

## Desafios e Estratégias para a Promoção da Alimentação Saudável entre idosos na Região Norte do Brasil: Uma Revisão Bibliográfica

Ana Carolina Cruz Mantovaneli<sup>1</sup>, Beatriz Rios Batista<sup>1</sup>, Gabriela Brizon de Oliveira Carbonera<sup>1</sup>, Gustavo Soave Tortora<sup>1</sup>, Luiz Guilherme Raizer Gonzaga<sup>1</sup>, Maria Eduarda Rodrigues Turatti<sup>1</sup>, Renata da Costa Pires<sup>1</sup>, Jerônimo Vieira Dantas Filho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos de PIEPE VI, curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

\*E-mail: [medbyanacm@gmail.com](mailto:medbyanacm@gmail.com) [gabybrizon@gmail.com](mailto:gabybrizon@gmail.com) [gustavo14tortora@gmail.com](mailto:gustavo14tortora@gmail.com) [beatriz.rios18@hotmail.com](mailto:beatriz.rios18@hotmail.com) [mariaturatti20@outlook.com](mailto:mariaturatti20@outlook.com) [piresrenata2001@gmail.com](mailto:piresrenata2001@gmail.com)

### 1. Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, especialmente na Região Norte, onde as condições socioeconômicas e geográficas impõem desafios específicos à promoção da saúde (Cintra et al., 2020). Os idosos dessa região enfrentam dificuldades relacionadas ao acesso a alimentos saudáveis, à infraestrutura de saúde e à educação nutricional, o que contribui para o aumento de doenças crônicas e da vulnerabilidade nutricional. Segundo o Ministério da Saúde, em 2019, 49,46% dos idosos da Região Norte estavam com sobrepeso e 12,49% com baixo peso, evidenciando uma transição nutricional preocupante (BRASIL, 2021).

A problemática central reside na insuficiência de estratégias eficazes e adaptadas à realidade amazônica para garantir uma alimentação adequada aos idosos. A hipótese deste estudo é que a implementação de ações educativas e políticas públicas específicas pode melhorar significativamente os hábitos alimentares e o estado nutricional da população idosa na Região Norte (Bortoli et al., 2020).

Justifica-se esta revisão pela escassez de estudos focados na alimentação de idosos em contextos amazônicos, onde fatores como isolamento geográfico, cultura alimentar regional e baixa cobertura de serviços de saúde dificultam a aplicação de estratégias convencionais.

O objetivo é revisar a literatura científica sobre os fatores que influenciam a alimentação dos idosos na Região Norte do Brasil, destacando os desafios

enfrentados e as estratégias de intervenção nutricional mais eficazes.

### 2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com a meta de reunir e analisar criticamente a produção científica sobre os fatores que influenciam a alimentação de idosos na Região Norte do Brasil. A escolha por esse tipo de revisão se justifica pela necessidade de uma abordagem ampla e interpretativa, considerando a escassez de estudos específicos sobre o tema em contextos amazônicos, onde os desafios sociais, culturais e geográficos exigem uma análise contextualizada (Figura 1).

Figura 1. Etapas metodológicas.



A busca por materiais foi realizada nas bases de dados Google Scholar e no Portal de Periódicos da CAPES, além de documentos oficiais do Ministério da Saúde, como relatórios do SISVAN e diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Foram utilizados descritores como “alimentação de idosos”, “nutrição na terceira idade”, “Região Norte do Brasil”, “Atenção Primária à Saúde” e “políticas públicas de nutrição”, combinados com operadores booleanos para ampliar a abrangência da busca.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre 2010 e 2025, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que abordassem diretamente a alimentação, nutrição, envelhecimento e políticas públicas voltadas para idosos, com foco na Região Norte ou em contextos similares. Foram excluídos estudos que não tratassem diretamente da temática, artigos duplicados ou com dados inconsistentes, bem como publicações opinativas sem respaldo metodológico.

