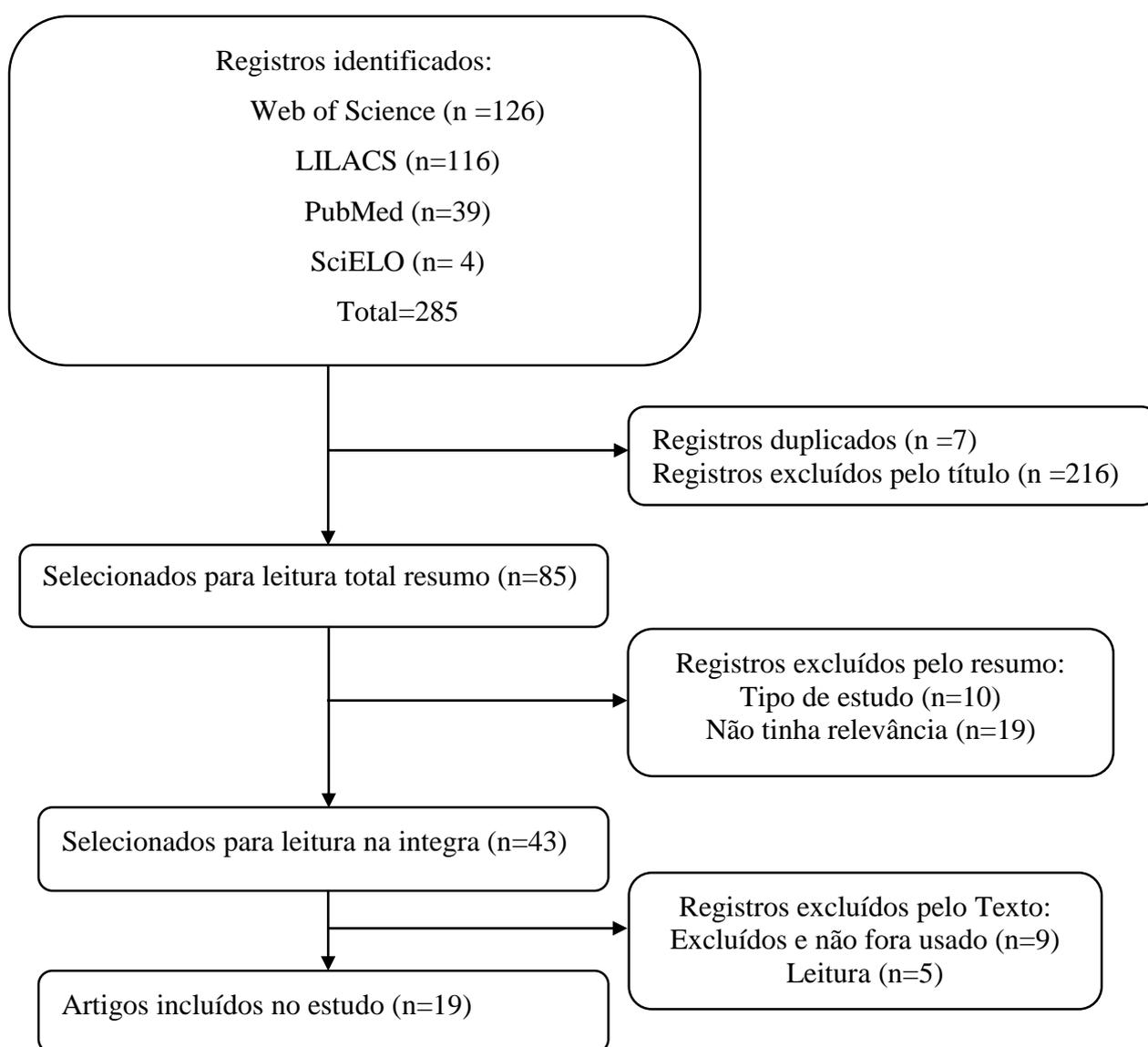


Figura 1 - Representação esquemática da seleção dos estudos incluídos nesta revisão.

