



## ARTIGO 3

### LONGEVIDADE, UM OLHAR COM FOCO NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL<sup>2</sup>

DOI 10.47402/ed.ep.c202320253846

Eliane Neves Spíndola  
Marcela Augusta R. Guimaraes  
Guilherme Augusto de Matos Teles  
Wilson Max Almeida M. de Moraes  
Mariana Eloy de Amorim  
Luane Reis dos Santos  
Luana Guimarães da Silva  
Bianca Resende de Campos Silveira

#### RESUMO

O desejo de uma vida longa é uma característica intrínseca do homem. Começando na gestação e por toda a vida, devemos procurar desenvolver um estilo de vida saudável. Objetivou-se e propôs contribuir para um estudo mais apurado no assunto longevidade com foco na alimentação saudável. Superando o grande desafio que está diante da comunidade de saúde. A metodologia usada foi uma pesquisa realizada através de revisão bibliográfica e documental, com método hipotético dedutivo e uma abordagem qualitativa. Incentivando à ampliar, aprofundar o estudo de novos aprendizados

Foram abordados os anos de 2012 a 2022, incluindo trechos de dois artigos dos anos de 2008, excluídos os anos 2005, 2006, 2009, 2010 e 2011.

**PALAVRAS-CHAVE:** longevidade, alimentação saudável, idoso.

#### ABSTRACT

The desire for a long life is an intrinsic characteristic of the mankind. Starting in pregnancy and throughout life, one should seek to develop a healthy lifestyle. It was aimed and proposed to contribute to a more accurate study on the subject of longevity with a focus on healthy eating. Overcoming the great challenge faced by the health community. The methodology used was research carried out through bibliographic and documental review, with a hypothetical deductive method and a qualitative approach. The years 2012 to 2022 were addressed, including excerpts from two articles from the years 2004 and 2008, excluding the years 2005, 2006, 2009, 2010 and 2011.

**KEY-WORDS:** longevity, healthy eating, seniors

## 1. INTRODUÇÃO

Sendo um desejo intrínseco do homem viver por muitos anos. A alimentação adequada é um dos fatores que mais contribui para o desenvolvimento saudável para viver mais e melhor. O conhecimento dos grupos alimentares e suas funções no organismo irá desenvolver no

---

<sup>2</sup> Programa de Iniciação Científica UniMauá em Ciências da Saúde.



indivíduo uma consciência crítica de seu estilo de vida e identificando os benefícios de uma vida longa.

A palavra longevidade no dicionário on line da língua portuguesa, é: “particularidade ou característica de longo: que está relacionado com a duração da vida”.<sup>2</sup> Para que esse fenômeno aconteça em nossas vidas, o melhor que tem a fazer é cuidar da saúde. Um dos pilares para esse cuidado é a alimentação saudável. A proposta na Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), no artigo 25 preconiza o seguinte: “Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação”.<sup>3</sup> Sendo a alimentação e a nutrição bases que estão intimamente ligados a evitar doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, colesterol alterados e até mesmo o câncer, ter qualidade de vida digna para si e para sua família. Necessários para o bom funcionamento da máquina humana.

Ainda no âmbito da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que elaborou dezessete objetivos, e o segundo trata exatamente assim: “Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável”.<sup>4</sup> E as metas também elaboradas pelo Declaração Universal dos Direito Humanos são as seguintes:

“até 2030, acabar com a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano. Até 2030, acabar com todas as formas de desnutrição, incluindo atingir, até 2025, as metas acordadas internacionalmente sobre nanismo e caquexia em crianças menores de cinco anos de idade, e atender às necessidades nutricionais dos adolescentes, mulheres grávidas e lactantes e pessoas idosas”.<sup>5</sup>

Essa Declaração estabeleceu ainda cento e sessenta e nove metas de orientação referente à alimentação. E para concatenar com a demanda de orientar a população sobre os benefícios de uma alimentação adequada o Ministério da Saúde formulou o GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA em 2006, e a sua 2ª edição publicada em 2014, dividindo assim por faixas etárias. Com o objetivo de orientar não só os profissionais da área da saúde como também aqueles que tem interesse em ter uma alimentação saudável.

Repare o que o Ministério da Saúde, propôs:

“A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis”.<sup>6</sup>



O Ministério da Saúde (MS), órgão federal responsável pela saúde da população brasileira, deixa bem claro que a alimentação deve ser adequada para cada classe social, suprimindo as necessidades nutricionais de cada pessoa, que sua comercialização não tenha preços exorbitantes para que assim todos possam ter acesso pelo menos ao básico e que ocorra a preservação do meio ambiente, que por sua vez corrobora com a seguinte lei, Segurança Alimentar e Nutricional, 11.346 (2006), que orienta:

“Todo mundo tem direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Isso é Segurança Alimentar e Nutricional. Ela deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Esse é um direito do brasileiro, um direito de se alimentar devidamente, respeitando particularidades e características culturais de cada região”.<sup>7</sup>

Essa lei faz junção com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição- PNAN (2013), porque menciona o seguinte:

“A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania”.<sup>8</sup>

Observe que o próprio PNAN, formulou um princípio norteador, sugerindo uma necessidade de prestar uma devida atenção a um estilo de vida saudável:

“A Alimentação como elemento de humanização das práticas de saúde: a alimentação expressa as relações sociais, valores e história do indivíduo e dos grupos populacionais e tem implicações diretas na saúde e na qualidade de vida”.<sup>9</sup>

Percebe-se que essas leis estão de acordo entre si, quando se trata da questão alimentação saudável para o homem e para a sociedade. Sendo assim, respeitando as recomendações citadas acima, a alimentação e a nutrição fatores em potencial que contribuirão para a longevidade na vida ser humano.

