

A woman in a white lab coat and glasses is looking at a human anatomical model in a laboratory. The model shows internal organs and muscles. The background is a blurred laboratory with various equipment.

**EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)**

**EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA NAS
CIÊNCIAS DA SAÚDE
NO BRASIL**

Atena
Editora
Ano 2020



**EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)**

**EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA NAS
CIÊNCIAS DA SAÚDE
NO BRASIL**

Atena
Editora
Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação: Geraldo Alves

Edição de Arte: Lorena Prestes

Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá

Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima

Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di Maria Ausiliatrice

Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão

Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador

Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano

Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná

Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Msc. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Msc. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Msc. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
 Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
 Prof. Msc. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
 Prof. Msc. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
 Prof^a Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
 Prof. Msc. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
 Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^a Msc. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
 Prof^a Msc. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
 Prof^a Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Msc. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof. Msc. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Msc. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^a Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
 Prof^a Msc. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E96	<p>Extensão universitária nas ciências da saúde no Brasil [recurso eletrônico] / Organizador Edson da Silva. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-86002-26-3 DOI 10.22533/at.ed.263200303</p> <p>1. Ciências da saúde – Pesquisa – Brasil. 2. Saúde – Brasil. I.Silva, Edson da.</p> <p style="text-align: right;">CDD 362.1</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
 Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

O e-book “Extensão universitária nas ciências da saúde no Brasil” é uma obra resultante de ações, projetos ou programas de extensão universitária desenvolvidos por estudantes e professores de diferentes cursos das ciências da saúde e de áreas afins. O livro foi organizado em 17 capítulos e aborda trabalhos de extensão universitária muito valiosos, revelando avanços e atualidades nesse campo de atuação do ensino superior no Brasil.

Esta obra foi constituída por estudos originários de vivências extensionistas realizadas durante o processo de formação acadêmica em instituições de ensino das regiões Sul, Sudeste e Nordeste do país. Ao longo dos capítulos você terá a oportunidade de conhecer um pouco sobre as atividades de extensão universitária descritas por autores e coautores de mais de quinze categorias profissionais. A maioria das atividades extensionistas foram desenvolvidas por equipes interdisciplinares, as quais têm contribuído com transformações fundamentais ao processo de formação acadêmica na graduação e na pós-graduação. A vivência na extensão universitária é capaz de promover progressos na formação acadêmica, tornando-a mais comprometida com as necessidades locais, independente da região do país. Além disso, as atividades extensionistas enriquecem o aprendizado ao promover maior integração do conhecimento popular ao conhecimento acadêmico compartilhado entre os envolvidos.

Desejo que esta obra seja capaz de estimular a implantação de novos projetos de extensão pelo Brasil e que sirva de motivação para os autores darem continuidade às suas ações, projetos ou programas de extensão universitária.

Dedico essa obra à Pró-reitora de Extensão e Cultura (PROEXC) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e do Mucuri (UFVJM), aos extensionistas da UFVJM e às instituições parceiras de nossos projetos, junto aos quais tenho desenvolvido atividades de extensão universitária desde o ano de 2006.

Edson da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
IMPLANTAÇÃO DE UM CENTRO DE REFERÊNCIA DIABETES NAS ESCOLAS NO INTERIOR DE MINAS GERAIS	
Hugo dos Santos Silva Júnior Verônica Pablini de Abreu Martins Mayara Dumont Cunha Marileila Marques Toledo Tatiele de Jesus Lourenço Ana Cláudia Chaves Ana Laura Silva Andrade Paola Aparecida Alves Ferreira Isabela Maria Lemes Machado Maria Luíza Moreira Costa Maylza de Fátima do Nascimento Luciana Neri Nobre Cíntia Ramos Lacerda Paulo Messias de Oliveira Filho George Sobrinho Silva Janice Sepúlveda Reis Edson da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.2632003031	
CAPÍTULO 2	17
PONTOS-CHAVE DE CONTROLE PARA O MANUSEIO DOMICILIAR DE PACIENTES COM ENCEFALOPATIA CRÔNICA NÃO PROGRESSIVA DA INFÂNCIA PELOS CUIDADORES	
Maria Valéria Corrêa e Castro Campomori Juliana Araújo Letícia Morales Conte Monica Luara Pereira Ferreira	
DOI 10.22533/at.ed.2632003032	
CAPÍTULO 3	30
DESENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO DE LIVROS E JOGOS EDUCACIONAIS SOBRE DROGAS PSICOTRÓPICAS: ATIVIDADES DE EXTENSÃO EM ESCOLAS PÚBLICAS DO NORTE DO BRASIL	
Aldemir B. Oliveira-Filho Aline Lopes de Oliveira Luciene da Silva Gomes Sara Otoni Sales do Carmo Gláucia Galúcio Santana Suelane Cristina Tavares da Costa Mariane Machado de Brito Marilene Machado de Brito José Ribeiro da Silva Junior Gláucia Caroline Silva-Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.2632003033	
CAPÍTULO 4	42
PRODUÇÃO DE PÃES ARTESANAIS DE ELEVADOS VALORES NUTRITIVOS	
Kamila Madriaga Miller	

Rosana Oliveira Gonzaga

DOI 10.22533/at.ed.2632003034

CAPÍTULO 5 54

VÍDEOS PODEM SER EFICAZES PARA O ENTENDIMENTO DA SÍNDROME DE DOWN?