Resultados e Discussão

Foram selecionados dezenove estudos que avaliaram como é a qualidade de vida do idoso, e padrões alimentares. A seguir, o quadro 1 ilustra a análise dos estudos selecionados para a revisão sistemática, dispostos em ordem dos tópicos.

A relevância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão

Quadro 01. Descrição dos estudos selecionados

| Assunto | Autores/Ano | Objetivos do Estudo | Conclusão |
|---|-----------------|---|--|
| <p align="center">Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo</p> | (Ribeiro, 2012) | <p>O envelhecimento ativo constitui, atualmente, um conceito científico complexo, um propósito para a maioria das pessoas e um indiscutível objetivo político.</p> | <p>De um modo geral, o envelhecimento ativo expressa a conquista do envelhecimento como uma experiência positiva, uma vida longa que deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, envolvimento social e segurança.</p> |
| | (Brasil, 2014) | <p>Fomentar discussões sobre as diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS e propor um modelo de atenção integral que contribua na organização do cuidado ofertado pelos estados e municípios brasileiros.</p> | <p>Nesse contexto, visando o cuidado integral, é necessário que a articulação e intersetorial ocorram concomitantemente uma vez que os novos desafios se apresentam às diferentes políticas sociais, em especial à saúde, à assistência social, à previdência social e aos direitos humanos.</p> |
| | (Campos, 2015) | <p>Os estudos foram construir um indicador de envelhecimento ativo e testar sua associação com qualidade de vida e possíveis determinantes segundo gênero.</p> | <p>Conclui-se que qualidade de vida e a participação em grupos são os principais determinantes de envelhecimento ativo, e que os demais fatores associados são diferentes para cada gênero. Sugere-se que futuras pesquisas englobem outros testes de força, mobilidade e equilíbrio na construção de uma escala psicométrica que possibilite medir ainda melhor o nível de envelhecimento ativo entre idosos vivendo em comunidade.</p> |
| | (Souza, 2016) | <p>Verificar a associação entre padrões alimentares e aspectos socioeconômicos de idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família do município de Viçosa, Minas Gerais.</p> | <p>Ressalta-se a necessidade de constante monitoramento dos padrões dietéticos e incentivo a práticas de alimentação saudável, com intuito de mitigar os efeitos da alimentação desequilibrada no estado geral de saúde e na incidência de morbidades em idosos.</p> |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | (Miranda, 2016) | Analisar os desafios atuais e futuros relacionados ao planejamento das políticas públicas e ao envelhecimento populacional. | Enfrentar o desafio do envelhecimento é urgente. O país já tem um importante percentual de idosos, que será crescente nos próximos anos, demandando serviços públicos especializados que será reflexo do planejamento e das prioridades atuais das políticas públicas sociais. |
| Sistema Digestório | (Santos, 2015) | Sobre o impacto da desnutrição em idosos, e das alterações fisiológicas, psíquicas e sociais que corroboram para a falta de vitaminas e minerais neste grupo etário. | É fundamental conhecer as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento e saber identificar as síndromes e doenças geriátricas devido às carências nutricionais no idoso e desta forma, prevenir e promover a possibilidade deste grupo etário viver com melhor qualidade. |
| | (Dagios; Vasconcellos; Evangelista, 2015) | Avaliar a qualidade de vida de idosos não institucionalizados e participantes de um centro de convivência e de idosos institucionalizados, comparando os resultados entre os dois grupos | Os idosos institucionalizados apresentaram grau de satisfação inferior em todos os domínios. Enquanto os idosos que vivem em sociedade e participam do centro de convivência, o resultado da avaliação foi melhor de forma geral. |
| | (Foigel, 2018) | Realçar e atualizar o conhecimento da área muito importante: a gastroenterologia no idoso. | Em virtude da faixa etária acometida e da associação de comorbidades, a investigação apropriada deve ser feita o quanto antes, para que o tratamento correto seja realizado. |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| Educação Nutricional Para a População Geriátrica | (Brasil, 2011) | Desenvolvimento Sustentável. Em paralelo ao envelhecimento, desponta a urgência do cuidado a esta população para prevenir demências e incapacidades físicas e mentais. | O cuidado à pessoa idosa, associado a variados tipos de dependência decorrentes da própria longevidade, sejam estas sociais, físicas ou emocionais, exige das instituições e dos profissionais atitudes que determinem padrões assistenciais eficazes e promotores de uma prática habilitada a ascender a qualidade de saúde e de vida dos idosos e seus familiares. |
| | (Vieira; Matias; 2021) | Presente trabalho foi avaliar práticas de educação em saúde de nutricionistas de rede municipal de saúde, em uma cidade da região centro – oeste. | A pesquisa pretendeu contribuir para a reflexão dos nutricionistas a respeito de sua atuação profissional, suscitar a busca de formação integral na educação e educação em saúde, investir em pesquisas nesse campo, a fim de que o processo de promoção de saúde seja trabalhado devidamente. |
| Estratégias Educativas Para a População Geriátrica | (Ricon, 2016) | Verificar como os profissionais da estratégia saúde da família realizam o cuidado aos idosos. | Observam-se lacunas na formação dos profissionais na graduação, necessidade de conhecimento mais denso para trabalhar com a saúde dos idosos, há também carência de trabalho em rede. |
| | (Pedraza, 2016) | Caracterizar as ações de alimentação e nutrição no âmbito da estratégia saúde da família, analisando a estrutura e o processo de trabalho. | O desenvolvimento das ações de alimentação e nutrição na atenção básica precisa de nutricionista que trabalhe com o apoio de uma equipe multidisciplinar. |
| | (Santana, 2017) | Identificar as ações de promoção à saúde do idoso desenvolvida pelo Profissional de Educação Física no Município de Santa Teresinha-BA. | Dentro do que foi apresentado nota-se que o Núcleo Ampliado de Saúde da Família no Município de Santa Teresinha, está contribuindo com o seu papel de não ser a porta de entrada na atenção primária, mas dando suporte as equipes de saúde da família e outros serviços da Secretaria Municipal. |