Existem atitudes de comunidades que podem ser citadas como exemplos de longevidade ao redor do mundo, encontram-se na cidade de Loma Linda, é uma cidade localizada no estado americano da Califórnia, no Condado de San Bernardino. Faz parte das chamadas Blue Zone, regiões azuis, onde encontra-se a maior concentração de pessoas longevas.

No Brasil, encontra-se uma comunidade de pessoas idosas que se preocupam com a saúde e desejam viver mais e melhor, sendo esse um desejo intrínseco do ser humano. Está no interior do Rio Grande do Sul, a cidade de Veranópolis:

“A época, desenvolveu uma reportagem buscando verificar quais localidades no mundo apresentavam a população com pessoas altamente longevas. Na ocasião, Veranópolis, cidade do interior do Rio Grande do Sul, Brasil, figurou mundialmente como um destes locais. Tal tese foi oficialmente confirmada através de dados de recenseamento populacional e da mortalidade do departamento de informática do SUS,



que estimou uma longevidade média de 77,7 anos em Veranópolis, ao passo que, no mesmo período, a expectativa média de vida no Brasil foi de 68,1 anos”.<sup>10</sup>

Os benefícios de uma vida longa começam com a segurança alimentar, é quando o alimento está disponível em quantidade e qualidade adequadas não interferindo no estado nutricional do indivíduo.<sup>11</sup>

E ainda o MS, ressalta de forma bem interessante:

“A ciência comprova aquilo que ao longo do tempo a sabedoria popular e alguns estudiosos, há séculos, apregoavam: a alimentação saudável é a base para a saúde. A natureza e a qualidade daquilo que se come e se bebe é de importância fundamental para a saúde e para as possibilidades de se desfrutar todas as fases da vida de forma produtiva e ativa, longa e saudável.<sup>12</sup>

Discorrendo um pouco esse assunto sobre a importância da alimentação saudável, propiciando assim, uma vida longa com qualidade de vida. E desfrutando os benefícios de uma vida longa que começa na gestação com cuidados bem alinhados, definidos de hábitos saudáveis vê-se o resultado na vida em todo o ciclo vital.

## **1.2 A Importância da Alimentação Saudável para uma Vida Longeva**

### **1.2.1 Período Gestacional**

O período gestacional para o casal é modulado por cuidados e sentimentos como: alegria, medo, insegurança. Pois são momentos em que os pensamentos ficam mais intensos com relação a alimentação saudável.

O consumo de diversos nutrientes é a base de uma alimentação saudável, que tem a função de aprimorar a saúde do ser humano. No período gestacional, o seu consumo adequado tem efeitos benéficos na saúde da futura mãe. Nesta fase de gestação acontece alterações no seu metabolismo, que a necessidade de nutrientes é fundamental para o desenvolvimento do feto, exigindo assim, uma maior necessidade de amparo nutricional para suprir todas as carências.<sup>13</sup>

O período gestacional é caracterizado por incontáveis mudanças no sistema endócrino da mulher, deixando assim, a gestante mais fragilizada a essas mudanças fisiológicas e patológicas, com carências acentuadas de vitaminas, minerais e micronutrientes. Notando, que o consumo inadequado antes da gravidez compromete a saúde no período gestacional.<sup>14</sup> É nesta fase que a carência de macro e micronutrientes é mais acentuada, como vitaminas B6, B12, vitaminas A, D, E, folato, C, ferro (Fe), zinco (Zn), iodo(I), cobre (Cu) e selênio (Se). Pesquisas têm apresentado altos níveis de deficiência de micronutrientes em gestantes, sobretudo nos países em desenvolvimento.<sup>15</sup>



### 1.2.2 Fase do Recém-Nascido

Orienta-se que o aleitamento materno seja a única forma do recém-nascido consumir os nutrientes necessários para a manutenção do corpo. Os estudos tem demonstrado que o aleitamento materno favorece benefícios para a mãe e para o bebê, podendo ser observados em curto período de tempo e ao longo de toda a vida.<sup>16</sup>

O aleitamento materno é um misto de fatores fisiológicos, ambientais e emocionais que envolve mãe-filho.<sup>17</sup> E diminui consideravelmente as ocorrências de infecções respiratórias, diarreia, e muitas outras doenças conhecidas como doenças infantis.<sup>18</sup>

A prática da amamentação materna tem sido fator de muita relevância no estímulo a saúde e no cuidado de doenças infantis. Sendo fortemente defendido por equipes multiprofissionais. Recomenda-se que o aleitamento materno deve ser exclusivo até o primeiro semestre de vida do bebê, e ser oferecido a quantidade de vezes que for necessário tanto a noite como durante o dia.<sup>19</sup>

### 1.2.3 Primeira e Segunda infância

O crescimento de uma criança é uma fase de muita alegria, descobertas e aprendizado, conhecimento e visão de mundo ao seu redor. Nos primeiros seis meses a recomendação é que o alimento do bebê seja exclusivamente do leite materno. Depois desse período orienta-se que seja introduzido alimentos sólidos ricos em nutrientes.

