



#### Autor(es)

Marlene Gomes De Freitas  
Vitória Teixeira Borges  
Jucileia Correa De Oliveira  
Sabrina Salvador Bispo Figueiredo  
Elma Dos Santos Ferreira  
Rafaela Costa Matos  
Rosemeire Cardoso Sanchez  
Sirley Rosa Alves Almeida Cpf

#### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

#### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

#### Resumo

**Introdução:** Atualmente o envelhecimento populacional tem aumentado consideravelmente devido à queda da taxa de natalidade e ao aumento da expectativa de vida. Esse aumento da expectativa de vida ocasionou desafios em relação à qualidade de vida dos indivíduos idosos devido a alta incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e sua associação com tabagismo, consumo de álcool, consumo alimentar inadequado, e a inatividade física que é prevalente entre os idosos. Esses dados sugerem a importância da elaboração de estratégias pela equipe de Enfermagem, que busquem a melhoria da qualidade de vida dessa população através da relação entre envelhecimento e nutrição, visto que a alimentação saudável impacta de forma positiva na saúde da população idosa.

**Objetivos:** Evidenciar a importância e as consequências da alimentação saudável para uma boa qualidade de vida na terceira idade e a importância da equipe de enfermagem na prevenção e promoção na saúde da população idosa.

**Metodologia:** O presente resumo trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada através da busca de artigos nas bases de dados SCIELO e BVS no período de 2020 a 2024, utilizando os descritores: nutrição, terceira idade, qualidade de vida, envelhecimento. Inicialmente foram obtidos 174 artigos, após aplicados filtros texto completo, publicados nos últimos e que restaram 4 artigos que compuseram o presente estudo.

**Resultados:** Como resultado da pesquisa foi possível comprovar que a implementação da alimentação saudável na vida dos idosos resulta em uma melhoria significativa da expectativa de vida.

**Conclusão:** Conclui-se então que a orientação nutricional através da educação em saúde pela equipe de Enfermagem, deve ser um dos componentes da atenção à saúde da pessoa idosa, uma vez que a orientação quanto aos hábitos alimentares contribui para a prevenção de doenças e consequentemente na melhora da qualidade de vida.