| | | | |
|--|-------------------|--|--|
| | Previdelli, 2017) | Analisar a contribuição de proteína, lipídio e carboidrato no total de energia da dieta de idosos das diferentes regiões brasileiras | A participação relativa de proteína em percentual energético ficou dentro dos valores recomendados para praticamente todos os idosos. |
| | (Filho, 2018) | Identificar na literatura evidências científicas acerca da utilização da educação em saúde na atenção básica como promotora de um envelhecimento saudável. | O presente estudo permitiu verificar, na literatura, que os idosos que participam de ações educativas tendem a avaliar sua saúde de maneira mais positiva, associando a ela questões relacionadas ao convívio em sociedade, autonomia e pensamentos positivos. |
| | (Nunes, 2018) | Mensurar as respostas emocionais dos consumidores idosos em relação a duas categorias de alimentos, churrasco e salada. | Este estudo buscou investigar as emoções evocadas por alimentos e o seu efeito sobre o comportamento de consumidores idosos, usando como estímulo dois grupos de alimento: salada e churrasco. |
| | (Silva, 2019) | Associar a presença de doenças crônicas não transmissíveis à qualidade da dieta de colaboradores da Unidade de Alimentação e Nutrição de um hospital em Belém-PA. | Os dados encontrados, no estudo, apontam para a necessidade de monitoramento dos hábitos alimentares e estilo de vida dos trabalhadores de Alimentação e Nutrição. |
| | (Brasil, 2021) | Instrumento de apoio à prática clínica no cuidado individual na Atenção Primária à Saúde. Esse grupo de indivíduos inclui aqueles com 60 anos ou mais de idade. | Contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas do usuário. |
| | (Silva, 2021) | Desenvolvimento Sustentável. Em paralelo ao envelhecimento, desponta a urgência do cuidado a esta população para prevenir demências e incapacidades físicas e mentais. | O cuidado à pessoa idosa, associado a variados tipos de dependência decorrentes da própria longevidade, sejam estas sociais, físicas ou emocionais, exige das instituições e dos profissionais atitudes que determinem padrões assistenciais |

Jesus, J. Q. de, Coelho, N. R. A (2021). A importância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática. Revista Kairós-Gerontologia, x(y), z-w.

