

# Saúde do Idoso

ENVELHECIMENTO  
ATIVO E SAUDÁVEL



## FICHA TÉCNICA – MATERIAL DIDÁTICO

Cartilha: Saúde do idoso

**Definição:** Produto de comunicação, informação e orientações com fins didáticos para educação em saúde da pessoa idosa.

**Sub-tipos:** Impressos

**Descrição de sua finalidade:** Comunicar e Orientar sobre alimentação saudável e a prática de atividade física, para a população idosa.

**Avanços tecnológicos/grau de novidade: Produto sem inovação; relevância consiste em conteúdo atual e de grande relevância social.**

Produção sem inovação aparente: Produção técnica.

A produção é resultado do trabalho pelo programa de pós graduação em Ciências da Saúde / Mestrado Profissional da Universidade Federal do Tocantins.

### **Docentes Autores:**

1. Prof.<sup>a</sup> Dra. Marta Azevedo dos Santos (Orientadora);
2. Prof.<sup>a</sup> Dra. Danielle Rosa (Permanente);
3. Prof.<sup>a</sup> Dra. Leila Rute Amaral (Permanente);
4. Prof.<sup>a</sup> Dra. Poliana Marson (Permanente);
5. Prof.<sup>a</sup> Dra. Mucari (Permanente).

### **Discente Autor:**

1. Daniel Rodrigues Pereira  
CPF: 030.579.471.07  
Mestrado Profissional

### **Linha de Pesquisa vinculada à produção:**

Práticas de prevenção e promoção da saúde; linha pesquisa: Atenção à saúde nos diversos níveis: primário, secundário e Terciário.

# FICHA CATALOGRÁFICA

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

---

P436s PEREIRA, DANIEL RODRIGUES.  
SAÚDE DO IDOSO: ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL. /  
DANIEL RODRIGUES PEREIRA. – Palmas, TO, 2023.  
23 f.

Relatório Técnico (Mestrado Profissional) - Universidade Federal do  
Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação  
(Mestrado) Profissional em Ciências da Saúde, 2023.

Orientadora : MARTA AZEVEDO DOS SANTOS

1. É possível a qualidade de vida no envelhecimento. 2. Como  
desenvolver uma qualidade de vida saudável?. 3. Principais benefícios da  
atividade física. 4. Alimentação saudável e envelhecimento ativo. I. Título

**CDD 610**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer  
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.  
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184  
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

# APRESENTAÇÃO

O envelhecer é um tema muito discutido na sociedade brasileira, pois ocorrem várias mudanças sociais, psicológicas e físicas na vida do ser humano, dentre essas mudanças estão a redução da massa muscular, perda de peso e também a diminuição da percepção da fome e sede. Nesse sentido, entende-se que a qualidade de vida nada mais é que uma adaptação do indivíduo ao meio em que está inserido vivendo assim em diferentes épocas e culturas sociais, a atividade física é um dos principais fatores para melhorar a saúde e melhorar as relações interpessoais, desde que seja compatível com a faixa etária do indivíduo, se o idoso praticar exercícios físicos constantemente, poderemos perceber melhoras no seu dia a dia. Então, é preciso assegurar a pessoa idosa o direito de envelhecer com qualidade e de forma saudável estimulando sua autonomia e independência. Sendo assim é necessário proporcionar uma atenção à saúde com qualidade, segurança, proteção, lazer e boas condições de moradia, favorecendo assim, a inclusão do idoso no meio familiar e social. Objetivando contribuir com a saúde e bem estar da pessoa idosa, essa cartilha foi desenvolvida para as ações promoção à saúde e prevenção de doenças, podendo ser utilizada pela pessoa idosa e seus familiares.

# Saúde do Idoso

ENVELHECIMENTO  
ATIVO E SAUDÁVEL



# È possível a qualidade de vida no envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e inevitável, que diferencia de pessoa a pessoa dependendo das condições de vida na qual esta inserida. Envelhecer de forma ativa e saudável aumenta a expectativa e a qualidade de vida, bem como contribui significativamente para uma boa velhice, prolonga a juventude e previne doenças. Nesse sentido, é importante e necessário que os profissionais de saúde, cuidadores, comunidade e idosos se permitam melhor compreender o processo de envelhecimento para que o idoso seja também compreendido nos contextos social, econômico, psicológico, cultural, espiritual e familiar. Diante disso, recomenda-se aos que lidam diretamente com idosos que estejam atentos a qualquer sinal ou sintoma que venha interferir nas atividades diárias e ocupacionais do idoso.