Estudos com vários micronutrientes, como o cálcio que é um mineral de grande importância para a conservação de várias utilidades no corpo humano. A principal delas a ser beneficiada com a ingestão deste mineral é o sistema esquelético, tem também outras atividades que usufrui dos benefícios do cálcio como: coagulação sanguínea, transmissão nervosa, função neuromuscular e a permeabilidade das membranas celulares. As orientações de ingestão mudam de acordo com a idade/faixa etária: os que estão nesta fase de primeira e segunda infância sua ingestão deve ser de (700mg/dia), as crianças maiores na fase da juventude/adolescência são recomendadas a ingestão de (1.300mg/dia), essa quantidade se refere a antecipação da massa óssea. São permitidos valores menores que 200mg, é importante que a adequação seja o máximo recomendado. Principais fonte se cálcio: leite e seus derivados como queijos e iogurtes, por ser um alimento com maior quantidade de cálcio biodisponível, devido a presença de lactose. Vale ressaltar que crianças e adolescentes com carência desse mineral correm grande risco de fraturas.<sup>20</sup> A carência do cálcio acontece por toda vida, sobretudo na infância e adolescência.<sup>21</sup>

Um outro micro nutriente que não pode faltar em nossa alimentação é a vitamina D,

é um hormônio esteroide lipossolúvel”, que desempenha vários papéis no corpo humano. Ainda que, a vitamina D venha ser adquirida pela alimentação ou complemento, a condensação cutânea será o principal meio do corpo absorver a vitamina D3 (colecalciferol), formado em torno de 80% a 90% no corpo humano. Sua carência pode desenvolver artrite reumatoide, lúpus sistêmicos (autoimune inflamatória que ataca vários sistemas e tecidos), esclerose múltipla e diabetes melitos.<sup>22</sup>



Veja como acontece a metabolização da vitamina D e como o organismo absorve o cálcio:

“A síntese in vivo dos dois metabólitos predominantemente biologicamente ativos da vitamina D ocorre em duas etapas. A primeira hidroxilação da vitamina D<sub>3</sub> ou D<sub>2</sub> ocorre no fígado para produzir 25-hidroxivitamina D, enquanto a segunda hidroxilação ocorre nos rins para originar 1, 25-di-hidroxivitamina D. Esses metabólitos da vitamina D subsequentemente facilitam a absorção ativa de cálcio e fósforo no intestino delgado, servindo para aumentar os níveis séricos de cálcio e fosfato o suficiente para permitir a mineralização óssea. Por outro lado, esses metabólitos da vitamina D também auxiliam na mobilização de cálcio e fosfato do osso e, provavelmente, aumentar a reabsorção de cálcio e talvez também de fosfato através dos túbulos renais”.<sup>22</sup>

Reforçar o consumo de vitaminas principalmente do complexo B, quando a sua carência ou seu excesso pode levar a situações graves ou até mesmo a morte. Cada vitamina tem sua função e é de suma importância para o organismo. Na tabela 1 está relacionado o grupo de vitaminas suas funções e fontes:<sup>23,24</sup>

Tendo um cuidado criterioso com alguns tipos de alimentos que podem desencadear algumas alergias alimentares, que os alérgenos alimentares mais comuns responsáveis por até 90% de todas as reações alérgicas são as proteínas do leite de vaca, ovo, amendoim, trigo, soja, peixe, frutos do mar e nozes.<sup>25</sup> Ter o devido cuidado na hora de oferecer alimentos para as crianças para que não sejam alimentos ultra processados, que são também grandes vilões,<sup>26</sup> como:

“macarrão instantâneo, iogurtes, biscoitos recheados, bebidas açucaradas e achocolatados, estão comumente presentes na alimentação complementar de crianças. Dados da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde, referente ao ano de 2006, e da Pesquisa Nacional de Saúde, em 2013, mostram que, respectivamente, 40,5% das crianças menores de cinco anos consomem refrigerante com frequência e que 60,8% das crianças menores de dois anos comem biscoitos ou bolachas recheadas. Alimentos ultra processados representam risco à saúde de crianças com AA, por contemplarem na lista de ingredientes um conjunto de alimentos alergênicos. Além disso, possuem composição nutricional desbalanceada, visto que comumente são ricos em açúcares e/ou gorduras, sódio, tendem a ser pobres em fibras alimentares e possuem aditivos químicos”.<sup>26</sup>

A partir dos dois anos, subentende que a criança já tenha degustado ou consumido quase todos os alimentos que a família tem o costume de consumir. A formação dos hábitos alimentares se processa de modo gradual, principalmente durante a primeira infância.<sup>27</sup>

Os pais são os responsáveis por influenciar os gostos e preferências alimentares nos filhos.<sup>28</sup> Pois, são eles que fazem com que as crianças tenham contato direto ou indiretamente com os alimentos na hora da compra e do consumo. Existem fatores que podem influenciar essas preferências, como: renda familiar, escolaridade dos pais e acesso às mídias. Vai depender muito do gosto dos pais.<sup>29</sup>



As crianças ao completarem os dois (2) anos de idade têm mais autonomia do que antes dos dois anos para estabelecer confiança com as pessoas ao seu redor.<sup>30</sup> A sua dentição está quase completa, os seus sistemas digestivo e metabólico trabalham igual ou parecido com de um adulto. Esta fase é o momento de incentivar a criança a se alimentar sozinha, mas com a supervisão de um adulto.<sup>31</sup> A hora de se alimentar deve ser em local apropriado, havendo possibilidade com a presença da família. Adquirindo hábitos adequados na infância eles tendem a se consolidar por toda a vida.