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | eficazes e promotores de uma prática habilitada a ascender a qualidade de saúde e de vida dos idosos e seus familiares. |
|--|--|--|---|

O envelhecimento populacional traz consigo problemas de saúde que desafiam os sistemas de saúde e de previdência social. Além disso, os avanços no campo da saúde e da tecnologia permitiram, para a população com acesso a serviços públicos ou privados adequados, uma melhor qualidade de vida nessa fase (Miranda, 2016).

A definição de envelhecimento ativo adotada pela OMS, no fim da década de 90, estabelece uma clara relação entre as oportunidades de saúde e a qualidade de vida atingível pelas pessoas no seu processo de envelhecimento. As políticas que incentivem atividades e ambientes dos estados de saúde positivos são encorajadas no sentido de aumentarem qualidade e anos à vida, de promoverem autonomia e independência, reduzindo, em simultâneo, os custos no sistema de saúde (Ribeiro, 2012).

A qualidade de vida dos idosos pode ser muito boa ou, pelo menos, preservada desde que os indivíduos permaneçam ativos, com autonomia e independência, boa saúde física e relações sociais (Campos, 2015).

Observa-se que no idoso, a ingestão alimentar é influenciada principalmente por fatores fisiológicos, relacionados à redução de apetite, distúrbios de deglutição, diminuição da capacidade gustativa e olfativa, que contribuem em conjunto para menor absorção de vitaminas, minerais e outros nutrientes, provocando depleção do estado nutricional e de saúde (Souza, 2016).

A prática de uma alimentação saudável é importante em todas as fases da vida. No entanto, após os 60 anos, as alterações fisiológicas exercem grande influência sobre o estado nutricional. A população idosa é propensa a alterações nutricionais devido a fatores relacionados às modificações fisiológicas, psicológicas e sociais, ocorrência de doenças crônicas, uso de diversas medicações, dificuldades com a alimentação, e alterações da mobilidade com dependência funcional. Nesse contexto, a inserção de temas como disfagia e desnutrição nas ações de promoção e prevenção da saúde é fundamental (BRASIL, 2014).

O envelhecimento é um processo normal, dinâmico e envolve perdas nos planos biológico, socioafetivo e político que refletem em expectativa de vida, morbidade, mortalidade gerais na fisiologia da idade que acontecem em todos os sistemas e órgãos do corpo humano, como nos sistemas neurológicos, cardiovasculares, respiratórios, renais e endócrinos, que impactam no sistema digestório (Foigel, 2018).

O idoso possui maior risco de apresentar problemas nutricionais, pois o envelhecimento diminui a capacidade de ingerir, digerir, absorver e metabolizar os nutrientes do alimento. Os nutrientes são considerados substâncias químicas encontradas em alimentos necessários para a manutenção da saúde do corpo (Santos, 2015).

Desse ponto de vista, é essencial que a Ciência da Nutrição estude assuntos do consumo alimentar da população geriátrica, e, também, fundamental que as análises alimentares sejam conduzidas com relação ao que esse público consome e pode atingir o sistema digestório, principalmente quando sabemos que algumas alterações no sistema fisiológico podem acontecer com o envelhecimento, a diminuição da saliva, problemas gastroesofágicos, e, mais comum, gastrite atrófica.

Contudo, é imprescindível que o planejamento dietético alimentar, seja compreendido, e também todos os fatores que estão relacionados com a mudança fisiológica natural desse processo de envelhecer. Diante disso, embora não seja normalmente uma ameaça à vida, é comum que na velhice, as pessoas tenham dificuldade na evacuação, sendo diagnosticado como constipação, e reduzindo a qualidade de vida na mesma proporção que o diabetes e a artrose.

No presente momento, o que se orientar para esses casos são recomendações gerais para idoso com essa dificuldade, podendo se basear nos três pilares da constipação, que são eles, aumento da quantidade de fibra na alimentação, ingestão de água e exercício físico. No entanto, nem sempre é possível em pacientes mais velhos, por eles terem receio ou até mesmo desconhecer sobre problemas intestinais. Sendo assim, é essencial que profissionais de saúde identifiquem os pacientes mais velhos com constipação. Os sintomas são identificados através da diminuição do bolo fecal, aumento de esforço para evacuar, fezes endurecidas e movimentos intestinais; a consequência disso é a dificuldade na evacuação.