Isabeli Russo Lopes
Fernanda Miranda Garcia Padilha
Gabriela Sabino
Renata Grossi
Wagner José Martins Paiva

DOI 10.22533/at.ed.2632003035

CAPÍTULO 6 64

O FAZER DA SAÚDE INDÍGENA NO BRASIL EM DIFERENTES ESTADOS BRASILEIROS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thiago Emanuel Rodrigues Novaes
Ana Selia Rodrigues Novaes
Carmélia Rodrigues Novaes Carvalho
Danúbia Rodrigues Novaes Carvalho
Erik Fabiano Silva
Heberton Solano Rodrigues Novaes Leite
Jainara Rodrigues Novaes de Sá
Julia Maria Guimarães Fortuna
Natanael Alves de Lima
Nathyelle Maria de Oliveira Cândido
Nery Freire Novaes Sobrinha
Polivânia Gomes Nunes

DOI 10.22533/at.ed.2632003036

CAPÍTULO 7 72

SUSTENTABILIDADE E PROMOÇÃO À SAÚDE: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM UMA COMUNIDADE NO MUNICÍPIO DE FEIRA DE SANTANA – BAHIA

Juliana Nascimento Andrade
Cristiane Estrêla Campodonio Nunes

DOI 10.22533/at.ed.2632003037

CAPÍTULO 8 84

ATITUDES NA HIGIENIZAÇÃO E CUIDADOS ADEQUADOS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS: EXPERIÊNCIA COM PARTICIPANTES DE CURSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Lucélia da Cunha Castro
Lyandra Dias da Silva
Nilmara Cunha da Silva
Anne Rafaela da Silva Marinho
Emanuelle de Sousa Ferreira
Kamilla Sâmia Gomes Alves de Sá
Arielly Jesus Leitão
Vanessa Resendes Pacheco
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.2632003038

CAPÍTULO 9 97

ESTADO DE SAÚDE E NUTRIÇÃO DE IDOSAS ASSISTIDAS EM PROJETO DE EXTENSÃO A PARTIR DE INDICADORES DE MEDIDAS CORPORAIS

Joyce Sousa Aquino Brito
Lucélia da Cunha Castro
Fernanda do Nascimento Araújo
Marymarta Barbosa de Moraes
Antonia Caroline Lima de Carvalho
Lyandra Dias da Silva
Nilmara Cunha da Silva
Elaine Aparecida Alves da Silva
Vitória Ribeiro Mendes
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.2632003039

CAPÍTULO 10 110

PERFIL DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE VIDA DE LONGEVAS PARTICIPANTES DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Jaine Magalhães Silva
Vitória Ribeiro Mendes
Ronnyely Suerda Cunha Silva
Arielly Jesus Leitão
Dallyla Jennifer Moraes de Sousa
Larissa Layana Cardoso de Sousa
Vanessa da Silva do Nascimento
Kamilla Sâmia Gomes Alves de Sá
Anne Rafaela da Silva Marinho
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.26320030310

CAPÍTULO 11 122

REDUÇÃO DE MASSA MUSCULAR E OS RISCOS PARA A QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE: ESTUDO EM MULHERES DA TERCEIRA IDADE

Joyce Sousa Aquino Brito
Emanuelle de Sousa Ferreira
Elaine Aparecida Alves da Silva
Ronnyely Suerda Cunha Silva
Vanessa da Silva do Nascimento
Jaine Magalhães Silva
Fernanda do Nascimento Araújo
Marymarta Barbosa de Moraes
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.26320030311

CAPÍTULO 12 133

DIALOGANDO SOBRE A PREVENÇÃO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS - ESTRATÉGIA EDUCATIVA PARA ESTIMULAR AS PRÁTICAS SEXUAIS SEGURAS

Thelma Spindola
Agatha Soares de Barros de Araújo

Thuany de Oliveira Abreu
Nathália dos Santos Trindade Moerbeck
Rômulo Frutuoso Antunes

DOI 10.22533/at.ed.26320030312

CAPÍTULO 13 144

**EDUCAÇÃO PERMANENTE JUNTO AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE PARA
PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO NA PRIMEIRA HORA DE VIDA**

Andressa Peripolli Rodrigues
Greice Machado Pieszak
Tatiane Correa Trojahn
Elaine Lutz Martins
Sandra Maria de Mello Cardoso
Lucimara Sonaglio Rocha
Margot Agathe Seiffert
Mariéli Terezinha Krampe Machado
Neiva Claudete Brondani Machado
Rita Fernanda Monteiro Fernandes

DOI 10.22533/at.ed.26320030313

CAPÍTULO 14 153

**IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA FASE DA ADOLESCÊNCIA:
ÊNFASE NA PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS**

Nitza Ferreira Muniz
Tereza Maria Mageroska Vieira
Felippe Perrotta Harkot Richetti
Dandara Novakowski Spigolon
Neide Derenzo
Heloá Costa Borim Christinelli
Carlos Alexandre Molena Fernandes
Maria Antonia Ramos Costa

DOI 10.22533/at.ed.26320030314

CAPÍTULO 15 158

PRIMEIROS SOCORROS: APRENDER PARA SALVAR

Sheron Maria Silva Santos
José Cícero Cabral de Lima Júnior
Taylana Colares de Lima
Keila Teixeira da Silva
Sílvia Leticia Ferreira Pinheiro
João Márcio Fialho Sampaio
Ygor Teixeira
Priscylla Tavares Almeida
Maria do Socorro Jesuíno Lacerda
Tatiane Roberta Barros
Rauan Macêdo Gonçalves
Samara Mendes de Sousa