E envolver a criança maior, no preparo de cada refeição.<sup>32</sup> Primeiro desenvolvendo nela um sentimento de pertencimento na família e segundo ela irá se familiarizar com alimentos e as refeições, ficando mais fácil a sua aceitação.

#### 1.2.4 Fase da Adolescência

“Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade”.<sup>33</sup>

Sendo a adolescência um momento de transição ocorrendo assim mudanças na esfera biopsicossocial do ser.<sup>34</sup> Portanto, o estado nutricional do adolescente é de suma importância para o seu crescimento. Sendo um desafio para pais e responsáveis para consolidar os bons hábitos que foram adquiridos na infância.

“na busca de atender os objetivos da alimentação escolar, foi implantado no Brasil em 1955 o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), esse programa atende alunos de toda a educação básica do ensino público no país. O PNAE determina que os cardápios oferecidos aos escolares sejam elaborados levando em consideração o perfil epidemiológico da população atendida e que sejam utilizados alimentos básicos da tradição local e da diversidade agrícola da região. Além disso, a refeição oferecida deve suprir 15% da necessidade diária do aluno, o que equivale a 350 quilocalorias (kcal), 15 a 30% de gorduras totais, 10% de gorduras saturadas e 1% de ácidos graxos trans.”<sup>34</sup>

A sua alimentação, assim como a de outras faixas etárias está arraigada na cultura alimentar do local ou da família.<sup>35</sup> Há um grande desafio, orientar o adolescente a se tornar o sujeito do seu contexto, ensinando a fazer escolhas corretas com relação ao que irá consumir.

Tem havido um crescimento com relação a alimentos in natura ajudando a combater o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Os “efeitos como, a moderação do colesterol LDL, redução dos riscos de câncer, controle da hipertensão, entre outros; são vantagens da ingestão de alimentos funcionais de origem animal e vegetal.”<sup>36</sup>

Micronutrientes como “o zinco é essencial para o crescimento e maturação sexual, a retenção desse mineral no organismo aumenta significativamente no estirão de crescimento



físico”.<sup>37</sup> Nesta fase eles estão mais independentes com relação aos gostos alimentares, pois passam mais tempo na escola em companhia de outras pessoas que não são do seu ciclo familiar.

Ações no âmbito escolar podem contribuir para incentivar, orientar as crianças e os adolescentes sobre o como e o porquê é importante desde cedo adquirir hábitos saudáveis, sendo a base para ter uma boa saúde.<sup>38</sup> Isso deve ser o principal lema no espaço de aprendizagem que é a escola. Esse espaço é ideal para que o aprendizado aconteça juntamente com a comunidade escolar e a comunidade extra escolar que é a família. Uma via de mão dupla, escola-família/família-escola.

O aprendizado sobre alimentação saudável para crianças e adolescentes deve ser de forma lúdica e agradável sem imposição, que possa envolver todos.

### 1.2.5 Vida Adulta

As evidências científicas atuais incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada, que forneça os nutrientes necessários à manutenção, restauração e crescimento dos tecidos.<sup>39</sup>

Grupo de carboidratos (cho) totais, que é a soma dos cho complexos com os açúcares livres ou simples. O consumo adequado para carboidratos, proteínas e lipídios devem ser da seguinte forma: cho complexos- o seu fornecimento deve ser de 55% a 75% do valor energético total, conhecido com a sigla VET. Sendo que desse total 45% a 65% devem ser de carboidratos complexos. As proteínas por sua vez devem prover de 10% a 15% do VET, os lipídios ou gorduras vão prover de 15 % a 30% do Vet. Deve ter um cuidado ao consumir o sódio, consumindo de forma adequada abrandará o risco de doenças como AVE e coronarianas. O mesmo autor defende, que o consumo de fibras encontrados em frutas, verduras e legumes, sendo o feijão um grande aliado de fontes de fibras e orienta-se 1 porção por dia (55kcal).<sup>40</sup>

Um cuidado deve ter quanto ao consumo de óleos, gorduras, sal e açúcares, como são considerados produtos alimentícios com uma grande presença de nutrientes, o seu consumo exagerado pode desencadear sérios problemas à saúde : gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras, em particular nessas últimas), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa).<sup>41</sup>

No contexto da vida adulta, para os que conseguiram formar hábitos saudáveis na infância e adolescência uma alimentação adequada se evita uma morte em cada cinco mortes em todo o planeta.<sup>42</sup> Isso orienta que uma alimentação saudável cura doenças e promove bem estar para o indivíduo. O bem estar acontece quando há refeições saudáveis em ambientes saudáveis, que a cultura alimentar de cada pessoa seja respeitada.