Pode-se dizer que buscar formas de melhorar a qualidade de vida é essencial para a população idosa, pois com o envelhecimento há várias modificações no indivíduo que afetam a qualidade de vida em sua multidimensionalidade, ou seja, nas dimensões física e psicológica, no relacionamento social, na produtividade, renda, ambiente onde vive, entre outras (Dagios, Vasconcellos e Evangelista, 2015)

As diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), compreendem os cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção e

proteção da saúde, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos, que devem estar associados às demais ações de atenção à saúde do SUS para indivíduos, famílias e comunidades. A atenção nutricional deve dialogar com as demandas e necessidades de saúde do território, considerando as de maior frequência e relevância e observando critérios de risco e vulnerabilidade, e deve ainda fazer parte do cuidado integral na rede de atenção à saúde (BRASIL, 2011).

A promoção da alimentação adequada e saudável é compreendida como um conjunto de estratégias que proporcionam aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas aos seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do ambiente (Vieira; Matias 2021).

Com o propósito de atingir a população geriátrica, o governo brasileiro tem realizado inúmeros esforços baseados na Constituição Federal e surgiram a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso. No intuito da promoção do envelhecimento saudável; reabilitação daqueles que tenham algum tipo de déficit de quaisquer nutrientes, a prevenção de doenças crônicas de longa duração, no caso de hipertensão, diabetes, colesterol alto, entre outros tipos de doenças que podem ser silenciosas ou sintomáticas, comprometendo a qualidade de vida.

Os idosos sentem muita dificuldade ao ter que lidar com as modificações de seus hábitos, sobretudo alimentares. A temporalidade alimentar na última etapa da vida, assim como nas demais, afeta os fatores que compõem a alimentação, por exemplo, a quantidade de tomadas alimentares já não é a mesma, o volume das refeições, alimentos antes permitidos tornam-se proibidos e novos alimentos são inseridos (Nunes, 2018).

Dietas saudáveis, com proporções equilibradas de macronutrientes, têm sido associadas a níveis mais baixos de marcadores inflamatórios e ao melhor controle de glicemia, além de reduzir o risco de dislipidemias e o desenvolvimento de doenças crônicas. Em relação ao consumo de macronutrientes, uma ingestão adequada de proteínas associa-se à atenuação ou prevenção da perda de massa magra, importante fator de risco para fragilidade, além de melhorar a função física e mental (Prividelli, 2017).

Diante disso é necessário considerar ainda que alguns indivíduos podem não contar com familiares ou cuidador para auxiliar nas atividades diárias, e a alimentação pode ficar negligenciada por passar a ser vista como uma tarefa difícil de ser desempenhada sozinho, Em casos de maior complexidade clínica e fragilidade funcional,

é necessário envolver uma equipe multiprofissional, como equipe de Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) ou equipes da atenção secundária especializada, para que o diagnóstico e a escolha da conduta mais adequada sejam realizados na perspectiva de um cuidado integral (Brasil, 2021)

A Estratégia “Saúde da Família” é visualizada como meio para a reorganização das práticas em saúde, podendo abordar e estimular o envelhecimento ativo. Este poderá ser constituído por meio da integralidade do cuidado ao idoso, considerando a sua inserção em contexto social e suas capacidades para desenvolver as potencialidades (Damaceno, 2019).

Entre as estratégias, pode-se citar também a visita domiciliar e as práticas de promoção à saúde, consideradas ações relevantes com boa aceitação pelos idosos, familiares e cuidadores. A visita domiciliar proporciona maior aproximação com a realidade, constituindo oportunidades para identificar as necessidades básicas em cada idoso (Ricon, 2016).

A alimentação é fator fundamental na qualidade de vida, pois afeta o indivíduo de várias formas, uma vez que os nutrientes são indispensáveis para o funcionamento do organismo (Silva, 2019).

A oferta de ações primárias de alimentação e nutrição na atenção básica, de forma multidisciplinar, e a incorporação qualificada do nutricionista são ações essenciais para o cumprimento dos princípios da integralidade, universalidade e resolubilidade da atenção à saúde (Pedraza, 2016).