DOI 10.22533/at.ed.26320030315

CAPÍTULO 16	166
UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS LÚDICO-EDUCATIVOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM RELACIONADO À TERAPIA INTRAVENOSA- RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Natasha de Lutiis Nedachi	
Francisco Valdez Santos de Oliveira Lima	
Cecilia Farhat Serrano	
Luma Santos Magalhães	
Rosemeire Grosso	
Sylvia de Almeida	
DOI 10.22533/at.ed.26320030316	
CAPÍTULO 17	179
A IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO CURSO DE MEDICINA	
Elaine Fernanda Dornelas de Souza	
Vanessa Laura dos Santos	
Karen Sayuri Sato	
Vinícius Afonso dos Santos	
Bruna Marina Ferrari dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.26320030317	
SOBRE O ORGANIZADOR	184
ÍNDICE REMISSIVO	185

CAPÍTULO 10

PERFIL DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE VIDA DE LONGEVAS PARTICIPANTES DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Data de aceite: 28/02/2020

Data de submissão: 03/12/2019

Jaine Magalhães Silva

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/7835407047046249>

Vitória Ribeiro Mendes

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/1950415735777579>

Ronnyely Suerda Cunha Silva

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/5401431994760968>

Arielly Jesus Leitão

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/2328956193023814>

Dallyla Jennifer Moraes de Sousa

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/0456250460449597>

Larissa Layana Cardoso de Sousa

Universidade Federal do Piauí – Departamento de

Nutrição

Teresina – Piauí

<http://lattes.cnpq.br/2596044442893987>

Vanessa da Silva do Nascimento

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/6978456470133146>

Kamilla Sâmia Gomes Alves de Sá

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/7861514873566461>

Anne Rafaela da Silva Marinho

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/1480705351473273>

Suely Carvalho Santiago Barreto

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/7542529852180468>

Maria do Socorro Silva Alencar

Universidade Federal do Piauí – Departamento de
Nutrição
Teresina – Piauí
<http://lattes.cnpq.br/6121575370061875>

RESUMO: INTRODUÇÃO: O estilo de vida é considerado um conjunto de hábitos, escolhas

e costumes desenvolvidos ao decorrer da vida, incluindo as práticas alimentares e os hábitos de vida. **OBJETIVO:** Avaliar o perfil das práticas alimentares e hábitos de vida de participantes de um programa de extensão. **METODOLOGIA:** Estudo quantitativo, transversal e descritivo, aprovado com parecer nº 2.569.998/2018. As 35 idosas participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. A coleta dos dados foi realizada através de um instrumento elaborado a partir do guia “Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde” e das informações da pirâmide alimentar brasileira. Os dados foram compilados no *software Microsoft Excel®* versão 2016 para subsidiar a análise estatística descritiva das variáveis sobre as práticas alimentares e hábitos de vida. **RESULTADOS:** Houve predominância de participantes de 65 a 69 anos; todas as idosas faziam três ou mais refeições por dia e a maioria consumia menos que seis porções ao dia de alimentos do grupo dos cereais; apresentava baixo consumo de hortaliças e da combinação arroz com feijão; porém, referiram consumo de bolos, doces e outras guloseimas e não adicionava sal nas preparações prontas. Observou-se ainda que conforme aumentava a faixa etária havia redução no consumo de carnes e de frutas. O consumo de refrigerante foi mais relatado no grupo de 60 a 64 anos, já o de 65 a 69 anos apresentou maior consumo de óleos e gorduras e menor ingestão de leite e derivados; o grupo com idade ≥ 70 anos apresentou menor ingestão de água. A maioria das idosas realizava atividade física, não consumia bebida alcoólica e não fumava. **CONCLUSÃO:** As práticas alimentares da maioria das longevas encontraram-se inadequadas, apontando para uma alimentação deficiente em macro e micronutrientes essenciais, além de outros compostos funcionais e necessários para saúde nesse estágio etário.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável. Hábitos de vida. Pessoa Idosa.

PROFILE OF FOOD PRACTICES AND HABITS OF LIFE OF PARTICIPANTS OF EXTENSIONIST ACTIONS

ABSTRACT: INTRODUCTION: Lifestyle is considered a set of habits, choices and customs developed throughout life, including eating practices and lifestyle habits. **OBJECTIVE:** To evaluate the profile of eating habits and lifestyle habits of participants in an extension program. **METHODOLOGY:** Quantitative, cross-sectional and descriptive study, approved with Opinion No. 2,569,998 / 2018. The 35 elderly participants signed the Informed Consent Form. Data collection was performed through an instrument prepared from the guide “Healthy eating for the elderly: a manual for health professionals” and information from the Brazilian food pyramid. Data were compiled using the software Microsoft Excel® version 2016 to support the descriptive statistical analysis of variables on eating habits and lifestyle habits. **RESULTS:** There was a predominance of participants from 65 to 69 years old; all the elderly women ate three or more meals a day and most ate less than six servings a day of cereal group foods; had low consumption of vegetables and the combination beans and rice; It consumed cakes, sweets and other goodies and did not add salt to the prepared preparations.

It was also observed that as the age group increased there was a reduction in meat and fruit consumption. The consumption of soda was more reported in the 60 to 64 years old group, while the 65 to 69 years old had higher consumption of oils and fats and lower intake of milk and dairy products; the group ≥ 70 years had lower water intake. Most of the elderly women performed physical activity, did not drink alcohol and did not smoke. **CONCLUSION:** The feeding practices of most elderly women were inadequate, pointing to a deficient diet in essential macro and micronutrients, as well as other functional and necessary compounds for health in this age group.

KEYWORDS: Healthy Eating. Habits of life. Elderly.

