

FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO: PRESERVANDO A AUTONOMIA ALIMENTAR DO IDOSOJúlia Graciela de Souza¹, Cyntia Leila Stiz Gessner², Fernanda Souza Tomé da Silva³

¹Nutricionista. Licenciada em Ciências Biológicas. Especialista em Nutrição Materno-Infantil. Mestre em Educação. Docente do Curso de Nutrição no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). E-mail: nutrijuliagraciela@gmail.com; ²Fisioterapeuta. Pós-graduada em Saúde Pública. Mestre em Saúde e Gestão do Trabalho. Doutoranda em Promoção da Saúde. Docente do Curso de Fisioterapia no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). E-mail: cyntiagessner@gmail.com; ³Nutricionista. Pós-graduada em Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterapia. Mestre em Saúde e Gestão do Trabalho. Doutoranda em Promoção da Saúde. Docente do Curso de Nutrição no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). E-mail: nandatome@gmail.com

Introdução: O envelhecimento, um processo inevitável, traz consigo um declínio funcional e maior suscetibilidade a doenças, em que dificuldades de mastigação, deglutição e alterações no apetite frequentemente resultam em desnutrição e outras condições patológicas. Nesse contexto, a fisioterapia e a nutrição desempenham papéis essenciais na promoção da saúde da população idosa. A fisioterapia busca manter ou melhorar a capacidade funcional, enquanto a nutrição adapta a alimentação para promover a autonomia alimentar. **Objetivo:** Refletir a relevância da fisioterapia e nutrição na preservação da autonomia alimentar dos idosos. **Material e Método:** Trata-se de um estudo reflexivo concebido em discussões em um Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e uma revisão não sistemática da literatura nas bases Portal Capes e SciELO de estudos revisados, publicados nos últimos cinco anos, que destacaram a importância da fisioterapia e da nutrição como aliadas nessa estratégia. **Resultados e Discussão:** Os achados indicam que o envelhecimento impacta significativamente na funcionalidade e mobilidade e no estado nutricional. A interação social durante as refeições é essencial para a saúde e bem-estar dos idosos, que enfrentam desafios como problemas de mastigação, coordenação e mobilidade, muitas vezes sentindo-se constrangidos. Investimentos em utensílios adaptados, mobiliário adequado e a capacitação de cuidadores são imprescindíveis para o sucesso do ato de alimentação dessa população. A fisioterapia contribui mantendo os idosos ativos por meio de exercícios terapêuticos que melhoram a amplitude de movimento, força muscular, equilíbrio e coordenação motora. Simultaneamente, a nutrição adapta a consistência dos alimentos e propõe dietas equilibradas, respeitando os hábitos alimentares dos idosos. Indaga-se se a sociedade, profissionais de saúde e familiares estão se adaptando para as necessidades futuras e emergentes de uma população que têm maiores expectativas de vida. Além disso, o Sistema Único de Saúde, deve adotar políticas que insiram esses profissionais na atenção básica para trabalhar, de forma precoce, as necessidades da população, promovendo saúde, autonomia e estimulando a cidadania. **Considerações Finais:** A fisioterapia e a nutrição são fundamentais para preservar a capacidade alimentar e promover a autonomia dos idosos em suas refeições e que há necessidade desse tema ser discutido mais abertamente entre a sociedade. A conscientização de cuidadores, trabalhadores da saúde e familiares, aliada a adaptações ambientais, é vital para garantir o bem-estar e facilitar a mobilidade alimentar autônoma dos idosos. **Contribuição para a Saúde:** A autonomia alimentar, promovida por essas duas áreas, melhora a saúde dos idosos, elevando a autoestima, promovendo saúde e cidadania ao passo que reduz os índices de desnutrição e outras comorbidades associadas ao envelhecimento.

Descritores: Nutrição, Fisioterapia, Envelhecimento.