Muitas ações são desenvolvidas pela equipe da Estratégia Saúde da Família. Entre estas, deve-se promover o acolhimento digno e humanizado e realizar atividades de educação em saúde que visem à promoção da saúde, bem estar físico, mental e social do idoso, como também promover ações para prevenir o isolamento social, a doença mental e a violência neste grupo específico, entre outras que podem ser agregadas à equipe de saúde (Filho, 2018).

O nutricionista desenvolve estratégias de educação permanente e organização do processo de trabalho da equipe de saúde da família, para que realize detecção precoce de fatores que possam afetar a segurança alimentar e nutricional dos idosos que estão sendo acompanhados, incentivando a realização da alimentação saudável (Santana, 2017).

Impõe-se, contudo, elucidar as estratégias utilizadas para a prevenção de riscos e o gerenciamento das condições de saúde dessa população. Acredita-se que entender os desafios dos profissionais que lidam cotidianamente com o cuidado a esses idosos dependentes no âmbito da Atenção Primária à Saúde, investigar as estratégias de cuidado por eles empregadas e as sugestões de melhorias com vistas a apoiar o enfrentamento dos problemas de saúde dessa população fragilizada, pode abrir novos caminhos e fortalecer a integralidade do cuidado no sistema único de saúde (Silva, 2021).

Diante das ideias propostas nesse artigo pôde-se observar a escassez de avaliação minuciosa de outros grupos geriátricos (os dos que estão institucionalizados), grupos expostos a vários tipos de patologias, demonstrando um olhar mais atencioso com esse público, pois eles se sentem excluídos da família e da sociedade, é um grupo de pessoas fragilizadas que precisa de mais ações, conforto, atenção e estudos sobre esse público.

Contudo, os profissionais da saúde devem estar inseridos nos programas de saúde, a fim de promover a saúde do idoso, e foca no envelhecimento saudável nessa fase da vida. É direito da população o acesso a serviços público ou privados adequados, podendo mudar a realidade da população, mostrar que o nutricionista tem um papel relevante na vida e na saúde da população geriátrica, e mostrar que é capaz de promover mudanças de comportamento relacionado a alimentação. É importante ressaltar a valorização dos profissionais da saúde, e a preparação de mais profissionais sobre o assunto abordado, para contribuir na prevenção de doenças e promoção da saúde, e conseqüentemente a diminuição de idosos nas redes públicas.

As ações de atenção à saúde do SUS para com os indivíduos, comunidades, famílias e a promoção, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos, deve dialogar com as necessidades de cada comunidade vulnerável, e observa os critérios de risco que o mesmo está exposto.

Conclusão

O presente artigo tem uma grande relevância para vida acadêmica, e para mim, pois os estudos nos mostraram que a população geriátrica vem se tornando cada vez maior, devido ao aumento do envelhecimento, tornando necessário mais pesquisas, mais estudos, sobre esse assunto, e profissionais da saúde habilitados para melhorar o conforto desse público. Um dos principais profissionais que se destaca é o nutricionista, o qual desempenha um papel fundamental na vida de pessoas nessa faixa etária, especialmente os que não estão institucionalizados, pois são grande parte que estão fragilizados, frustrados, vulnerável, com problemas de saúde, desnutrido, má absorção dos nutrientes, perda de massa e força muscular, consequência disso problemas com equilíbrio, quedas e fraturas, sem falar das doenças e patologias que se adquire com o envelhecimento.

Esse profissional consegue ajudar com a alimentação, promover melhora na absorção dos nutrientes, na desnutrição, além de auxiliar com algumas patologias, proporcionando mais qualidade de vida, sendo capaz de mudar a realidade dessa população e promover mudanças de comportamento.

Para construção do artigo, a seguinte hipótese foi levantada: “quais foram os tipos de estratégias utilizadas na educação em saúde na atenção básica como promoção do envelhecimento saudável?”. Os estudos selecionados focam em estratégia na educação nutricional e atenção básica ao idoso, junto com o Sistema Único de Saúde (SUS) apresentam um papel fundamental junto a essa população, pois quanto menos idosos na rede pública, melhor para o estado, uma vez que o governo poderá investir na promoção do envelhecimento saudável.