1 | INTRODUÇÃO

O estilo de vida é caracterizado como um conjunto de hábitos, escolhas e costumes vivenciados pelos indivíduos ao longo da vida. Dentre esses hábitos e escolhas se destacam: ingestão de bebida alcoólica, tabagismo, alimentação, prática de exercícios físicos, dentre outros. Ausência de tabagismo, baixo consumo de álcool e prática de exercício físico regularmente estão associados a uma melhor qualidade de vida (NAUGHTON, 2016).

Inquéritos dietéticos que investiguem os hábitos alimentares de idosos no Brasil ainda são pouco comuns, impondo a necessidade de mais pesquisas nesse campo de conhecimento, em especial a alimentação na terceira idade (GOMES *et al.*, 2017). Uma alimentação inadequada é um dos principais determinantes para doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. Tratando-se de idosos, a má alimentação tem impactos ainda maiores, uma vez que o declínio de suas funcionalidades afeta a ingestão e absorção de nutrientes (FREIRE; CALÁBRIA, 2019).

Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente algumas mudanças, que muitas vezes as pessoas demoram a perceber, mas que podem interferir na sua alimentação. Por outro lado, o prazer da alimentação nos idosos vê-se afetado por inúmeras e significativas limitações derivadas da presença de doenças como hipertensão, diabetes, dislipidemias, dentre outras, que impõem restrições alimentares (FERNANDES, 2018, p.129).

Assegurar a participação do idoso no planejamento alimentar diário e no preparo das refeições possibilita envolvimento maior na alimentação. Assim, cria-se uma condição propícia para discutir eventuais mudanças nos procedimentos vinculados a compra, o armazenamento, o higiene pessoal e o preparo dos alimentos para favorecer uma alimentação segura. Pois, mudança de hábitos alimentares se apresenta na vida da pessoa idosa como um impasse, já que em muitos casos essa alteração na saúde restringe inclusive alimentos da sua cultura (BRASIL, 2009).

Nesse contexto, tem-se visto um processo de transição demográfica mundial,

com aumento da expectativa de vida, que exige da sociedade e dos profissionais de saúde, uma maior discussão sobre esses fatores que interferem na qualidade de vida dos idosos, bem como a forma que o estilo de vida pode impactar no bem-estar desse grupo etário (FERREIRA *et al.*, 2018).

Por essas razões, é que o presente estudo se propõe a avaliar o perfil das práticas alimentares e hábitos de vida das frequentadoras de um programa de extensão, verificando, inclusive, quanti qualitativamente os itens que integram a sua alimentação cotidiana.

2 | METODOLOGIA

Este é um estudo do campo da ação extensionista de abordagem quantitativa, transversal e descritiva realizado em uma capital do nordeste brasileiro em 2019, como parte de um projeto de Iniciação Científica Voluntária, aprovado por Comitê de Ética de Instituição Federal de Ensino Superior (IFES) pelo parecer nº 2.569.998/2018.

Participaram do referido estudo uma amostra não probabilística constituída por conveniência de trinta e cinco (n=35) idosas na faixa etária de 60 a 88 anos, que participam de cursos e atividades de um projeto de extensão na área de Educação e Saúde nessa IFES. As amostradas foram esclarecidas sobre a finalidade e procedimentos da pesquisa e concordaram em participar assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) em duas vias, conforme rege a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre aspectos éticos da pesquisa com seres humanos.

A coleta dos dados foi realizada por nutricionistas e alunas do curso de nutrição servindo-se de instrumento elaborado a partir do guia “Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde” (BRASIL, 2009) e as informações da pirâmide alimentar brasileira (PHILLIPI, 2014), no qual continha questões sobre o consumo dietético diário de acordo com os grupos de alimentos (quadro 1).

Grupo	Composição
G1	Cereais; raízes; tubérculos (Arroz, pão, massa, batata, macaxeira...).
G2	Frutas
G3	Legumes e verduras
G4	Leite e derivados (Leites, queijos, iogurtes...).
G5	Carnes e ovos
G6	Composição (Arroz + Feijão)
G7	Óleos e gorduras
G8	Açúcares; doces; bolos e outros

Quadro 1. Denominação dos Grupos de Alimentos de acordo com seus constituintes.

Além disso, foram questionados acerca do consumo de líquidos (quantidade de copos por dia); adição de sal após a refeição servida (sim/não); e ingestão de refrigerantes e bebidas artificiais (sim/não).

Quanto aos hábitos de vida, os pesquisados foram questionados sobre os seguintes aspectos: ingestão de bebidas alcoólicas frequentemente; uso de cigarros; e prática de atividades físicas regulares.

Os dados foram compilados no *software Microsoft Excel®* versão 2016 para subsidiar a análise estatística descritiva das variáveis sobre as práticas alimentares, em frequências para comparação das mesmas com resultados de outras pesquisas e outras referências da área temática.

3 | RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados referentes à frequência do consumo de alimentos de oito grupos alimentares (quadro 1), assim como informações a respeito da adição de sal em refeições prontas, ingestão de água e refrigerante por idosas participantes de um projeto de extensão universitário, segundo a faixa etária.

