



ISSN: 2595-1661

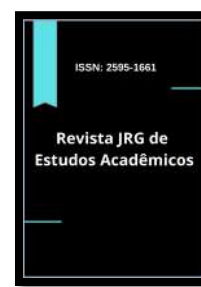
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Reeducação alimentar na terceira idade: elaboração de cartilha educativa sobre os fatores socioeconômicos que influenciam na alimentação

Nutritional reeducation in older adults: development of an educational booklet on the socioeconomic factors influencing dietary habits

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3523

ARK: 57118/JRG.v9i20.3523

Recebido: 15/06/2026 | Aceito: 18906/2026 | Publicado *on-line*: 20/06/2026

**Maria do Socorro Lima de Freitas**

Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, MA, Brasil

E-mail: maria.socorro@cest.edu.br

**Lia Renata Costa Gomes**

<https://orcid.org/0000-0002-7442-2172>

<http://lattes.cnpq.br/2102150012366944>

Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, MA, Brasil

E-mail: lia.gomes@cest.com.br



### Resumo

**Introdução:** a reeducação alimentar na terceira idade constitui um aspecto central da promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa, especialmente diante das mudanças fisiológicas do envelhecimento e das desigualdades socioeconômicas que influenciam diretamente o acesso, a escolha e o consumo dos alimentos. **Objetivo:** este trabalho teve como objetivo a elaboração de uma cartilha educativa voltada à reeducação alimentar na terceira idade, com enfoque nos fatores socioeconômicos que interferem nos hábitos alimentares dos idosos. A cartilha busca orientar idosos, familiares, cuidadores e profissionais da saúde sobre práticas alimentares mais equilibradas, acessíveis e compatíveis com a realidade social dessa população. **Metodologia:** para a construção do conteúdo da cartilha, foi realizada uma revisão bibliográfica de publicações nacionais entre os anos de 2021 e 2025, contemplando estudos sobre alimentação do idoso, envelhecimento saudável, educação nutricional e determinantes socioeconômicos da saúde. **Resultados e Discussão:** o material elaborado evidencia a importância da adaptação das orientações alimentares às condições socioeconômicas dos idosos, destacando estratégias acessíveis, valorização de alimentos regionais e o fortalecimento do apoio familiar e comunitário. Observou-se que a cartilha apresenta potencial educativo ao facilitar a compreensão das orientações nutricionais e incentivar mudanças graduais nos hábitos alimentares. Contudo, permanecem desafios relacionados às limitações financeiras e à falta de informação. **Conclusão:** a cartilha configura-se como uma ferramenta educativa relevante para promover a reeducação alimentar na terceira idade, contribuindo para o envelhecimento saudável e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Reeducação alimentar. Fatores socioeconômicos. Envelhecimento saudável.



## Abstract

**Introduction:** Dietary reeducation in older adulthood is a central aspect of health promotion and quality of life among the elderly population, especially in light of the physiological changes associated with aging and the socioeconomic inequalities that directly influence access to, choice of, and consumption of food. **Objective:** This study aimed to develop an educational booklet focused on dietary reeducation in older adulthood, with emphasis on the socioeconomic factors that interfere with the eating habits of older adults. The booklet seeks to guide older adults, family members, caregivers, and health professionals toward more balanced, accessible dietary practices that are compatible with the social reality of this population. **Methodology:** To construct the content of the booklet, a bibliographic review of national publications from 2021 to 2025 was conducted, including studies on older adult nutrition, healthy aging, nutrition education, and the socioeconomic determinants of health. **Results and Discussion:** The material produced highlights the importance of adapting dietary guidelines to the socioeconomic conditions of older adults, emphasizing accessible strategies, the appreciation of regional foods, and the strengthening of family and community support. The booklet demonstrated educational potential by facilitating the understanding of nutritional guidance and encouraging gradual changes in eating habits. However, challenges related to financial constraints and lack of information remain. **Conclusion:** The booklet represents a relevant educational tool for promoting dietary reeducation in older adulthood, contributing to healthy aging and improving the quality of life of older adults.

**Keywords:** Dietary reeducation. Socioeconomic factors. Healthy aging.

## 1. Introdução

A reeducação alimentar na terceira idade está diretamente relacionada à promoção do envelhecimento ativo, à manutenção da autonomia funcional e à melhoria da qualidade de vida da população idosa. Com o avanço da idade, ocorrem alterações fisiológicas, metabólicas e sociais que influenciam negativamente os hábitos alimentares, aumentando o risco de deficiências nutricionais e de agravamento de doenças crônicas não transmissíveis. Idosos com alimentação inadequada apresentam maior propensão a desenvolver ou intensificar quadros como diabetes, hipertensão, dislipidemias e doenças cardiovasculares, comprometendo sua saúde física e emocional (Oliveira; Cardoso; Mendes, 2023).

Nesse contexto, os fatores socioeconômicos exercem papel determinante nas escolhas alimentares dos idosos. Limitações financeiras, baixo nível de escolaridade, isolamento social, dificuldades de acesso a alimentos in natura e a predominância de produtos ultraprocessados no mercado contribuem para dietas desequilibradas e de baixo valor nutricional. Muitos idosos vivem com renda reduzida e dependem de aposentadorias ou benefícios sociais, o que restringe a variedade alimentar e favorece o consumo de alimentos mais baratos e menos saudáveis, ampliando situações de vulnerabilidade nutricional (Ferreira, 2022).

Diante desse cenário, torna-se essencial a implementação de estratégias educativas que considerem a realidade social, cultural e econômica da pessoa idosa. A educação nutricional, quando desenvolvida de forma acessível e contextualizada, possibilita a compreensão da importância de escolhas alimentares adequadas, respeitando limitações individuais e estimulando práticas alimentares mais saudáveis no cotidiano. A elaboração de uma cartilha educativa surge como uma ferramenta didática eficaz para orientar idosos, familiares e cuidadores sobre a reeducação



alimentar e seus benefícios à saúde.

A relevância da temática se justifica pelo impacto da alimentação inadequada na terceira idade, que pode agravar doenças pré-existentes, acelerar a perda de funcionalidade, aumentar a dependência e reduzir significativamente a qualidade de vida. Além disso, os efeitos dessas condições refletem diretamente no sistema de saúde pública, com aumento dos custos relacionados a tratamentos e internações evitáveis. Assim, ações educativas voltadas à prevenção e à promoção da saúde tornam-se estratégicas para fortalecer a atenção básica e reduzir agravos associados ao envelhecimento (Santos; Oliveira, 2022).