Proporcionar reuniões familiares, amigos respeitando a cultura alimentar através de refeições, promove uma sensação de satisfação e de pertencimento. Deve-se observar que



mesmo respeitando a cultura, o alimento pode ser saudável. É também na vida adulta e na velhice que os hábitos adequados ou não são notados através da alimentação saudável.

Com o crescimento da população de idosos, observa-se uma acentuada mudança nas questões de doenças, pois antes víamos um descontrole de doenças transmissíveis e infecciosas e hoje nos deparamos com o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT's.<sup>43</sup> Forçando assim, a comunidade da saúde a ter um olhar mais apurado, um olhar mais atencioso para a qualidade de vida do adulto. Para que este, quando adentrar na fase da velhice, tenha um envelhecimento tranquilo sem muitas complicações que possa gozar de boa saúde.

### 1.2.6 Vida do Idoso

O país está passando por uma grande mudança na sociedade, o Brasil está tendo uma classe de pessoas na idade dos sessenta anos ou mais. Marcada por conquistas que alcançaram ao longo da vida de trabalho e descanso para desfrutar dessas conquistas trabalhistas. Uma das conquistas é uma legislação que os protegem, que os asseguram. Trazendo essa legislação em mente temos o seguinte no Estatuto do Idoso art. 8º, “o envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social.”<sup>44</sup> E antes no art. 1.º, “é instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a sessenta (60) anos”.<sup>45</sup>

A comunidade de idosos está em rápida ascensão em todas as sociedades, com prevalência em países em desenvolvimento.<sup>46</sup> No Brasil principalmente, o crescimento é nítido em pessoas com sessenta anos ou mais. Veja esses dados em 2008, a população idosa era composta por 8,6%, para 2020, era de 13% em relação a população e, em 2050 a projeção populacional de idosos será de 22%.<sup>47</sup> Isso direciona para uma atenção primária em relação a saúde e desenvolvimento de uma consciência de vida ativa na vida do idoso.

Projeções feitas a partir do ano 2000, computaram as seguintes informações observa o gráfico 1: que em 2008 a população era de aproximadamente 189,6 milhões de habitantes em nosso país, 8,6% da população eram idosos (cerca de 16.305 milhões de idosos), em 2020, a população era de aproximadamente 211.755. 692 habitantes (cerca de 27,430 milhões de idosos) e para 2050 a projeção será de 232.933.276 habitantes aproximadamente (cerca de 51, 040 milhões de idosos).<sup>48</sup> Teremos um grande número de idosos em nosso meio.

A questão da educação popular em saúde (EPS), quando bem trabalhada na faixa do idoso, promove compartilhamento de conhecimento com o grupo.<sup>49</sup> As atividades



desenvolvidas favorecem para aperfeiçoar a saúde/vida do idoso ampliando assim sua visão de mundo.

Durante toda a vida é muito importante o desenvolvimento de hábitos saudáveis.<sup>50</sup> Esse estilo de vida adequado é observado na velhice, notando o controle ou até ausência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's).

Uma alimentação adequada contribui na conservação dos telômeros, por outro lado, fatores externos contribuem para a formação de radicais livres, estresse oxidativo no DNA e nas proteínas aumentando e acelerando o envelhecimento.<sup>51</sup>

Mudanças no estilo de vida como, alimentação saudável, atividade física entre outros mostram grandes benefícios na vida do idoso, tendo este um “envelhecimento ativo”,<sup>52</sup> todos tem a oportunidade de ter uma vida saudável, ativa e sobre tudo feliz livre de incômodos.

A proteína de alto valor biológico oferece aminoácidos fundamentais para o nosso organismo, não sendo capaz de executar os aminoácidos essenciais. As estruturas que são beneficiadas pele, cabelo, unhas, tecidos e músculos, tendo também um papel fundamental no desempenho enzimático e hormonal.<sup>53</sup>

A importância da água para o idoso, e o seu uso externo e interno, sendo de maior benefício o uso interno, quando ajuda no metabolismo celular, transporte de nutrientes etc.<sup>54</sup> A água é fundamental para a elasticidade da pele, é de suma importância para o bom desempenho e conservação da fisiologia cutânea in vivo, a hidratação cutânea altera as fisiologias cutâneas pele.<sup>55</sup>

Para adquirir uma saúde longe de enfermidades, crescimento saudável e desenvolver as faculdades mentais, físicas e biológicas do corpo, é necessário investir na alimentação adequada, que através desta obtém nutrientes suficientes para o corpo.<sup>56</sup> Respeitando a cultura alimentar de cada pessoa e ajudando-o a ter maturidade alimentar ao escolher alimentos saudáveis.