Variáveis	Faixas Etárias (anos)		
	60 – 64	65 – 69	≥70
n (%)	(9)25,7	(17) 48,6	(9) 25,7
Nº de refeições			
≥3 refeições/dia	100%	100%	100%
G1 (cereais...)			
< 6 porções/dia	88,9%	88,2%	100%
≥6 porções/dia	11,1%	11,8%	0%
G2 (frutas)			
≥ 3 porções/dia	55,6%	47%	22,2%
< 3 porções/dia	44,4%	53%	77,8%

G3 (legumes e verduras)			
≥3 porções/dia	22,2%	41,2%	33,3%
< 3 porções/dia	77,8%	58,8%	66,7%
G4 (leite e derivados)			
3 porções/dia	55,6%	23,5%	44,4%
< 3 porções/dia	44,4%	70,6%	55,6%
Não sabe informar	0%	5,9%	0%
G5 (carnes)			
1 porção/dia	22,2%	23,5%	55,6%
>1 porção/dia	77,8%	76,5%	44,4%
G6 (combinação feijão + arroz)			
≥5 vezes/sem.	33,3%	47,1%	11,1%
< 5 vezes/sem.	66,7%	47,1%	88,9%
Não sabe informar	0%	5,8%	0%
G7 (óleos e gorduras)			
1 porção/dia	66,7%	29,4%	55,6%
>1 porção/dia	33,3%	64,7%	44,4%
Não sabe informar	0%	5,9%	0%
G8 (bolos, doces e outras guloseimas)			
Sim	77,8%	70,6%	55,6%
Não	22,2%	29,4%	44,4%
Consumo de refrigerantes			
Sim	77,8%	29,4%	33,3%
Não	22,2%	70,6%	66,7%
Adição de sal a refeição pronta			
Sim	11,1%	5,9%	0%
Não	88,9%	94,1%	88,9%
Não sabe informar	0%	0%	11,1%
Ingestão de água			
> 6 copos/dia	77,8%	76,5%	33,3%
≤ 6 copos/dia	22,2%	23,5%	66,7%

Tabela 1. Frequência do consumo de alimentos-grupos e outras práticas segundo faixa etária das participantes de um projeto de extensão universitário.

Fonte: Pesquisa direta, 2019.

Foi verificado predominância de participantes da faixa etária de 65 a 69 anos, todas faziam três ou mais refeições por dia e a maioria consumia menos que seis porções ao dia de alimentos do grupo dos cereais; apresentava baixo consumo de hortaliças, mas 41,2% desse estágio etário consumiam diariamente as três ou mais

porções recomendadas. Houve consumo insuficiente da combinação feijão c/arroz, porém elas consumiam bolos, doces e outras guloseimas e não adicionava sal nas preparações prontas.

Observou-se, ainda, que conforme aumentava a faixa etária, havia redução no consumo de carnes e de frutas. O consumo de refrigerante foi mais relatado entre os idosos com 60 a 64 anos, já aqueles com 65 a 69 anos apresentavam maior consumo de óleos e gorduras e menor ingestão de leite e derivados. Entre os participantes com 70 ou mais anos foi verificado menor ingestão de água.

A tabela 2 apresenta os resultados quanto ao estilo de vida dos idosos, em relação a prática de atividade física, consumo de bebida alcoólica e tabagismo, segundo a faixa etária.

Variáveis	Faixas Etárias	
	60 – 69	≥ 70
n (%)	(26) 74,3	(9) 25,7
Atividade física		
Sim	88,5%	77,8%
Não	11,5%	22,2%
Uso de bebida alcoólica		
Sim	19,2%	11,1%
Não	80,8%	88,9%
Uso de cigarro/fumo		
Sim	3,8%	0%
Não	92,3%	88,9%
Parou de Fumar	3,9%	11,1%

Tabela 2. Hábitos de vida dos idosos participantes de um projeto de extensão universitário.

Fonte: Pesquisa direta, 2019.

De acordo com os dados acima, constatou-se que a maioria dos idosos realizava atividade física, não consumia bebida alcoólica e não fumava.

4 | DISCUSSÃO

Os idosos do presente estudo realizavam três ou mais refeições por dia, tal prática é importante para estimular a funcionalidade do intestino e evitar o hábito de “beliscar” alimentos. Os horários da alimentação devem ser regulares, com intervalos que atendam a fisiologia digestiva do idoso, que apresenta digestão mais vagarosa (BRASIL, 2009).

Malta, Papini e Corrente (2013) verificaram baixo consumo de alimentos do

grupo cereais, de modo semelhante ao presente estudo, o que é preocupante visto que esse grupo alimentar é necessário por ser uma das principais fontes de energia. Vale ressaltar, que o déficit do consumo de energia pode ocasionar desnutrição, provocando diminuição na qualidade de vida e aumento do risco de morte (DEON *et al.*, 2015).

No estudo de Silveira *et al.* (2015) os idosos apresentaram consumo de frutas, verduras e legumes abaixo do recomendado, corroborando com a presente pesquisa. A inclusão de vegetais na alimentação deve ser amplamente incentivada, já que são alimentos ricos em antioxidantes, nutrientes anti-inflamatórios, vitaminas e minerais que auxiliam na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer. Além disso, contém fibras que promovem maior saciedade, contribuindo para manutenção de peso adequado.

Sabe-se que o leite e derivados são de extrema importância ao idoso, ainda sim, boa parte dos participantes desta pesquisa relatou consumir menos de três porções por dia, também verificado nos estudos de Passanha *et al.* (2011) e Melo, Oliveira e Cavalcanti (2015), diferente do estudo de Carvalho (2014), onde a maioria dos idosos relatou consumir diariamente. Segundo Brasil (2009) é recomendado consumo diário de alimentos deste grupo, por serem fonte de cálcio, mineral necessário para prevenir a ocorrência de problemas ósseos e musculares, como a síndrome de fragilidade (MELLO *et al.*, 2017).