Dessa forma, o problema central que orienta este estudo consiste em compreender: de que maneira uma cartilha educativa pode contribuir para a reeducação alimentar de idosos, considerando os fatores socioeconômicos que influenciam suas escolhas alimentares? A partir dessa questão, o trabalho busca responder às demandas de uma população crescente e socialmente diversa, que necessita de intervenções educativas sensíveis e eficazes.

O objetivo geral deste trabalho é elaborar uma cartilha educativa sobre reeducação alimentar na terceira idade, com foco nos fatores socioeconômicos que influenciam a alimentação dos idosos. Como objetivos específicos, pretende-se: discutir a importância da alimentação saudável no envelhecimento; analisar os principais fatores socioeconômicos que interferem nos hábitos alimentares da população idosa; e apresentar orientações práticas da nutrição que favoreçam escolhas alimentares mais equilibradas e acessíveis.

A metodologia adotada consiste em uma revisão de literatura, com base em livros físicos e bases digitais, contemplando publicações recentes que abordam a alimentação na terceira idade, educação nutricional e determinantes socioeconômicos da saúde. A partir dessa revisão, será desenvolvida uma cartilha educativa, com linguagem clara e abordagem inclusiva, voltada à realidade dos idosos.

O trabalho está organizado em capítulos. O primeiro apresenta a introdução e contextualização do tema. O segundo capítulo aborda o referencial teórico sobre reeducação alimentar na terceira idade e os fatores socioeconômicos relacionados. O terceiro descreve a metodologia utilizada na elaboração da cartilha educativa. O quarto capítulo apresenta os resultados e a discussão, com os conteúdos propostos para o material educativo. Por fim, o quinto capítulo traz as considerações finais, destacando a relevância do estudo e suas contribuições.

## 2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, voltada à elaboração de uma cartilha educativa direcionada à reeducação alimentar na terceira idade, com ênfase nos fatores socioeconômicos que influenciam a alimentação da população idosa. O estudo busca compreender aspectos sociais, econômicos, culturais e de saúde que interferem nas escolhas alimentares durante o envelhecimento. A cartilha será elaborada como um instrumento pedagógico e informativo de apoio para idosos, familiares, cuidadores e profissionais da área da saúde.

A cartilha foi desenvolvida com o objetivo de oferecer um material educativo prático e acessível, que sirva como ferramenta de apoio à promoção de hábitos alimentares saudáveis na terceira idade, considerando as limitações financeiras, funcionais e sociais enfrentadas por essa população, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do envelhecimento saudável.

A pesquisa foi realizada no Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, situado



em São Luís-MA, na Avenida Casemiro Júnior, nº 12, bairro Anil. A escolha da instituição ocorreu em virtude de sua infraestrutura acadêmica adequada, que possibilitou amplo acesso a recursos tecnológicos e a um acervo bibliográfico relevante para fundamentar a elaboração da cartilha educativa voltada à reeducação alimentar na terceira idade.

O ambiente acadêmico do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST favoreceu o aprofundamento teórico necessário, permitindo a consulta a bases científicas e metodologias específicas para a construção de materiais educativos em saúde. O acesso a conteúdos atualizados e ao suporte técnico contribuiu para garantir que as informações utilizadas fossem baseadas em evidências científicas e adaptadas ao público idoso.

O estudo foi realizado no período de 15 de setembro a 05 de outubro de 2025, intervalo no qual ocorreu a análise criteriosa dos conteúdos a serem inseridos na cartilha. A seleção das informações considerou a relevância temática, a clareza da linguagem e a aplicabilidade das orientações no cotidiano dos idosos, com o objetivo de produzir um material informativo e funcional.

O público-alvo da cartilha de reeducação alimentar na terceira idade foi composto por idosos, familiares, cuidadores e pessoas que convivem diretamente com essa população, abrangendo diferentes níveis de escolaridade. O objetivo é disseminar informações essenciais sobre alimentação saudável, respeitando as condições socioeconômicas e as limitações próprias do envelhecimento.

A escolha desse público justifica-se pela influência direta que familiares e cuidadores exercem nas decisões alimentares dos idosos, especialmente em contextos de dependência parcial ou total. A cartilha foi estruturada com linguagem simples, clara e acessível, buscando eliminar barreiras de compreensão e facilitar a aplicação das orientações no cotidiano da população idosa.

Para a coleta de dados, foi realizada uma revisão abrangente da literatura científica, por meio da consulta a fontes impressas e plataformas digitais, como Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Os descritores utilizados na busca foram: “alimentação do idoso”, “reeducação alimentar”, “envelhecimento saudável”, “fatores socioeconômicos” e “educação nutricional”.

Foram analisados 53 (cinquenta e três) trabalhos, incluindo livros, artigos científicos, dissertações, monografias e revistas especializadas, considerando a relevância, a credibilidade das fontes e a contribuição para a construção de um conteúdo educativo consistente. Dentre esses, priorizaram-se os materiais que apresentaram maior aderência aos objetivos do estudo e fundamentação científica sólida, assegurando a qualidade das informações inseridas na cartilha.

Os critérios de inclusão para a seleção dos materiais utilizados na elaboração da cartilha sobre reeducação alimentar na terceira idade foram definidos com o intuito de garantir um conteúdo atualizado e relevante. Foram incluídos artigos acadêmicos, livros, dissertações e monografias em língua portuguesa que abordassem diretamente temas relacionados à alimentação do idoso, fatores socioeconômicos, educação nutricional, envelhecimento saudável e qualidade de vida. A seleção dos referenciais teóricos foi baseada na data de publicação, com ênfase em materiais publicados entre 2019 a 2024. Essa escolha assegurou a inclusão de fontes recentes, refletindo as mais recentes descobertas e diretrizes no campo da saúde infantil.

Os critérios de exclusão foram estabelecidos para garantir a qualidade e a confiabilidade dos materiais utilizados na elaboração da cartilha. Foram excluídos artigos, livros, dissertações e monografias que não estivessem disponíveis em língua portuguesa, a fim de assegurar a acessibilidade do conteúdo ao público brasileiro.