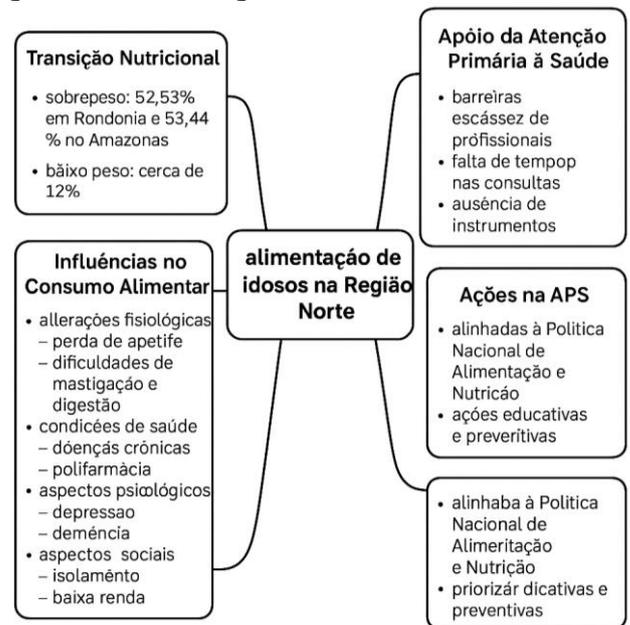
Após a seleção, os artigos foram lidos na íntegra e analisados qualitativamente. A análise considerou aspectos como os objetivos dos estudos, metodologias empregadas, principais resultados relacionados à alimentação de idosos, fatores determinantes da vulnerabilidade nutricional e propostas de intervenção. Também foi avaliada a relevância dos achados para o contexto amazônico, especialmente em relação às limitações estruturais e culturais da região.

Essa abordagem permitiu identificar padrões, lacunas e contribuições relevantes para a compreensão dos desafios enfrentados pelos idosos na Região Norte do Brasil. A metodologia adotada visa oferecer subsídios para a formulação de estratégias mais eficazes e adaptadas à realidade local, contribuindo para o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde e para a promoção do envelhecimento saudável.

### 3. Resultados e Discussão

Os dados do SISVAN (2019) revelam que os estados de Rondônia e Amazonas apresentam os maiores índices de sobrepeso entre idosos (52,53% e 53,44%, respectivamente), enquanto o baixo peso ainda afeta cerca de 12% da população idosa (Bortoli et al., 2020). Essa coexistência de desnutrição e obesidade caracteriza uma transição nutricional complexa (Figura 2).

Figura 2. Resultados gerais.



Diversos fatores influenciam o consumo alimentar dos idosos, como alterações fisiológicas (perda de apetite, dificuldades de mastigação e digestão), condições de saúde (doenças crônicas, polifarmácia), aspectos psicológicos (depressão, demência) e sociais (isolamento, baixa renda) (Silva et al., 2017). A revisão de Cintra et al. (2020) destaca que esses fatores aumentam a vulnerabilidade nutricional e a morbimortalidade entre idosos.

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha papel fundamental na promoção da alimentação saudável. No entanto, a orientação alimentar ainda enfrenta barreiras, como a escassez de profissionais capacitados, falta de tempo nas consultas e ausência de instrumentos adequados. Para superar esses desafios, foi desenvolvido e validado um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, com foco na população idosa. Esse protocolo mostrou-se eficaz na qualificação da orientação alimentar, considerando as necessidades nutricionais, funcionais e sociais dos idosos (Dias et al., 2024).

Além disso, ações de alimentação e nutrição na APS devem estar alinhadas à Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que propõe práticas alimentares adequadas, vigilância nutricional e cuidado integral. O artigo de Bortolini et al. (2020) reforça que a alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas e que a APS deve priorizar ações educativas e preventivas.

A revisão bibliográfica realizada evidencia que a alimentação saudável entre idosos na Região Norte

do Brasil é um desafio multifatorial, marcado por desigualdades sociais, limitações estruturais e especificidades culturais. Os dados do SISVAN (BRASIL, 2021) revelam uma preocupante prevalência de sobrepeso (49,46%) e baixo peso (12,49%) entre idosos, o que indica uma transição nutricional complexa e contraditória. Essa dualidade reflete não apenas o acesso desigual aos alimentos, mas também a ausência de políticas públicas eficazes e adaptadas à realidade amazônica.

