

**Área temática:** Atenção integral à saúde: Promoção, Prevenção, Tratamento e Reabilitação do Idoso.

### **QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: FATOR NUTRIÇÃO**

Jeilza Soares de Medeiros<sup>1</sup>, Raimunda Oliveira Ferreira de Araujo<sup>2</sup>, Iêda Maria de Araújo Calife<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição. Universidade Potiguar. E-mail: jeilza\_rubi@hotmail.com

<sup>2</sup>Graduanda em Nutrição. Universidade Potiguar

<sup>3</sup>Professora da Universidade Potiguar

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, que vem caracterizando um mundo mais velho e apresentando um índice preocupante em relação à qualidade de vida dessa população. O Brasil se destaca por apresentar uma elevada taxa desta população e até 2025 deverá ocupar a sexta posição de população idosa, sendo a maioria com baixo nível socioeconômico e educacional. Por ser um processo biológico, o envelhecimento mostra marcas físicas e fisiológicas inerentes, que são mudanças anatômicas e funcionais, variando de indivíduo para indivíduo e não são produzidas por doenças. Tal diferenciação orgânica decorre do estilo de vida vivenciado por cada indivíduo, além da desigualdade social, do direito à saúde, alimentação, moradia, lazer, segurança entre outros, que quando presentes contribuem para uma população rejuvenescida. A busca da sociedade por rejuvenescimento e qualidade de vida, tem despertado cada vez mais, a nutrição apresenta-se como um instrumento de promoção a saúde e prevenção a doenças, mesmo diante das doenças crônicas não

transmissíveis (DCNT) que podem surgir com o passar do tempo: diabetes tipo 2, osteoporose, hipertensão arterial, desnutrição, obesidade, disfagia, demências entre outros. **OBJETIVO:** Correlacionar à nutrição, a qualidade de vida a partir das alterações fisiológicas e metabólicas desencadeadas no envelhecimento. **METODOLOGIA:** A Revisão de literatura foi desenvolvida a partir das bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde- BVS, Scielo, EBSCOHOST, tratado de gerontologia e geriatria, Vitolo, Aspectos nutricionais no envelhecimento, através de pesquisas em artigos, revistas e leituras de livros relacionados à qualidade de vida e a atuação do profissional nutricionista como um interventor nas alterações do processo de envelhecimento. **RESULTADOS:** As alterações metabólicas e fisiológicas surgirão em seu tempo, visto que são processos naturais do ciclo vital. Contudo poderão ser retardadas com dieta equilibrada e saudável, como ferramenta na prevenção do envelhecimento precoce e doenças decorrentes. A nutrição apresenta sua importância tendo em vista a função dos macronutrientes e micronutrientes não só como aportes nutricionais necessários ao organismo. Com base nos textos, um dos fatores agravantes é os radicais livres, causando o estresse oxidativo e danos no DNA por insuficiência de antioxidantes na dieta contribuindo para um envelhecimento não saudável. Podem-se destacar alguns alimentos como tomate, brócolis, morango, mamão, vinho, uva, cenoura, espinafre, óleos de sementes entre outros, que são ricos em vitaminas A, C, E, e carotenóides que colaboram na função de bloquear o processo oxidativo, reduzindo os radicais livres do organismo evitando as agressões aos tecidos e colaborando para um envelhecimento bem sucedido. **CONCLUSÃO:** Observou-se que o estudo do envelhecimento, deve ser pensado desde as primeiras idades, como forma de promoção ao envelhecimento saudável e ressaltando, que, não só a nutrição, mas a necessidade de associar outros fatores como o sociocultural e psicológico, por ser a gerontologia uma disciplina ampla, multi e interdisciplinar cuja finalidade, além do estudo das pessoas idosas é promover seu bem estar na atividade, produtividade, saúde mental, longevidade, incluído de forma ampla, na sociedade o seu objeto de



cuidado: o idoso.

Descritores: Nutrição do idoso, Qualidade de Vida, Envelhecimento bem sucedido.