



**VI SEMINÁRIO  
TRABALHO DE  
CONCLUSÃO DO CURSO  
DE NUTRIÇÃO**



**Cuidados com a alimentação para um envelhecimento saudável**

**Autor(es)**

Danielle Fernandes Alves

Jéssica Priscila Lemos Pereira

**Categoria do Trabalho**

TCC

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

**Resumo**

O artigo aborda a importância de uma alimentação equilibrada na promoção da saúde de idosos, destacando as mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento e seus impactos nutricionais. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica de publicações dos últimos dez anos, com foco em recomendações nutricionais, prevenção de doenças crônicas e o papel de políticas públicas. Os resultados demonstram que uma dieta balanceada pode prevenir condições como hipertensão, diabetes e osteoporose, além de contribuir para a manutenção da autonomia, da função cognitiva e da qualidade de vida. O estudo também discute fatores socioeconômicos e culturais que dificultam a adoção de hábitos alimentares saudáveis, e ressalta a necessidade de políticas públicas eficazes para garantir o acesso à alimentação adequada. Conclui-se que a nutrição é um pilar essencial para um envelhecimento saudável e digno.