Cintra, Nascimento e Souza (2020) destacam que fatores fisiológicos, como alterações no paladar e na digestão, somados a aspectos sociais como o isolamento e a baixa renda, contribuem para a vulnerabilidade nutricional dos idosos. Na Região Norte, essas questões são agravadas pela dificuldade de acesso a serviços de saúde, especialmente em áreas rurais e ribeirinhas, onde a cobertura da Atenção Primária à Saúde (APS) é limitada.

A literatura aponta que a APS tem papel estratégico na promoção da alimentação saudável, mas enfrenta barreiras como a escassez de profissionais capacitados e a ausência de protocolos específicos. Silva et al. (2021) propõem um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, adaptado às necessidades dos idosos, que mostrou-se eficaz na qualificação da orientação alimentar. Essa proposta reforça a importância de ferramentas práticas e contextualizadas para melhorar a abordagem nutricional na APS.

Bortolini et al. (2020) complementam essa visão ao afirmar que a alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas, e que ações educativas e preventivas devem ser priorizadas. No entanto, a implementação dessas ações na Região Norte exige estratégias inovadoras, como hortas comunitárias, oficinas culinárias e capacitação contínua dos profissionais de saúde.

Em síntese, os resultados da revisão indicam que a promoção da alimentação saudável entre idosos na Região Norte requer uma abordagem integrada, que considere os determinantes sociais da saúde, respeite a cultura alimentar local e fortaleça a atuação da APS. A articulação entre políticas públicas, educação nutricional e participação comunitária é essencial para garantir o envelhecimento ativo e saudável.

#### 4. Conclusão

O envelhecimento populacional na Região Norte do Brasil apresenta desafios específicos

relacionados à alimentação dos idosos, marcados pela coexistência de sobrepeso e baixo peso. Esse cenário reflete tanto a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis quanto a ausência de políticas públicas adaptadas à realidade amazônica. Alterações fisiológicas, doenças crônicas, isolamento social e baixa renda aumentam a vulnerabilidade nutricional, agravada pelas barreiras geográficas e pela limitada cobertura da Atenção Primária à Saúde (APS). A revisão evidencia que, embora a APS desempenhe papel central na promoção da saúde, enfrenta limitações como a escassez de profissionais capacitados e a falta de protocolos específicos. Estratégias inovadoras, como hortas comunitárias, oficinas culinárias e protocolos baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira, mostram-se eficazes. Conclui-se que a superação desses desafios exige uma abordagem integrada, que articule políticas públicas, educação nutricional e valorização da cultura alimentar local, garantindo envelhecimento ativo e saudável.

#### 5. Referências

Bortolini, G. A. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44: e39, 2020.

Bortolini, G. A. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44: e39, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN: estado nutricional da população idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://opendatasus.saude.gov.br/dataset/sisvan-estado-nutricional>>. Acesso em: 05 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à saúde no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/programa-crescer->

saudavel/publicacoes/situacao\_alimentar\_populacao\_idosa.pdf>. Acesso em: 05 set. 2025.

Cintra, K. L. et al. Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – revisão integrativa. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 5(12): 129–143, dez. 2020.

Dias, M. M.; Coelho, G. L.; Almeida, A. P.; Ribeiro, P. V. M.; Castro, L. C. V.; Hermsdorff, H. M. Construção e validação de um instrutivo baseado no Guia Alimentar para a população brasileira destinado a nutricionistas da Atenção Primária à Saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24(6), 2024.

Silva, A. M. et al. Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 24(5), 2021.

Silva, J. G. L. et al. Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 24(5): e210157, 2021.

Silva, S. C. M. et al. Alterações fisiológicas do idoso e seu impacto na ingestão alimentar: Uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24(6): S288-S295, 2017.