## **2. METODOLOGIA**

Para a realização deste trabalho foi feita uma pesquisa através de revisão bibliográfica e documental, com método hipotético dedutivo e uma abordagem qualitativa por meio de informações adequadas ao tema estudado. A seleção aconteceu nas bases Scielo, biblioteca virtual em saúde, revista de nutrição, guia alimentar e um livro. As palavras chaves utilizadas foram longevidade, alimentação saudável, idoso. Foram abordados os anos entre 2012 a 2022, incluindo trechos de um artigo do ano de 2008, excluídos os anos 2005, 2006, 2009,2010 e



2011, ao todo foram analisados oitenta artigos e selecionados cinquenta e cinco para a realização do artigo. Em um período de março a junho na elaboração deste. Este trabalho, tem o objetivo de ampliar, aprofundar e aprimorar o estudo em novos aprendizados<sup>1</sup>.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se na pesquisa em pauta que durante todo o ciclo de vida é de extrema importância desenvolver hábitos saudáveis relacionados à alimentação. Assim como orientar e sermos orientados desde a gestação até ao envelhecer. Percebe-se também que ao longo da vida, seguindo as orientações de estilo de vida saudável e adequado relacionado a alimentação. A velhice será longa e um período de continuidade com qualidade de vida sem queixas e doenças.

### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que, face a inúmeras pesquisas realizadas neste trabalho, a comunidade da saúde, principalmente os nutricionistas, devem engajar em estudos sobre alimentação e longevidade para poderem orientar a sociedade sobre como envelhecer viver mais e de forma saudável.

Em uma alimentação adequada é importante observar as “Leis da Alimentação”, intitulada por Escudero, pai da nutrição, essa lei orienta que em uma refeição deve prevalecer a qualidade, quantidade, harmonia e a adequação. Isso significa que, a qualidade na alimentação e os nutrientes estejam presentes e são necessários para o corpo, a quantidade por sua vez deve ser o suficiente para o organismo, a harmonia é que o alimento não deve ser monótono, deve ser colorido e adequar com o gosto alimentar de cada pessoa.<sup>57</sup>

Em suma, estamos realmente diante de um grande desafio, que é ensinar para a sociedade a importância, a adequação de cuidados com a alimentação em todo o ciclo da vida desde a gestação até a velhice, observando a qualidade e quantidade de nutrientes para garantir uma vida saudável e longa.

### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIL, AC. **Métodos e técnicas de pesquisa social** – 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf> . Acesso em 22 mai. 2022



**Dicionário On Line** - Disponível em:

[https://www.dicio.com.br/longevidade/#:~:text=significado%20de%20longevidade,\(origem%20da%20palavra%20longevidade\)](https://www.dicio.com.br/longevidade/#:~:text=significado%20de%20longevidade,(origem%20da%20palavra%20longevidade)) . Acesso em: 15 mar. 2022.

**Declaração Universal Dos Direitos Humanos. Adotada e proclamada pela assembleia geral das nações unidas** (resolução 217 A III) em 10 de dezembro 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos> . Acesso em: 29 mar. 2022.

**BRASIL, Nações Unidas. Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.** Copyright 2022 Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs> . Acesso em: 02 mai. 2022.

**BRASIL, Nações Unidas. Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.** Copyright 2022 Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs> . Acesso em: 02 mai. 2022.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) Acesso em: 02 mai.2022.

**Brasil.** Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006. **CONSEA- Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.** Disponível em: [https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/documentos/pagina/lei\\_11346-06.pdf](https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/documentos/pagina/lei_11346-06.pdf) . Acesso em: 03 mai.2022.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84 p.: il. ISBN 978-85-334-1911-7 1. Política de Nutrição. 2. Política de Saúde. I. Título. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf) . Acesso em: 04 mai. 2022.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84 p.: il. ISBN 978-85-334-1911-7 1. Política de Nutrição. 2. Política de Saúde. I. Título. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf) Acesso em: 04 mai. 2022

**Instituto Moriguchi.** 2022. Disponível em: <https://www.institutomoriguchi.org.br/site/pages/quem-somos> . Acesso em 14 jun.2022

11. Vitolo MR. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.**



Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008 Disponível em:  
[https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)  
Acesso em: 05 mai. 2022.

Araújo ES, Santana JM, Brito SM, Santos DB. **Consumo alimentar de gestantes atendidas em unidades de saúde.** O Mundo da Saúde, São Paulo-2016;40(1):28-37 Artigo original  
DOI: 10.15343/0104-7809.201640012837 Disponível em:<  
<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/285-Texto%20do%20artigo-472-1-10-20200511.pdf>> .  
Acesso em 10 mai. 2022

Barros NVA, Teixeira SA, Cavalcante RMS, Oliveira FB, Santos KE. **Elaboração e avaliação de material educativo sobre alimentação saudável para gestantes.** Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 17, n. 37, p. 18-33, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/73562/45100>. Acesso em: 10 mai.2022.

Ferraz L, Albiero C, Boechat SG, Fonseca LP, Farias VP, Braga A, et al. **Micronutrientes e Sua Importância no Período Gestacional.** Saber Científico, Porto Velho, v.7, n.1, p. 68–82, jan./jun. 2018. Disponível em:  
<<http://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1244/1086>>. Acesso em 10 jul. 2022.

Braga MS, Gonçalves MS, Augusto CR. **Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 9, p.70250-70260, sep. 2020. ISSN 2525-8761 Disponível em: <<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/16985-50750-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2022.