Também foram desconsideradas publicações fora do período de 2019 a 2024,



bem como materiais de difícil acesso, com circulação restrita ou indisponíveis em formato digital. Além disso, foram excluídos estudos que apresentassem rigor metodológico insuficiente ou ausência de respaldo científico consistente, garantindo que a cartilha fosse fundamentada em evidências confiáveis e atualizadas sobre a reeducação alimentar na terceira idade.

O desenvolvimento da cartilha *Reeducação Alimentar na Terceira Idade* foi planejado para assegurar que o conteúdo fosse claro, acessível e socialmente relevante, considerando as especificidades do envelhecimento e os diferentes contextos socioeconômicos que influenciam a alimentação da população idosa. O material foi estruturado com foco em idosos, familiares, cuidadores e profissionais da saúde, buscando oferecer orientações práticas que contribuam para escolhas alimentares mais saudáveis e possíveis de serem aplicadas no cotidiano.

Inicialmente, a cartilha abordou aspectos fundamentais da reeducação alimentar na terceira idade, destacando as mudanças fisiológicas do envelhecimento e sua relação com a alimentação. Foram discutidos fatores como renda, acesso aos alimentos, cultura alimentar e condições sociais, enfatizando como esses elementos interferem diretamente na qualidade da dieta do idoso e na manutenção da saúde e da autonomia funcional.

### **3. Resultados e Discussão**

Na sequência, o conteúdo concentrou-se na promoção de uma alimentação equilibrada, acessível e adequada à realidade econômica dos idosos, apresentando orientações simples sobre o planejamento das refeições, o aproveitamento dos alimentos, a importância da hidratação e a escolha consciente de produtos mais nutritivos. Também foram abordados os riscos associados a uma alimentação inadequada na velhice, como desnutrição, doenças crônicas e perda da qualidade de vida, reforçando a relevância da reeducação alimentar como estratégia preventiva.

Para tornar o material mais didático e atrativo, foram utilizados recursos visuais como quadros explicativos, ilustrações educativas e infográficos, facilitando a compreensão das informações e estimulando o interesse do leitor. Esses elementos visuais foram pensados para auxiliar na assimilação dos conteúdos, respeitando as limitações visuais e cognitivas comuns nessa faixa etária.

Por fim, a cartilha foi elaborada no formato A4, utilizando o software Corel Draw Graphics Suite 2023, o que possibilitou a criação de um layout organizado, funcional e visualmente acessível. As imagens empregadas são de domínio público, em conformidade com as normas de direitos autorais. Todas essas escolhas tiveram como finalidade produzir um material educativo eficiente, capaz de apoiar ações de educação nutricional e contribuir para a melhoria da alimentação e da qualidade de vida da população idosa.

A elaboração da cartilha educativa sobre reeducação alimentar na terceira idade apresentou resultados relevantes ao reunir informações claras, acessíveis e cientificamente fundamentadas, voltadas às necessidades específicas da população idosa. O conteúdo desenvolvido contemplou aspectos centrais como alimentação equilibrada, adequação nutricional às mudanças fisiológicas do envelhecimento, influência dos fatores socioeconômicos nos hábitos alimentares e a importância do acompanhamento nutricional contínuo.

O material elaborado demonstrou potencial significativo de aplicação prática em serviços de saúde, instituições de convivência e ações educativas voltadas à terceira idade, sobretudo por utilizar linguagem simples, recursos visuais atrativos e orientações



facilmente aplicáveis ao cotidiano do idoso. A cartilha reforça a importância da reeducação alimentar como estratégia para a prevenção de doenças crônicas, manutenção da autonomia funcional e melhoria da qualidade de vida, destacando benefícios como o consumo adequado de fibras, proteínas e micronutrientes essenciais, bem como a redução de alimentos ultraprocessados.

Dessa forma, observa-se que a metodologia adotada favoreceu a elaboração de um material educativo consistente, alinhado às demandas do público-alvo e fundamentado em evidências científicas atuais. A cartilha alcançou o objetivo de informar e conscientizar sobre a importância da reeducação alimentar na terceira idade, considerando os condicionantes sociais, econômicos e culturais que influenciam a alimentação.

## Discussão

Após a apresentação dos resultados obtidos na elaboração da cartilha educativa e com base em uma revisão abrangente da literatura, discute-se a relevância desse material no contexto da reeducação alimentar na terceira idade, com ênfase nos fatores socioeconômicos que influenciam a alimentação da população idosa.

A cartilha foi desenvolvida como um recurso informativo e formativo, com linguagem clara e acessível, visando orientar idosos, familiares, cuidadores e profissionais da saúde sobre como as condições econômicas, sociais e culturais interferem diretamente nas escolhas alimentares ao longo do envelhecimento. O material educativo aborda estratégias de reeducação alimentar compatíveis com diferentes realidades socioeconômicas, valorizando o consumo de alimentos acessíveis, regionais e nutritivos, bem como o aproveitamento integral dos alimentos e a organização das refeições no cotidiano do idoso.

De acordo com a Figura 1, a capa da cartilha representa um casal de idosos beijando-se à mesa, em uma cena que indica um envelhecimento feliz e saudável pela escolha de alimentos saudáveis, simbolizando o envelhecimento ativo e a importância da reeducação alimentar na terceira idade. A composição visual representa a relação entre alimentação equilibrada, bem-estar e qualidade de vida. O que reforça a valorização de escolhas alimentares saudáveis e acessíveis. Dessa forma, a imagem estabelece uma conexão direta com a proposta educativa do trabalho. O sumário organiza o conteúdo da cartilha de forma clara, apresentando os tópicos e suas respectivas páginas.

Figura 1 – Capa e Sumário



Fonte: A Autora (2026)



Na Figura 2, encontra-se a apresentação da cartilha, conduzida pela personagem Vicky, que acompanha o leitor ao longo do material, destacando a importância da reeducação alimentar e dos fatores socioeconômicos que influenciam a alimentação na terceira idade. Essa abordagem favorece a compreensão das orientações propostas e contribui para promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida dos idosos.

Figura 2 – Apresentação



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 3, são apresentados os principais fatores que influenciam os hábitos alimentares dos idosos, com destaque para aspectos socioeconômicos e de saúde. Aborda-se a influência da renda, do acesso aos alimentos e do contexto familiar nas escolhas alimentares da terceira idade.

Segundo Barbosa (2024), os hábitos alimentares dos idosos são fortemente influenciados pelas políticas públicas de saúde e assistência social, uma vez que programas de apoio nutricional, acesso a serviços básicos e ações educativas impactam diretamente a qualidade da alimentação na velhice.