Por fim, este artigo teve intenção de contribuir para um olhar atencioso junto a esse público-alvo. Sugere-se novas pesquisas relacionadas à saúde e alimentação do idoso, pois ambas estão diretamente ligadas a uma melhor expectativa e qualidade de vida, promovendo a dignidade do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, I. A. GUIMARÃES, G.F, REZENDE, D.C. Hábitos alimentares da população idosa: padrões de compra e consumo Agroalimentaria da Universidade los Andes Mérida, Venezuela: **Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal**. vol. 17, n.33, p. 95-110, 2011.

BARBOSA, F. T. AMANDA, B. L. OLAVO, B. O. N. LEYNA, L. S. ISABELLE, O. S. LUCIANO, T. B. MARINA, V. M. R. R. CÉLIO, F. S. R. Tutorial para execução de revisões sistemáticas e metanálises com estudos de intervenção em anestesia. **Rev Bras Anesthesiol**. v. 69, n.3, p. 299-306, 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa. Universidade de São Paulo, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Diretrizes Para o Cuidado das Pessoas Idosas no SUS: Proposta de Modelo de Atenção Integral XXX Congresso Nacional de Secretarias Municipais de Saúde**. Brasil, DF: 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Institui as diretrizes da PNAN política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, DF: MS, MEC, 2011. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/politicas/pnan/diretrizes>>. Acesso em: 28/mar.2021

BROM, I. F. G. C. JULIANA, C. O. PAMELLA, R. S. P. RAFAELLA, C. D. S. REBECA, B. F. DANIELA, A. A. MARIA, M. A. A. Avaliação da composição nutricional de cardápios em instituições de longa permanência para idosos em Belo Horizonte e Contagem, Minas Gerais. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. v. 10, n. 1, p. 87-95, 2019.

Jesus, J. Q. de, Coelho, N. R. A (2021). A importância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática. *Revista Kairós-Gerontologia*, x(y), z-w. ISSN print 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: ECISS/Curso de Nutrição/PUC Goiás.

CAMPOS, A. C. V, EFIGENIA, F. F, ANDRÉA, MARIA. D. V, Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n.7, p. 2221-2237, 2015.

DAGIOS, P. VASCONCELLOS, C. EVANGELISTA, D. H. Avaliação da qualidade de vida 1: comparação entre idosos não institucionalizados participantes de um centro de convivência e idosos institucionalizados em Paraná/Ro. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** vol. 20, n. 2, p. 469-484, 2015.

DAMACENO, M. J. C. F. MARA, Q. C. Implementação da Saúde do Idoso na estratégia Saúde da Família: visão dos profissionais e gestores. **Artigo Article**.

DEMENECH, M. C. SIMONE, B. Metas alimentares versus dieta: qual oferece melhores resultados em pacientes com excesso de peso. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. v.8, n. 1, p. 26-30, 2017.

Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas, Divisão de População. **População mundial Destaques do Envelhecimento: Arranjos de moradia para pessoas idosos**, 2020:

FILHO, F. J. R. L. INGRID, G. B. S. NALVA, K. G. L. MICHELLANE, M. P. YLKIANY, P. S. THAYSE, W. N. O. Ações de Educação em Saúde Para Idosos na Atenção Básica: Revisão de Literatura. **Revista Contexto & Saúde** – v. 18, n. 35, p.34-41 2018.

FOIGEL, E. K; FONTES, L.H.S. **Gastrogeriatria: uma nova especialidade**. ed. São Paulo: Temas de atualização científica do curso de Pós – Graduação do FAPEGE da Federação Brasileira de Gastroenterologia, p. 150, 2018.

GALVÃO, T. F. ANDRADE, T. D. S, HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA: **Epidemiol. Serv. Saúde**, vol. 24, n. 2, p. 335-342, 2015.

Jesus, J. Q. de, Coelho, N. R. A (2021). A importância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática. *Revista Kairós-Gerontologia*, x(y), z-w. ISSN print 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: ECISS/Curso de Nutrição/PUC Goiás.