Foi verificado que os participantes com idade mais avançada apresentavam menor consumo da carne, que segundo Gomes, Soares e Gonçalves (2016) pode estar relacionado a presença de problemas de saúde bucal, como perda dentária, próteses mal ajustadas e sensação de boca seca, que dificultam a mastigação. Marchesi e Conde (2018) destacam que o consumo de proteínas provenientes das carnes é necessário para aumento e manutenção a longo prazo da massa muscular, colaborando para o retardo do surgimento da sarcopenia e suas complicações.

Neste estudo, boa parte dos idosos apresentou baixo consumo de arroz com feijão, dados divergentes dos obtidos por Melo (2016), no qual a maioria fazia esse consumo todos os dias. Vale destacar, que essa combinação é imprescindível, pois fornece diversos aminoácidos, como a lisina e metionina, responsáveis pela formação de tecidos musculares e na manutenção de diversos sistemas fisiológicos (CHEMIN; MURA, 2007; SOUZA; SILVA, 2017).

O maior consumo de óleos e gorduras foi observado na faixa etária de 65 a 69 anos, o que diverge do estudo de Pontes *et al.* (2015) no qual a maioria dos idosos tinham baixo consumo desses alimentos. Segundo Deon *et al.* (2015), a ingestão excessiva desse grupo alimentar pode aumentar a densidade energética da dieta e, conseqüentemente favorecer o aparecimento da obesidade. Além disso, o alto consumo de óleos e gorduras pode acelerar a formação de placas ateroscleróticas,

e aumentar o risco para dislipidemia, diabetes, doenças cardiovasculares e degeneração macular (PREVIDELLI; GOULART; AQUINO, 2017; SILVA *et al.*, 2017).

Observou-se que boa parte dos idosos da presente pesquisa faziam consumo de bolos, doces e outras guloseimas. Vale destacar, que o consumo excessivo e frequente desses alimentos pode substituir ou reduzir a ingestão de outros com maior qualidade nutricional, bem como aumentar a prevalência de excesso de peso e intolerância à glicose, que são considerados fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2009; WHO, 2004).

Nesta pesquisa, a ingestão de refrigerante foi mais relatada pelos idosos com 60 a 64 anos. Segundo Lopes *et al.* (2019), o consumo excessivo desta bebida pode agravar gastrite e diabetes, assim como pode contribuir para ocorrência da obesidade, devido seu alto valor calórico, bem como apresenta aditivos que podem ocasionar danos à saúde, como câncer, processos alérgicos e hiperatividade.

A maioria dos idosos afirmaram não ser adeptos a adição de sal na refeição pronta, semelhante a pesquisa de Santos; Gomes e Lima (2018). É importante destacar que a alta ingestão de sal está associada à elevação da pressão arterial, incidência de acidente vascular cerebral, doença cardiovascular, obesidade e diabetes tipo 2 (HE, MACGREGOR, 2010).

Quanto a ingestão de água, esta foi menor entre os idosos com idade igual ou superior a 70 anos. De acordo com Alencar *et al.* (2017) isso ocorre devido a diminuição da sensibilidade da sede nessa faixa etária, sendo necessário monitorar a ingestão de água para reduzir o risco de deficiência hídrica, visto que pode desencadear enfermidades infecciosas e cerebrovasculares, hipertensão, elevação na temperatura corporal, constipação, náuseas, vômitos e diminuição da excreção da urina. Carvalho e Zanardo (2010) acrescentam que a água desempenha papel fundamental na regulação da temperatura; no transporte de nutrientes; na eliminação de substâncias tóxicas; e nos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal.

O estudo de Ribeiro *et al.* (2016) mostrou prevalência de inatividade física, o que difere do encontrado na presente pesquisa. Marques, Shineider e Ursos (2016) relatam que a prática de atividade física contribui de maneira significativa para melhorar a capacidade funcional e saúde mental dos idosos. Camboim *et al.* (2017) acrescentam que este hábito proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando sua autonomia e liberdade para tarefas cotidianas.

No que se refere ao consumo de bebida alcoólica e tabagismo, estes hábitos foram pouco identificados entre os idosos. Segundo Kano, Santos e Pillon (2014), a ingestão excessiva de álcool pode ter consequências particularmente graves, como aumento da vulnerabilidade a problemas físicos, psicológicos e sociais. Barbosa *et al.* (2018) menciona que a sensibilidade aos efeitos do álcool aumenta com a idade,

dessa forma idosos podem começar a ter problemas, mesmo que o seu padrão de consumo continue o mesmo.

Quanto ao hábito de fumar, este é associado a pior estado de saúde e qualidade de vida, além de ser fator de risco para a mortalidade prematura e incapacidades por doenças cardiovasculares, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), câncer, dentre outras (BARBOSA *et al.*, 2018). Goulart *et al.* (2010) acrescentam que o tabagismo aumenta o risco de quase todas as doenças pulmonares no adulto, sobretudo no idoso, que já sofre com as alterações fisiológicas decorrentes da idade.

O conhecimento da frequência do consumo dos grupos alimentares é essencial para o estabelecimento de estratégias para o controle da ocorrência de deficiências e excessos de nutrientes, e assim permitir melhor qualidade de vida para esse grupo populacional.

5 | CONCLUSÃO

Diante do exposto conclui-se que as práticas alimentares da maioria das longevas entrevistadas encontram-se inadequadas, pois o número de porções diárias dos principais grupos está abaixo do recomendado pelo guia alimentar do Ministério da Saúde, apontando para uma alimentação deficiente em macro e micronutrientes essenciais, além de outros compostos funcionais e necessários para saúde nesse estágio etário.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, I. C. L.; et al. Ingesta de água pelos idosos. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde - CONBRACIS, Campina Grande, 2, 2017. Campina Grande. **Anais do 2 Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**, Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, 2017.