Vitolo MR. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015

Vitolo MR. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

Lemos LVFM, Correia MF, Spolidório DMP, Myaki SI, Zuanon ÂCC. **Cariogenicidade do leite materno: mito ou evidência científica.** Pesq. Bras. Odontoped. Clin. Integr, João Pessoa, 12(2):273-78, abr./jun., 2012. DOI: 10.4034/PBOCI.2012.122.18 Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/637/63723490019.pdf>>. Acesso em: 11 mai. 2022.

França NAG, Peters BSE, MARTINI, L. A. **Carência de cálcio e vitamina d em crianças e adolescentes: uma realidade nacional.** I Proceedings novembro de 2014, Volume 1, Número 4 Blucher Medical Proceedings [www.proceedings.blucher.com.br/evento/2cisep](http://www.proceedings.blucher.com.br/evento/2cisep) disponível em: <<http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/medicalproceedings/2cisep/017.pdf>>. Acesso em: 10 jul.2022

Lopes JM, Matias JF, Marques MAR, Nakajima VM. **Avaliação da ingestão de cálcio das crianças de uma escola pública no município de viçosa.** Anais V SIMPAC - Volume 5 - n. 1 - Viçosa-MG - jan. - dez. 2013 - p. 221-226. Disponível em:  
<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/vi%C3%A7osa.pdf>>. Acesso em 10 jul.2022

Câmara JL, Vilas Boas RR, Neto LFCN, Santos SDG. **Vitamina D: uma revisão narrativa.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p. 5904-5920 mar./apr.



2021. Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/vit%20D.pdf>>. Acesso em 10 jul.2022

Pimenta DM, Cotta LS, Assis AH, Penha JEN, Souza MBS, Rodrigues RA, et al. **Vitaminas do complexo b: panorama geral com foco na deficiência de tiamina (b1): uma revisão de literatura.** Vol.36, n.2, pp.91-97 (Set - Nov 2021) Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR. Disponível em:

[https://www.mastereditora.com.br/periodico/20211009\\_234558.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20211009_234558.pdf)>. Acesso em 10 jul.2022

Pessoa FS (Org.). Universidade Federal do Maranhão. UNA-SUS/UFMA **Alimentação, nutrição e a saúde da família: desequilíbrio nutricional e carência de vitaminas e micronutrientes/** - SãoLuís, 2014. Disponível em:

[https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/1806/1/UNIDADE\\_03.pdf](https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/1806/1/UNIDADE_03.pdf)

Pereira ACS, Moura, SM, Constant PBL. **Alergia alimentar: sistema imunológico e principais alimentos envolvidos.** Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 29, n. 2, p. 189-200, jul./dez. 2008. Disponível em:

<<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/alimentos%20que%20causam%20alergias.pdf>.

Acesso em 10 jul.2022

Teixeira TV, Santos CB, Damião JJ, Maldonado LA, Oliveira JM. **Alimentos ultra processados consumidos por crianças atendidas pelo sistema único de saúde na cidade do rio de janeiro: análise da adequação dos rótulos a legislação obrigatória para alergênicos.** DEMETRA, Rio de Janeiro, v.14 Supl.1: e43777, novembro-2019 | 1-19.

Disponível em:

<<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/alergias%20em%20crian%C3%A7as.pdf>>. Acesso em: 10 jul.2022

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008 Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em: 05 mai. 2022.

Vitolo MR. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento.** 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

Vitolo MR. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento.** 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 1 Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Disponível em:

<[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf)>.

Acesso 16 mai. 2022

Porto CRN, Martinuzzo L. Colaboração e revisão: Machado JSM. **Nutricionistas do departamento de alimentação escola/ceasa Campinas. Guia prático alimentar para crianças a partir de dois anos em ambiente escolar.** Para agrupamento III. 2021. 1ª ed.



Campinas-São Paulo. Disponível em: <[https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/guia\\_2a6anos.pdf](https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/guia_2a6anos.pdf)>. Acesso em: 11 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 1 Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf)>. Acesso 16 mai. 2022

UNICEF- **Estatuto da Criança e do Adolescente** Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente>>. Acesso em 12 mai.2022.

Silva, J. G.; Teixeira, M. L. de O.; Ferreira, M. de A. **Alimentação e Saúde: Sentidos Atribuídos por Adolescentes**. Esc Anna Nery (impr.) 2012 jan-mar; 16(1): 88-95 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/t7L4RYbDdfVV6smF4y9bv7w/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 12 mai. 2022.

Silva, J. G.; Teixeira, M. L. de O.; Ferreira, M. de A. **Alimentação na Adolescência e as Relações com a Saúde do Adolescente**. Texto Contexto Enferm., Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 1095-103. Doi <<https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>> Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?lang=en>>. Acesso em: 11 mai. 2022.