MALLMANN, D. G. NELSON, M. G. N. JOSUEIDA, C. S, ELIANE, M. R. V. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Revisão Review**. v. 20, n.6, p. 1763-1772, 2015.

MIRANDA, G. M. D. ANTONIO, C. G. M, ANA, L. A. S. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 19, n.3, p. 507-519, 2016.

NUNES, M. N. FINOCHIO, C. P. S. SILVA, F. Q. FILHO, D. O. L. Relação entre emoção e alimentação de consumidores idosos. **Consumer Behavior Review**. vol. 2, n. 2, p. 56-71, 2018.

PEDRAZA, D. F. TARCIANA, N. M. GABRIELA, M. C. C. Ações de alimentação e nutrição na estratégia saúde da família: estrutura e processo de trabalho. **Rev Enferm**. v. 4, n. 4, p. 1-7,2016.

PREVIDELLI, A. N. GOULARTI, R. M. M. AQUINOL, R. C. Balanço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev Bras Epidemiol**. vol. 20, n.1, p. 70-80, 2017.

RIBEIRO, O. O envelhecimento ativo e os constrangimentos da sua definição. **Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Portugal**. v. 2. n.2, p. 33-52, 2012.

RIGON, E. JESSICA, V. C. D. GRASIELE, F. B. MARTA, K. AGNES, O. SILVANA, S. K. Experiências dos idosos e profissionais da saúde relacionadas ao cuidado pela estratégia saúde da família. **Rev Enferm UERJ**. v.24, n.5, p. 455-464, 2016.

RIGON, E. JÉSSICA, V. C. D. GRASIELE, F. B. MARTA, K. AGNES, O. SILVANA, S. K. Experiências dos idosos e profissionais da saúde relacionadas ao cuidado pela estratégia saúde da família. **Rev Enferm**. v. 24, n.5, p. 1-5,2016.

Jesus, J. Q. de, Coelho, N. R. A (2021). A importância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática. *Revista Kairós-Gerontologia*, x(y), z-w. ISSN print 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: ECISS/Curso de Nutrição/PUC Goiás.

SANTANA, J. S. **O profissional de educação física no núcleo de apoio a saúde da família: ações na promoção à saúde do idoso**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Maria Milza, Mangabeira, 2017.

SANTOS, T. F, DELANI, T. C. O, Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. **Revista Uningá Review**, v. 21, n.1, p. 50-54, 2015.

SILVA, R. M. CHISTINA, C. P. B. INDARA, C. C. P. B. MARIA, L. F. F. MIRÍÁ, C. L. S. JONAS, L. G. MARIA, H. A. G. J. Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente. **Artigo Article**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 89-98, 2021.

SILVA, R. V. LORENA, F. F. WALYSON, S. S. THAIS, O. C. G. S. Índice de qualidade da dieta e presença de fatores de risco para DCNTs em colaboradores de uma UAN. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. v. 10, n. 2, p. 09-17, 2019.

SOUZA, J.D. MARCOS, V. M. FERNANDA, S. F, KARINA, O. M. ADELSON, L. T. Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.19, n.6, p. 970-977, 2016.

v. 24, n. 5, p.1637 - 1646, 2019.

VIEIRA, M. S. N. KAROLINA, KELLEN. M. MARIA, G. Q. Educação em saúde na rede municipal de saúde: práticas de nutricionistas. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.26, n. 2, p. 455-464, 2021.

A Relevância do Nutricionista na Qualidade de Vida da População Geriátrica: uma Revisão Sistemática.

Nástia Rosa Almeida Coelho Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos...

Jesus, J. Q. de, Coelho, N. R. A (2021). A importância do nutricionista na qualidade de vida da população geriátrica: uma revisão sistemática. *Revista Kairós-Gerontologia*, x(y), z-w. ISSN print 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: ECISS/Curso de Nutrição/PUC Goiás.

E -mail:

Jayne Quixabeira de Jesus – Discente do curso de Nutrição na Pontifícia
Universidade Católica de Goiás Escola de Ciências Sociais e de Saúde – PUC.

E -mail: jayanedejesus@hotmail.com