Carvalho (2023) complementa que a insegurança alimentar é um fator determinante nesse contexto, estando associada à baixa renda, à dificuldade de acesso a alimentos saudáveis e à vulnerabilidade social, o que compromete a regularidade e a diversidade das refeições consumidas pela população idosa.

De acordo com Costa (2021), a atenção básica em saúde exerce papel estratégico na orientação alimentar dos idosos, pois possibilita o acompanhamento contínuo, a identificação de riscos nutricionais e a promoção de hábitos mais saudáveis.

Na Figura 3, são apresentados os principais fatores que influenciam os hábitos alimentares dos idosos, com destaque para aspectos socioeconômicos e de saúde. Aborda-se a influência da renda, do acesso aos alimentos e do contexto familiar nas escolhas alimentares da terceira idade.

Segundo Barbosa (2024), os hábitos alimentares dos idosos são fortemente influenciados pelas políticas públicas de saúde e assistência social, uma vez que programas de apoio nutricional, acesso a serviços básicos e ações educativas impactam diretamente a qualidade da alimentação na velhice.



Carvalho (2023) complementa que a insegurança alimentar é um fator determinante nesse contexto, estando associada à baixa renda, à dificuldade de acesso a alimentos saudáveis e à vulnerabilidade social, o que compromete a regularidade e a diversidade das refeições consumidas pela população idosa.

De acordo com Costa (2021), a atenção básica em saúde exerce papel estratégico na orientação alimentar dos idosos, pois possibilita o acompanhamento contínuo, a identificação de riscos nutricionais e a promoção de hábitos mais saudáveis.

Farias (2023) destaca que o envelhecimento está diretamente relacionado a mudanças fisiológicas, sociais e econômicas que interferem nas escolhas alimentares, como a redução do apetite, limitações funcionais e dependência familiar, fatores que exigem intervenções específicas para garantir segurança alimentar e qualidade nutricional na terceira idade.

Figura 3 – Os principais fatores que influenciam os hábitos dos idosos



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 4, são destacados os determinantes socioeconômicos, educacionais e ambientais da alimentação do idoso, evidenciando como esses fatores influenciam diretamente as escolhas alimentares e o estado nutricional na terceira idade. A alimentação do idoso é condicionada por aspectos como renda, escolaridade, acesso a informações e disponibilidade de alimentos no ambiente em que vive.

Conforme Silva (2021), desigualdades sociais e limitações econômicas impactam negativamente a qualidade da dieta, enquanto Pereira (2022) ressalta que a alfabetização alimentar e nutricional é fundamental para ampliar a autonomia do idoso e favorecer escolhas mais saudáveis.

Rocha (2023) acrescenta que o ambiente domiciliar e comunitário também exerce influência significativa, podendo facilitar ou dificultar a adoção de práticas alimentares adequadas ao envelhecimento saudável. De acordo com Farias (2023), há alterações hormonais, como a resistência à insulina e o aumento de leptina, que afetam o metabolismo e favorecem o acúmulo de gordura, criando um ciclo vicioso difícil de reverter sem intervenção precoce.



Figura 4 – Determinantes socioeconômicos que influenciam na alimentação do idoso



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 5, são apresentadas as principais influências nos padrões alimentares da população idosa, destacando fatores relacionados às condições de saúde, ao acesso a alimentos adequados e às orientações nutricionais recebidas ao longo do envelhecimento.

Rezende (2022) diz que a avaliação nutricional é essencial para identificar riscos e necessidades específicas, orientando escolhas alimentares mais adequadas. Macedo (2022) ressalta que o uso de suplementação alimentar, quando indicado corretamente, pode auxiliar na prevenção de deficiências nutricionais comuns na terceira idade.

Farias (2023) enfatiza que a presença de doenças crônicas interfere diretamente nos padrões alimentares, exigindo adaptações na dieta, enquanto Batista (2024) destaca que a segurança alimentar é um fator determinante para garantir regularidade, qualidade e diversidade na alimentação do idoso.

Guedes (2023) aponta que a cultura alimentar exerce influência direta sobre as escolhas e práticas alimentares dos idosos, uma vez que hábitos construídos ao longo da vida, tradições familiares e costumes regionais moldam preferências, formas de preparo dos alimentos e padrões de consumo. comportamentos pouco saudáveis, dependendo do contexto social em que o idoso está inserido.

Por sua vez, Lima e Ribeiro (2023) destacam que a alimentação adequada desempenha papel fundamental na manutenção das funções cognitivas e no desempenho mental na terceira idade, contribuindo para a preservação da memória, da atenção e da capacidade de raciocínio.



Figura 5 – Principais influências nos padrões alimentares da população idosa



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 6, são apresentadas as estratégias acessíveis e sustentáveis para melhorar a alimentação dos idosos conforme as condições socioeconômicas, pois dessa forma o processo alimentar deve seguir os propósitos de renda aos quais essa população pode se alimentar de forma saudável e adequada. A alimentação da pessoa idosa deve ser compreendida a partir das condições concretas em que ela ocorre, especialmente porque renda, escolaridade, acesso aos alimentos e contexto social interferem diretamente na qualidade da dieta. Nesse sentido, Saes *et al.*, (2022) demonstram que existem desigualdades socioeconômicas importantes no consumo alimentar da população idosa brasileira, com menor acesso a alimentos considerados saudáveis entre os grupos socialmente mais vulneráveis. Assim, a melhoria da alimentação na velhice depende da adoção de medidas compatíveis com a realidade financeira dos idosos, priorizando alimentos básicos, nutritivos e culturalmente aceitos, como feijão, frutas, verduras e preparações caseiras.

Ambrosi e Grisotti (2022) destacam que a alimentação saudável não deve ser analisada apenas sob o ponto de vista biológico, mas também em sua relação com cultura, identidade, território e modos de vida. Isso reforça a importância de valorizar alimentos regionais, sazonais e minimamente processados, bem como práticas culinárias domésticas, por serem alternativas mais acessíveis economicamente e mais sustentáveis do ponto de vista social e alimentar.

Do mesmo modo, é necessário considerar que a insegurança alimentar agrava a vulnerabilidade da pessoa idosa e compromete a regularidade e a qualidade das refeições. Guedes *et al.*, (2024) evidenciam associação entre insegurança alimentar e doenças crônicas não transmissíveis em idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família, mostrando que a limitação no acesso aos alimentos repercute negativamente nas condições de saúde dessa população.