Rocha, BR, Maciel, EA, Oliveira, SEM, Terence, YS, Silva, BA. **Influência dos Alimentos Funcionais na Incidência das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT)**. Intercontinental Journal on Physical Education, e2020021. 3(1). Disponível em: <<https://app.periodikos.com.br/article/60274ea60e8825b8147e523a/pdf/ijpe-3-1-e2020021.pdf>>. Acesso em: 10 jul.2022

SONATI, J.G.; VILARTA, R.; AFFONSO, C. V.; **Nutrição e o Ciclo Da Vida: Fase Escolar, Adolescência, Idade Adulta e no Envelhecimento**. 2013. fefnet170.fef.unicamp.br. Disponível em: <[https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen\\_saudavel\\_cap6.pdf](https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap6.pdf)>. Acesso em 10 jul.2022

Silva, DC A, Frazão, IS, Osório, MM, Vasconcelos, MGL. **Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11):3299-3308, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/d4W3grGCgRWhRQD79DvPQGS/?format=pdf&lang=p>>t. Acesso em: 12 mai. 2022

Caparros DR, Baye AS, Barreiros FR, Stulbach TE, Navarro F. **Análise da Adequação do Consumo de Carboidratos Antes, Durante e Após Treino e do Consumo de Proteínas após Treino em Praticantes de Musculação de uma Academia de Santo André-SP**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício. Disponível em: <<file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/Dialnet-AnaliseDaAdequacaoDoConsumoDeCarboidratosAntesDura-5178452.pdf>>. Acesso em 10 jul.2022



VITOLO, M. R. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento**. 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) Acesso em: 02 mai.2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 1 Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf). Acesso 16 mai. 2022

Paula FA, Silva CCR, Santos DF, Martins-Filho AO, Andrade, RA. **Avaliação da atenção à saúde do adulto em um município-polo do Vale do Jequitinhonha (MG)**. SAÚDE DEBATE | RIO DE JANEIRO, V. 39, N. 106, P. 802-814, JUL-SET 2015. DOI: 10.1590/0103-11042015106000300 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/99ms3T8HyX8HzYHs84VfnsB/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 20 mai.2022

Brasil. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso / Ministério da Saúde** - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf). Acesso em 16 mai. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso / Ministério da Saúde** - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf). Acesso em 16 mai. 2022.

VITOLO, M. R. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento**. 2ª ed. Revisada e Ampliada. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

Botelho, M. **Os segredos da longevidade**. D – INESUL - LONDRINA – PR. 2008. Disponível em: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_6\\_1253736623.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_6_1253736623.pdf). Acesso em 30 mai. 2022

IBGE- **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções da População**. Projeções da População do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade: 2010-2060. Tabelas – 2018. Projeções da população por sexo e idades (xls | ods) - atualizado em 06/04/2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>. Acesso em 06 jun.2022

BOLICO, P. de F. de A., et al. **Ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p. 7481-7491 mar./apr. 2021. DOI:10.34119/bjhrv4n2-289. Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/a%C3%A7%C3%B5es%20educativas%20sobre%20e>



duca%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20para%20idosos.pdf>. Acesso em 16 mai. 2022

Nogueira L. R, Morimoto JM, Tanake JAW, Bazanelli AP. **Avaliação Qualitativa da Alimentação de Idosos e suas Percepções de Hábitos Alimentares Saudáveis**, 2016. J Health Sci 2016;18(3):163-0. Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/3299.pdf>. Acesso em 16 mai. 2022

BORSON, L. A. M.G.; ROMANO, L. H.; **Revisão: O Processo Genético de Envelhecimento e os Caminhos para a Longevidade**. Revista Saúde em Foco – Edição nº 12 – Ano: 2020. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2020/08/REVIS%C3%83O-O-PROCESSO-GEN%C3%89TICO-DE-ENVELHECIMENTO-E-OS-CAMINHOS-PARA-A-LONGEVIDADE-239-a-244.pdf>. Acesso em: 10 jul.2022

JOBIM FARC, JOBIM EFC. Atividade **Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento**. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde 2015;17(4):298-308. Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/atividade%20fisica%20nutri%C3%A7%C3%B5e%20e%20estilo%20de%20vida%20do%20idoso.pdf>. Acesso em 20 mai.2022

MAIA, P. N.; **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/proteinas-muito-alem-dos-musculos/#:~:text=Elas%20podem%20ser%20classificadas%20em,menor%20quantidade%20ao%20nosso%20organismo>. Acesso em 10 jul. 2022

GOMES, A. L. C.; **Avaliação do Estado de Hidratação em Idosos Institucionalizados**. 2014. Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29002/1/Tese\_Final.pdf>. Acesso em 10 jul.2022

Tavares L, Palma L, Santos O, Almeida MA, Bujan MJ, Rodrigues LM. **Relação entre a Biomecânica e a Hidratação Cutâneas em Indivíduos Normoponderais e influência da idade**. Electronic Edition: <http://www.biomedicalandbiopharmaceuticalresearch.com/f3872@ulp.pt> (Liliana Tavares) Accepted: 21/11/2012. Disponível em: [https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/3685/1/Article7\\_9n2.pdf](https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/3685/1/Article7_9n2.pdf). Acesso 10 jul.2022

BUSATO, M.A., et al. **Ambiente e Alimentação Saudável: Percepções e Práticas de Estudantes Universitários**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015. DOI: 10.5433/1679-0367.2015v36n2p75 Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/alimenta%C3%A7%C3%B5e%20saud%C3%A1vel%20para%20estudantes.pdf>. Acesso em: 22 mai. 202257. KANEMATSU, L. R. A., et al. **Conceito de Alimentação Saudável: Análise das Definições Utilizadas por Universitários da Área da Saúde**. UNICIÊNCIAS, v. 20, n. 1, p.34-38, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/CLIENTE/Documents/3366.pdf> . Acesso em: 25 mai. 2022