BARBOSA, M. B.; et al. Prevalência e fatores associados ao consumo de álcool e de tabaco em idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 2, p. 125-135, 2018.

BEARD, J. R et al. The World report on ageing and health: A policy framework for healthy ageing. **The Lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília-DF, Editora do Ministério da Saúde, p 36, 2009.

CAMBOIM, F. E. F.; et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de enfermagem UFPE**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

CARVALHO, A. P. L.; ZANARDO, V. P. S. Consumo de água e outros líquidos em adultos e idosos residentes no município de Erechim – Rio Grande do Sul. **Perspectiva**, v. 34, n. 125, p. 117-126, 2010.

- CARVALHO, B. P. **Hábitos alimentares de idosos frequentadores do centro de convivência da zona leste de Londrina**. Trabalho de conclusão de curso (Tecnólogo em Alimentos). Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Londrina, 2014.
- CHEMIN, S.M; MURA, J.D.P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.
- DEON, R. G.; et al. Consumo de alimentos dos grupos que compõem a pirâmide alimentar americana por idosos brasileiros: uma revisão. **Revista Ciência & Saúde**, v. 8, n. 1, p. 26- 34, 2015.
- FERREIRA, L.K; MEIRELES, J. F. F; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 5, n. 21, p. 640-645, 2018.
- FREIRE, V. A. F.; CALÁBRIA, L. K. Perfis socioeconômicos, demográficos, de saúde e alimentar de idosos de Ituiutaba/MG. **Revista Perspectivas Online: Biológicas & Saúde**, v. 9, n. 30, p. 24-37, 2019.
- GOMES, A. P. F.; CASTANHEIRA, M. PEREIRA, S. Perfil do consumo de frutas e hortaliças de mulheres idosas em um programa de saúde para o envelhecimento saudável no Rio de Janeiro. **Nutrición Clínica Dietética Hospitalar**, v. 37, n.4, p.160-166, 2017.
- GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016.
- GOULART, D.; et al. Tabagismo em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 313-320, 2010.
- HE, F. J; MACGREGOR, G. A. Reduzindo a ingestão de sal da população em todo o mundo: da evidência à implementação. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 52, n. 5, p 363-82, 2010.
- KANO, M. Y.; SANTOS, M. A.; PILLON, S. C. Uso do álcool em idosos: validação transcultural do Michigan Alcoholism Screening Test – Geriatric Version (MAST-G). **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 48, n. 4, p. 648 – 655, 2014.
- LOPES, F. M.; et al. Fatores de riscos à saúde por ingestão excessiva de refrigerantes e as suas principais doenças causadas ao ser humano. **Intraciência**, n. 17, p. 1-17, 2019.
- MALTA, M. B; PAPINI, S. J; CORRENTE, J. E. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p.377-384, 2013.
- MARCHESI, G. S.; CONDE, S. R. Consumo alimentar de idosos residentes na zona rural do município de Caxias do Sul, RS. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v. 43, n. 3, p. 169-174, 2018.
- MARQUES, L. P; SHINEIDER I. J. C; URSOS, E. Qualidade de vida e sua associação com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física entre idosos da pesquisa EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 12, p.1-11, 2016.
- MELLO, A. C.; et al. Consumo alimentar e antropometria relacionados à síndrome de fragilidade em idosos residentes em comunidade de baixa renda de um grande centro urbano. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 8, 2017.
- MELO, G. A.; OLIVEIRA, S. R. V. A.; CAVALCANTI, M.S. Nutrição e envelhecimento: fatores que interferem o consumo alimentar do idoso e sua qualidade de vida. In: Congresso Internacional de envelhecimento humano - CIEH, 4, 2015, Campina Grande. **Anais do 4 Congresso Internacional de envelhecimento humano - CIEH**. Campina Grande: Instituto Campinense de Ensino Superior -

Faculdade Maurício De Nassau, 2015.

MELO, J. V. **Aspectos sociodemográficos, estilo de vida e hábitos alimentares dos idosos atendidos nas Unidades Básicas de Saúde da Família em Ituiutaba-MG**. Universidade Federal de Uberlândia. Faculdade de Ciências Integradas do Pontal. Curso Ciências Biológicas. Trabalho de Conclusão de Curso. Ituiutaba – MG, maio, p 2-52, 2016.

NAUGHTON, M. J.; et al. Global quality of life among WHI women aged 80 years and older. **Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences**, v. 71, Suppl 1, p. S72-S78, 2016.

PASSANHA, A.; et al. Caracterização do consumo de leite em idosos. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 21, n. 2, p. 319-326, 2011.

PONTES, A. L. F.; et al. Perfil demográfico de idosos não institucionalizados e sua percepção sobre alimentos funcionais. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 310-317, 2015.

PREVIDELLI, A. N.; GOULART, R. M. M.; AQUINO R.C. Balanço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. 1, p. 70-80, 2017.

RIBEIRO, A. Q.; et al. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p.483-493, 2016.

SANTOS, H. A; GOMES, S. C. S; LIMA, R. J. C. P. Educação em saúde: uma estratégia no cuidado com idosos hipertensos. **Pesquisa em Foco**, São Luís, v. 23, n. 1, p. 194-206, 2018.

SILVA, D.; et al. Análise do consumo lipídico de idosos residentes da Região do Vale dos Sinos (RS). **Revista Brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 14, n. 3, p. 286-298, 2017.