Figura 6 – Estratégias acessíveis e sustentáveis para melhorar a alimentação dos idosos conforme as condições socioeconômicas



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 7, é apresentada a educação nutricional e adaptação às limitações do envelhecimento, o que com o tempo, os idosos tendem a perder uma série de compostos vitamínicos e nutrientes que para a saúde deste grupo devem ser repostas conforme suas limitações orgânicas.

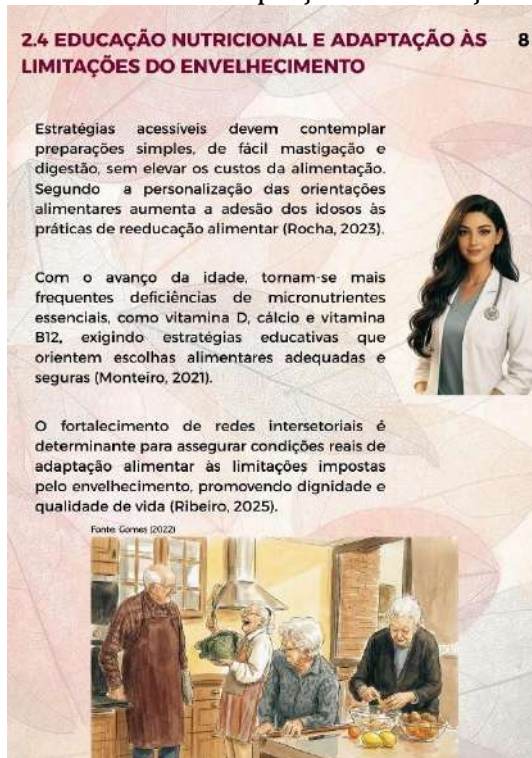
Nesse sentido, Luz, Salomon e Fortes (2021) observaram que intervenções de Educação Alimentar e Nutricional com idosos favoreceram melhora da qualidade da dieta e do comportamento alimentar, com aumento do consumo de frutas, vegetais e hortaliças.

Jesus *et al.*, (2021) destacam que a orientação alimentar na Atenção Primária à Saúde precisa ser construída com base nas necessidades nutricionais e nas condições de saúde da pessoa idosa, levando em conta sua capacidade funcional e as mudanças fisiológicas e sociais desse ciclo de vida.

Estácio, Luchesi e Mangilli (2024) ressaltam que o desempenho de deglutição em idosos sofre influência e deve ser considerado no cuidado integral, porque dificuldades alimentares podem passar despercebidas e agravar vulnerabilidades já existentes, articulando-se com adaptações na consistência dos alimentos, no modo de preparo e no acompanhamento multiprofissional.



Figura 7 – Educação nutricional e adaptação às limitações do envelhecimento



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 8, são apresentadas estratégias comunitárias e educativas para o acesso à alimentação saudável, considerando que, no processo de envelhecimento, muitos idosos enfrentam dificuldades relacionadas ao acesso à informação, à aquisição de alimentos adequados e à manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Nesse sentido, Teixeira (2021) observa que intervenções de educação nutricional com adultos e idosos em Universidades Abertas para a Terceira Idade promoveram mudanças no consumo e no comportamento alimentar, evidenciando a relevância das ações educativas para a promoção do autocuidado e de práticas alimentares mais saudáveis.

Menezes e Tavares (2022) destacam que a alimentação saudável, na experiência de idosos, é influenciada por fatores como poder aquisitivo, convivência familiar, solidão e condições impostas pelo próprio envelhecimento, o que demonstra a necessidade de estratégias comunitárias que ampliem o apoio social e favoreçam o acesso a uma alimentação adequada.

Jesus *et al.*, (2021) ressaltam que a orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde deve considerar suas necessidades nutricionais, sua capacidade funcional e as alterações fisiológicas e sociais desse ciclo de vida.



Figura 8 – Estratégias comunitárias e educativas para o acesso à alimentação saudável



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 9, contém os efeitos da alimentação equilibrada com orientação do nutricionista ao idoso. Essas práticas contribuem para a melhoria do estado nutricional, prevenção de doenças e manutenção da capacidade funcional. A orientação profissional permite adequar a alimentação às necessidades específicas dessa fase da vida, considerando as limitações e condições de saúde do idoso.

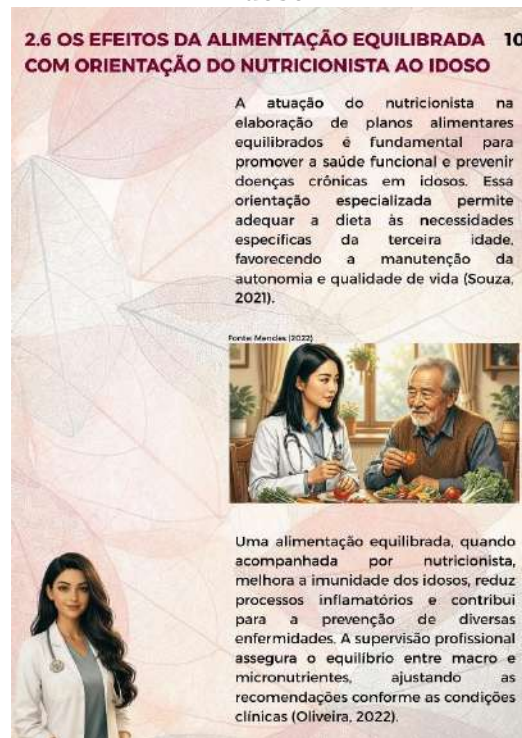
Kac (2024) destaca que a orientação alimentar da pessoa idosa deve ser baseada em protocolo específico, considerando alterações fisiológicas, funcionais e sociais, o que reforça a importância da atuação do nutricionista no cuidado individualizado.

A Organização Mundial da Saúde (2023) aponta que a orientação alimentar associada ao suporte nutricional pode melhorar o estado nutricional de idosos em risco ou em situação de desnutrição, reduzindo vulnerabilidades relacionadas a deficiências nutricionais e ao comprometimento da saúde.

