

# ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA PARA A PROMOÇÃO DA SENESCÊNCIA

Congresso Brasileiro Online em Saúde e Alimentos, 8ª edição, de 14/06/2021 a 16/06/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-37-1

**MATOS; Sara Azevedo de<sup>1</sup>**

## RESUMO

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgou que o Brasil possui mais de 37 milhões de pessoas idosas (acima de 60 anos), esses números representam 16,2% da população do país. Esse percentual tende aumentar nas próximas décadas, obtendo um quarto da população brasileira composta por idosos segundo a Projeção da População Brasileira. As mulheres são maioria entre os resultados. As doenças crônicas crescem à medida que aumenta a sobrevida no Brasil. Além de influenciar negativamente a qualidade de vida, doenças no envelhecimento afeta a capacidade realizar tarefas simples do dia a dia. Tratar ou limitar doenças é um processo complicado, pois muitos consideram com reflexo natural inerente ao envelhecimento. Contudo, não deve existir uma conformidade de doenças crônicas com os idosos. Ao contrário de outras ações de saúde que dependem de um sintoma para atuação, a nutrição no envelhecimento, deve ser iniciada em qualquer fase, preferencialmente logo no início. Mediante ao exposto, este estudo é fundamentado sobre uma metodologia de caráter qualitativo exploratório que abrange uma revisão bibliográfica para esclarecer acerca da seguinte questão: Qual a importância de intervenção e aconselhamento em alimentação no processo do envelhecimento? O objetivo desta revisão identificar a ligação entre os padrões alimentares, os componentes da dieta e comparar com o processo de senescência e senilidade. O consumo de ingestão de proteínas, gorduras e açúcar foi associada ao aumento de doenças no processo de envelhecimento. Melhorar a saúde do idoso é importante para a qualidade de vida individual e para evitar a pressão social e financeira prevista sobre os sistemas de saúde em todo o mundo. Essas mudanças estão adicionando urgência à necessidade de entender o papel das intervenções nutricionais no auxílio ao envelhecimento saudável. Os nutricionistas devem ter uma visão ampla com conhecimentos técnico-científico específicos a fim sanar maiores complicações, rastrear possíveis patologias, interações de fármacos e nutrientes, alterações psicológicas, distúrbios alimentares e o próprio declínio biológico para evitar a senilidade. As condutas da nutrição no envelhecimento devem se norteadas pela individualidade; tratamento centrado no idoso (e não somente na doença); equilíbrio nutricional; rastreamento de alteração no padrão comportamental e redução de danos causado pela idade. Para tratar os idosos, é fundamental uma compreensão profunda dos hábitos nutricionais e como esses hábitos influenciam na prevenção da senilidade e promoção da senescência. O envelhecimento está comumente relacionado a estímulos e mediadores inflamatórios. Nutrientes e compostos bioativos dietéticos têm demonstrado sua capacidade de reduzir a progressão de doenças no envelhecimento. O incentivo à alimentação saudável é uma parte essencial do gerenciamento do tratamento nutricional dos idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** ENVELHECIMENTO SAUDAVEL, NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO, SENESCÊNCIA

<sup>1</sup> Nutricionista - Mestrando Ciências do Envelhecimento - Universidade São Judas Tadeu, nutri.saramatos@gmail.com