SILVEIRA, E. A.; et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3689-3699, 2015.

SOUZA, J. C; SILVA, D. C. G. Hipertensão arterial auto referida, estado nutricional e consumo alimentar de idosos participantes de um grupo da terceira idade do município de Espera Feliz/MG. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 1, p. 19-28, 2017.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Fifty-seventh World Health Assembly. **Genebra**, 2004.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aconselhamento genético 54, 55, 62, 63
Adolescente 2, 4, 32, 154
Aleitamento materno 144, 145, 146, 147, 148, 150, 151, 152
Alimentação saudável 11, 111, 113, 119, 120, 123
Andragogia 167, 170
Antropometria 98, 108, 120, 123, 131
Aprender 79, 158, 162, 164, 170, 180
Artesanal 42, 46, 50, 52
Atividades lúdicas 32, 167, 170, 171, 172, 176, 177, 178
Autonomia 18, 20, 23, 27, 31, 32, 41, 57, 59, 72, 85, 87, 118, 124, 183
Avaliação nutricional 100, 108, 109, 123, 124, 125, 130, 132

B

Brasil 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 13, 14, 15, 30, 31, 32, 33, 44, 55, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 83, 86, 87, 92, 94, 95, 99, 100, 108, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 124, 126, 128, 129, 130, 131, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 155, 157, 162, 163, 165, 168, 169, 173, 177, 179, 183, 184

C

Centro de referência 1, 2, 5, 6, 15
Composição corporal 98, 99, 107, 108, 109, 129, 131
Comunidade 2, 5, 11, 13, 14, 27, 31, 32, 34, 39, 43, 47, 57, 58, 59, 62, 70, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 101, 120, 130, 135, 165, 180, 181, 182, 183
Criança 2, 4, 7, 11, 12, 15, 19, 20, 25, 26, 28, 29, 56, 62, 145, 146, 150, 151, 159, 165
Cuidador 18, 19, 20, 23, 25

D

Diabetes *mellitus* 2, 3, 181, 184
Doenças sexualmente transmissíveis 134, 136, 143, 153
Drogas psicotrópicas 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41

E

Educação 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 25, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 57, 63, 67, 87, 89, 90, 92, 93, 100, 102, 104, 105, 113, 121, 125, 134, 135, 136, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 151, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 162, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 177, 179, 183, 184
Educação em saúde 2, 10, 11, 13, 16, 25, 27, 67, 121, 134, 140, 153, 154, 157, 159, 167, 177, 184
Ensino-aprendizagem 35, 38, 167, 170, 177
Escolas 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 40, 62, 95, 135, 139, 143, 181
Extensão 2, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 17, 27, 30, 41, 54, 55, 62, 72, 73, 75, 78, 79, 81, 82, 84, 85,

87, 89, 90, 92, 93, 97, 98, 100, 102, 104, 105, 107, 111, 113, 114, 115, 116, 122, 125, 133, 137, 138, 141, 142, 153, 155, 156, 165, 179, 180, 181, 182, 183, 184

F

Família 12, 25, 28, 34, 41, 42, 43, 47, 48, 50, 52, 55, 56, 58, 63, 78, 95, 108, 121, 130, 131, 137, 139, 165, 182

Fermentação 42, 45, 46

H

Hábitos de vida 107, 110, 111, 113, 114, 116, 142

I

Idoso 98, 100, 106, 112, 116, 117, 118, 119, 120, 123, 125, 126, 129

Infecção 136, 137, 154, 155, 182

J

Jogos 11, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 171, 177, 178

L

Longevas 98, 107, 110, 111, 119

Longevidade 99, 122, 123, 125

Lúdico 164, 166, 171, 172

M

Massa muscular 99, 106, 117, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132

Metodologias ativas 171

N

Nutrição 53, 75, 84, 85, 87, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 107, 108, 110, 113, 120, 121, 122, 124, 125, 132, 169, 184

O

Oncológico 168, 169

P

Pães 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Pão 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Pessoa idosa 107, 111, 112, 113, 119, 124, 125, 126, 127, 129, 131

Pontos-chave 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27

Prevenção 13, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 66, 84, 94, 96, 117, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 153, 154, 155, 156, 157, 162, 182

Primeiros socorros 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165

Q

Qualidade de vida 14, 28, 58, 72, 73, 105, 112, 113, 117, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 131, 136, 180, 183

R

Relato de experiência 2, 5, 15, 64, 66, 138, 143, 156, 159, 160, 165, 166, 167, 172

S

Salvar 158, 159, 164, 165

Saúde indígena 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71

Saúde pública 10, 57, 58, 62, 72, 73, 81, 120, 133, 134, 136, 152, 157

Segurança Alimentar 72, 85, 86, 88, 93, 94

Sexualidade 32, 58, 62, 63, 133, 134, 135, 137, 138, 141, 153, 155, 156

Síndrome de Down 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63

Sistema Único de Saúde 11, 64, 65, 66, 155, 180, 183

SUS 65, 66, 67, 126, 132, 180, 183

Sustentabilidade 72, 73, 74, 75, 78, 79, 81, 82, 83

T

Terapia intravenosa 166, 167, 168, 169, 171, 172, 178

Terceira idade 85, 112, 119, 121, 122, 131, 182

Trigo 42, 43, 44, 48, 53

V

Vídeo 54, 57, 58, 59, 60, 61, 62

Vivências 2, 26, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 147, 149, 159, 161, 162, 163

 **Atena**
Editora

2 0 2 0