Brandão *et al.*, (2022) ressaltam que o fortalecimento da atenção nutricional na Atenção Primária à Saúde é essencial para ampliar o acesso a orientações adequadas e para organizar intervenções mais efetivas, especialmente entre grupos mais vulneráveis, como a população idosa.



Figura 9 – Os efeitos da alimentação equilibrada com orientação do nutricionista ao idoso



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 10, tem-se os impactos da alimentação equilibrada na funcionalidade e nos sistemas orgânicos do idoso. Uma nutrição adequada contribui para a manutenção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida na velhice e no bom funcionamento dos sistemas imunológico, digestório, cardiovascular e muscular.

Dessa forma, Castro (2024) destaca que a orientação alimentar da pessoa idosa deve favorecer o consumo regular de feijão, frutas, legumes e verduras, além da redução de alimentos ultraprocessados, por serem práticas associadas à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Cava e Lombardo (2024) ressaltam que a nutrição adequada é essencial para a manutenção da massa muscular e da saúde óssea na velhice, além de colaborar para o enfrentamento de condições como sarcopenia, fragilidade, obesidade e síndrome metabólica.

A Organização Mundial da Saúde (2023) aponta que idosos afetados por desnutrição e deficiências de vitaminas e minerais tornam-se mais vulneráveis a infecções e apresentam maior risco de desfechos negativos, como sarcopenia e osteoporose. Em complemento, a OMS Europa afirma que dietas saudáveis, no contexto do envelhecimento, contribuem para ampliar a expectativa de vida saudável e favorece a mobilidade e preserva a independência motora.



Figura 10 – Impactos da alimentação equilibrada na funcionalidade e nos sistemas orgânicos do idoso



Fonte: A Autora (2026)

Nas Figuras 11, tem-se as repercussões clínicas, psicossociais e sistêmicas do acompanhamento nutricional na velhice. O acompanhamento nutricional contribui para a prevenção de agravos à saúde, para a melhoria do estado nutricional e para a manutenção da funcionalidade do idoso.

O acompanhamento nutricional na velhice apresenta repercussões clínicas relevantes, pois possibilita identificar inadequações alimentares, ajustar a ingestão de nutrientes e prevenir agravos associados ao envelhecimento. Souza *et al.*, (2024) demonstraram que a baixa ingestão de proteínas esteve associada à mortalidade em idosos brasileiros, evidenciando que o monitoramento nutricional pode contribuir para a proteção da saúde e para a redução de riscos clínicos.

Palma *et al.*, (2021) verificaram que viver sem companheiro e apresentar pior percepção da saúde geral e da saúde oral estiveram associados a pior comportamento alimentar, mostrando que o cuidado nutricional precisa considerar fatores emocionais, sociais e cotidianos da vida do idoso.

Assumpção *et al.*, (2022) ressaltam que a avaliação da qualidade da alimentação do idoso é fundamental, uma vez que padrões alimentares equilibrados desempenham papel importante no processo de envelhecimento e na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis.



Figura 11 – Repercussões clínicas, psicossociais e sistêmicas do acompanhamento nutricional na velhice

**2.8 REPERCUSSÕES CLÍNICAS, PSICOSSOCIAIS E 12 SISTÊMICAS DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA VELHICE**

No campo da saúde do sistema cardiovascular, a alimentação equilibrada do idoso com orientação do nutricionista contribui para a redução de fatores de risco, como hipertensão arterial e inflamação sistêmica (Lotufo, 2022).



A orientação nutricional também repercute positivamente na saúde mental, ao contribuir para o equilíbrio neuroquímico e para a manutenção das funções cognitivas (Lima e Ribeiro, 2023).



A alimentação equilibrada orientada por nutricionista também contribui para a redução de internações e para a diminuição da sobrecarga dos serviços de saúde. A prevenção de agravos nutricionais reflete-se em menor demanda por cuidados de alta complexidade (Malta, 2024).



Fonte: A Autora (2026)

Na Figura 12, constam as referências utilizadas na elaboração da cartilha, reunindo autores que fundamentaram o conteúdo. Esses autores foram criteriosamente selecionados com base na atualidade das publicações, na consistência metodológica das obras e na afinidade com a proposta central da cartilha, que aborda o envelhecimento, a alimentação saudável e os cuidados nutricionais voltados à população idosa.

Figura 12 – Referências da cartilha

REFERÊNCIAS	13	14	15
ANDRADE, Marcos A. <i>Envelhecimento, saúde e alimentação no Brasil contemporâneo</i> . São Paulo: Manole, 2025.	MARTINS, Júlia V. <i>Interações entre medicamentos e alimentação em idosos</i> . Campinas: Editora da Unicamp, 2021.	TORRES, Elisa C. <i>Educação em saúde e envelhecimento</i> . São Paulo: Cortez, 2020.	
BATISTA, Heliana M. <i>Segurança alimentar e envelhecimento populacional</i> . Belo Horizonte: UFMG, 2024.	MENEZES, Rita C. <i>Aproveitamento integral dos alimentos e segurança alimentar</i> . Salvador: EDUFBA, 2023.	VIANA, Paulo H. <i>Alimentação, cognição e envelhecimento</i> . São Paulo: SENAC, 2024.	
BEUK, Walter. <i>Segurança alimentar e nutricional no Brasil</i> . São Paulo: Editora Unesp, 2022.	MONTEIRO, Carlos A.; LOUZADA, Mario L. <i>Ambiente alimentar e saúde pública</i> . São Paulo: Hucitec, 2023.		
CARVALHO, Denise R. <i>Insegurança alimentar e população idosa no Brasil</i> . Rio de Janeiro: Fiocruz, 2023.	PAES-SOUSA, Rômulo. <i>Desigualdades sociais e políticas públicas no Brasil</i> . Brasília: IPEA, 2025.		
COSTA, Fernanda M. <i>Redes de apoio e alimentação saudável na velhice</i> . Salvador: EDUFBA, 2023.	PEREIRA, Carlen E. <i>Alfabetização alimentar e nutricional</i> . Campinas: Papirus, 2022.		
COSTA, Mariana T. <i>Atenção básica e saúde do idoso</i> . Brasília: Ministério da Saúde, 2021.	PIMENTEL, Luiza T. <i>Cuidado interdisciplinar e doenças crônicas</i> . Campinas: Papirus, 2023.		
FREITAS, Lucas H. <i>Aspectos emocionais e comportamento alimentar em idosos</i> . Belo Horizonte: Neescon/UFMG, 2024.	RIBEIRO, Ana Luiza. <i>Nutrição e envelhecimento: desafios e estratégias</i> . São Paulo: Manole, 2022.		
GOMES, Raquel A. <i>Cultura alimentar e envelhecimento: saberes e práticas</i> . Recife: Editora Universitária UFPE, 2022.	RIBEIRO, Daniela Nogueira. <i>Políticas públicas, nutrição e envelhecimento populacional</i> . Brasília: Editora Fiocruz, 2025.		
LIMA, Fabíola Zilori; RIBEIRO, Sílvia Maria Franciscato Cozzolino. <i>Nutrição e cognição na terceira idade</i> . São Paulo: Manole, 2023.	ROCHA, Felipe N. <i>Nutrição geriátrica: abordagens práticas</i> . São Paulo: Atheneu, 2023.		
LOTUFO, Paulo. <i>Doenças cardiovasculares e envelhecimento</i> . São Paulo: Atheneu, 2022.	STARFIELD, Barbara. <i>Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia</i> . Brasília: UNESCO/Ministério da Saúde, 2021.		
MALTA, Deborah Carvalho. <i>Envelhecimento, saúde e políticas públicas</i> . Brasília: Ministério da Saúde, 2024.	TAVARES, João E. <i>Alimentação, cognição e saúde mental do idoso</i> . Recife: UFPE, 2022.		

Fonte: A Autora (2026)



Dessa forma, o desenvolvimento desta cartilha educativa contribui para o cuidado nutricional da pessoa idosa, ao reunir informações acessíveis, relevantes e práticas voltadas à promoção da alimentação saudável e do envelhecimento com qualidade de vida. A proposta busca subsidiar familiares, cuidadores e profissionais de saúde na adoção de estratégias alimentares adequadas, considerando as necessidades nutricionais, as limitações fisiológicas e as condições clínicas inerentes ao processo de envelhecimento.

Ademais, o material configura-se como importante ferramenta de apoio no processo educativo, ao estimular a conscientização acerca da relevância da nutrição na velhice e do respeito às especificidades dessa etapa da vida. Espera-se, com esta iniciativa, incentivar práticas alimentares mais conscientes, preventivas e compatíveis com a realidade da pessoa idosa, fortalecendo ações de promoção da saúde e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para um envelhecimento saudável.

#### **4. Conclusão**

A elaboração desta cartilha educativa voltada à reeducação alimentar na terceira idade possibilitou reunir informações essenciais para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e adequados à realidade da população idosa. O principal objetivo do trabalho foi alcançado ao sistematizar conteúdos atualizados sobre alimentação equilibrada, considerando os fatores socioeconômicos que influenciam diretamente o acesso, a escolha e o consumo dos alimentos nessa fase da vida, um aspecto central para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

O conteúdo da cartilha dialoga com as diretrizes contemporâneas sobre envelhecimento saudável, destacando a importância de uma alimentação adequada às necessidades fisiológicas do idoso, sem desconsiderar aspectos como renda, contexto familiar, cultura alimentar e apoio social. A proposta do material é oferecer orientações claras, práticas e acessíveis, capazes de auxiliar o idoso e sua rede de apoio na adoção de escolhas alimentares mais conscientes e possíveis dentro de suas condições cotidianas.

A cartilha evidencia que a promoção da saúde na terceira idade não se restringe à prescrição de alimentos, mas envolve educação nutricional, valorização de alimentos regionais, organização das refeições e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários. Ao integrar diferentes dimensões da vida do idoso, o material busca contribuir para a autonomia, o bem-estar físico e emocional e a prevenção de agravos relacionados à má alimentação.

Ao integrar diferentes dimensões da vida da pessoa idosa, o material busca contribuir para a manutenção da funcionalidade, do bem-estar físico e emocional e da participação social. Assim, reforça-se a compreensão de que a alimentação equilibrada exerce impactos positivos nos sistemas orgânicos e na prevenção de agravos à saúde.

O trabalho também demonstrou que, apesar do aumento das informações sobre alimentação saudável, persistem obstáculos significativos, como limitações financeiras, insegurança alimentar e dificuldades de acesso a orientações especializadas. Nesse contexto, a cartilha configura-se como um recurso educativo relevante, embora seu impacto dependa da continuidade das ações em educação em saúde e do fortalecimento de políticas públicas voltadas ao envelhecimento.

O uso contínuo de medicamentos, a redução do apetite e a falta de acompanhamento nutricional especializado podem comprometer a qualidade da alimentação na velhice. Nesse contexto, a cartilha configura-se como um recurso



educativo relevante, por reunir informações práticas e compatíveis com as necessidades desse público. Entretanto, o êxito desse material depende da continuidade das ações de educação em saúde e do fortalecimento de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. Isso demonstra que o cuidado nutricional da pessoa idosa exige uma abordagem ampliada, humanizada e integrada entre família, profissionais e comunidade.

Como limitação, destaca-se o caráter educativo e teórico do material, sem avaliação direta de sua aplicação prática junto ao público idoso. Sugere-se que estudos futuros investiguem a efetividade da cartilha na mudança de hábitos alimentares e na melhoria de indicadores de saúde, contribuindo para o aprimoramento contínuo das estratégias de reeducação alimentar na terceira idade.

Para pesquisas futuras, sugere-se investigar a efetividade da cartilha no cotidiano da pessoa idosa, analisando sua contribuição para mudanças nos comportamentos alimentares e na promoção da saúde. Estudos quantitativos e qualitativos poderão ampliar a compreensão sobre a utilidade prática do material em diferentes contextos.

Também seria importante analisar a percepção de idosos, familiares, cuidadores e profissionais da saúde acerca dos conteúdos apresentados. Tais investigações poderão subsidiar o aprimoramento contínuo da cartilha, inclusive com a inserção de novos recursos visuais, interativos e estratégias adaptadas a diferentes realidades socioculturais.

Portanto, a cartilha educativa apresenta-se como uma ferramenta importante na promoção da reeducação alimentar na terceira idade. Ao favorecer o acesso a informações relevantes e incentivar práticas nutricionais mais saudáveis, o material contribui para o cuidado integral, a prevenção de agravos e a valorização da qualidade de vida na velhice.

## Referências

- AMBROSI, Claudia; GRISOTTI, Marcia. O Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 11, 2022.
- ASSUMPÇÃO, Daniela de; et al. O que revela o Índice de Qualidade da Dieta associado ao Guia Alimentar Digital comparativamente a outro índice, em idosos? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 4, 2022.
- BARBOSA, Luciana M. *Alimentação, cultura e envelhecimento*. Belo Horizonte: Autêntica, 2024.
- BATISTA, Helena M. *Segurança alimentar e envelhecimento populacional*. Belo Horizonte: UFMG, 2024.
- BELIK, Walter. *Segurança alimentar e nutricional no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2022.
- BRANDÃO, Ana Laura; et al. Recomendações para o fortalecimento da atenção nutricional na atenção primária à saúde brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 46, 2022.
- CARVALHO, Denise S. *Determinantes sociais da alimentação em idosos*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2021.
- CARVALHO, Denise S. *Insegurança alimentar e população idosa no Brasil*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2023.
- CASTRO, Ana Paula Ribeiro de. *Envelhecimento, alimentação e participação social*. Belo Horizonte: Autêntica, 2024.
- CAVA, Edda; LOMBARDO, Mauro. Revisão narrativa: estratégias nutricionais para populações envelhecidas... *European Journal of Clinical Nutrition*, 2024.
- COSTA, Fernanda M. *Redes de apoio e alimentação saudável na velhice*. Salvador: EDUFBA,



2023.

- COSTA, Mariana T. *Atenção básica e saúde do idoso*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- ESTÁCIO, Jaqueline Cardoso; LUCHESI, Maysa; MANGILLI, Laura Davison. Desempenho de deglutição de idosos e seus fatores... *CoDAS*, v. 36, n. 4, 2024.
- FARIAS, João P. *Segurança alimentar e envelhecimento*. Recife: UFPE, 2023.
- FERREIRA, L. M. *Fatores socioeconômicos e alimentação na terceira idade: desafios e soluções*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.
- FREITAS, Lucas H. *Aspectos emocionais e comportamento alimentar em idosos*. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2024.
- GUEDES, Patrícia N. *Sarcopenia e intervenção nutricional*. São Paulo: Atheneu, 2023.
- GUEDES, Verônica França; et al. Associação entre insegurança alimentar e doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas... *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2024.
- JESUS, Juliana Gaj Levra de; et al. Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde... *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 5, 2021.
- KAC, Gilberto. *Nutrição e políticas públicas no envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024.
- LIMA, Fabíola Zioni; RIBEIRO, Silvia Maria Franciscato Cozzolino. *Nutrição e cognição na terceira idade*. São Paulo: Manole, 2023.
- LOTUFO, Paulo Andrade. *Doenças cardiovasculares e envelhecimento*. São Paulo: Atheneu, 2022.
- LUZ, Cássia Regina de Aguiar Nery; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro; FORTES, Renata Costa. Efeitos da Educação Alimentar e Nutricional sobre qualidade da dieta... *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 32, n. 1, 2021.
- MACEDO, Renata L. *Suplementação alimentar na terceira idade*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- MALTA, Deborah Carvalho. *Envelhecimento, saúde e políticas públicas*. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.
- MARTINS, Júlia V. *Interações entre medicamentos e alimentação em idosos*. Campinas: Editora da Unicamp, 2021.
- MENDES, Patrícia L. *Atenção primária e saúde do idoso*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- MENEZES, Rita C. *Aproveitamento integral dos alimentos e segurança alimentar*. Salvador: EDUFBA, 2023.
- OLIVEIRA, A. P.; CARDOSO, M. F.; MENDES, R. S. *Reeducação alimentar e qualidade de vida na terceira idade*. São Paulo: Editora UNIFES, 2023.
- OLIVEIRA, Marcos R. *Alimentação regional e sazonalidade na terceira idade*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Suplementação nutricional com orientação dietética para pessoas idosas afetadas pela desnutrição*. Genebra: OMS, 2023.
- PAES-SOUSA, Rômulo. *Desigualdades sociais e saúde do idoso*. Brasília: Editora UnB, 2025.
- PALMA, Shelly Westphalen; et al. Fatores associados ao comportamento alimentar de idosos jovens e longevos. *Saúde e Pesquisa*, v. 14, supl. 1, 2021.
- PEREIRA, Carlos E. *Alfabetização alimentar e nutricional*. Campinas: Papyrus, 2022.
- PIMENTEL, Laura T. *Cuidado interdisciplinar e doenças crônicas*. Campinas: Papyrus, 2023.
- REZENDE, André C. *Avaliação nutricional do idoso*. São Paulo: SENAC, 2022.
- RIBEIRO, Ana Luísa. *Nutrição e envelhecimento: desafios e estratégias*. São Paulo: Manole, 2022.
- RIBEIRO, Daniela Nogueira. *Políticas públicas, nutrição e envelhecimento populacional*. Brasília: Editora Fiocruz, 2025.
- ROCHA, Felipe N. *Nutrição geriátrica: abordagens práticas*. São Paulo: Atheneu, 2023.
- SAES, Mirelle de Oliveira; et al. Desigualdades socioeconômicas no consumo alimentar da



- população idosa brasileira... *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 7, 2022.
- SANTOS, R. M.; OLIVEIRA, L. C. Educação em saúde e envelhecimento ativo: estratégias na atenção primária. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 25, n. 1, 2022.
- SILVA, Renata C. *Determinantes sociais da alimentação do idoso*. Rio de Janeiro: Rubio, 2021.
- SOUZA, Ângela Maria Natal de; et al. Baixa ingestão de proteínas está associada à mortalidade em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 27, 2024.
- SOUZA, Camila P. *Hortas urbanas e envelhecimento saudável*. São Paulo: Cortez, 2021.
- STARFIELD, Barbara. *Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia*. Brasília: UNESCO/Ministério da Saúde, 2021.
- TAVARES, João E. *Alimentação, cognição e saúde mental do idoso*. Recife: UFPE, 2022.
- TEIXEIRA, Paulo H. *Envelhecimento ativo e políticas sociais*. São Paulo: SENAC, 2021.
- TORRES, Elisa G. *Educação em saúde e envelhecimento*. São Paulo: Cortez, 2021.
- VASCONCELOS, Francisco de Assis G. *Educação alimentar e nutricional em saúde coletiva*. São Paulo: Manole, 2023.
- VIANA, Paulo H. *Alimentação, cognição e envelhecimento*. São Paulo: SENAC, 2024.