# Como Desenvolver uma Qualidade de Vida Saudável?

Para ter uma boa qualidade de vida é fundamental desenvolver hábitos de vida saudáveis. Portanto, é indispensável que o idoso se permita realizar mudanças necessárias no seu estilo de vida, considerando que nunca é tarde para adotar um modo saudável de viver. Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida. Para que isso seja garantido é importante a prática de atividade física regular, uma alimentação adequada, o bem estar mental e espiritual, a afetividade, a sexualidade, o lazer e o trabalho. Também faz parte da vida saudável ser uma pessoa positiva diante da vida, não consumir bebida alcoólica ou evitar o consumo excessivo e abster-se de cigarro e ter bons relacionamentos (ZULMIRA, 2007).

# 1 - ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física regular e moderada contribui significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, colaborando diretamente para a qualidade de vida da pessoa idosa, diminuindo e retardando as perdas funcionais, mantendo a pessoa ativa e saudável por mais tempo.

Antes de iniciar qualquer atividade física é importante procurar orientação médica para que seja estabelecido um programa de atividade física compatível com a saúde do idoso.



# Principais benefícios da atividade física

- Aumento da massa muscular;
- Redução do peso corporal;
- Maior flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da marcha reduzindo o risco de queda;
- Melhora do condicionamento cardiorrespiratório;
- Melhora da postura;
- Melhora do sono;
- Melhora da autoestima, com aumento da sensação de bem-estar e diminuição o estresse;
- Redução de problemas psicológicos como a ansiedade e depressão;
- Melhora da saúde mental;
- Previne e controla doenças crônicas;
- Promove maior contato social e entretenimento.

## Dicas de atividade física:

- Exercícios posturais;
- Exercícios respiratórios;
- Caminhada;
- Corrida;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Danças;
- Jogos e modalidades esportivas;
- Exercícios como musculação e ginástica;
- Pilates e outros.

*Pratique atividade física que seja do seu agrado, que dê prazer e possa ser incluída na rotina diária.*

As atividades físicas ou exercícios físicos devem ser realizados com roupas confortáveis, calçados apropriados em horário adequado.

## 2 - ATIVIDADE MENTAL

O cérebro precisa de estímulo durante toda a vida, para o seu bom funcionamento, já que é o responsável por nossos estímulos e capacidade de compreender e enfrentar as situações do dia a dia. Com o passar dos anos o cérebro vai sofrendo perdas por conta do processo de envelhecimento. A perda de memória relacionada a idade pode ser muito frustrante para a pessoa idosa, pois sabemos que a maioria dos idosos apresentam dificuldades com a memória.

Entretanto, estas perdas podem ser compensadas pelas experiências vividas ao longo da vida e as atividades desenvolvidas diariamente. Algumas atividades podem contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo. Tais como:

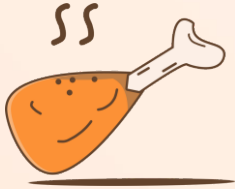
- ♦ Música;
- ♦ Leitura;
- ♦ Jogos quebra-cabeça e tabuleiro;
- ♦ Palavras cruzadas;
- ♦ Trabalhos manuais;
- ♦ Resgates de antigas habilidades;
- ♦ Exercícios físicos;
- ♦ Participação social e outras.

# 3 - ALIMENTAÇÃO

A alimentação é de suma importância em todas as fases da vida do ser humano, desde o nascimento até a velhice. Porém, à medida que a pessoa envelhece ocorrem algumas alterações fisiológicas que interferem diretamente nos hábitos alimentares, como a diminuição na sensação de gosto, do cheiro, mastigação, tato, visão e audição, causando com frequência a perda de apetite. Estas alterações precisam ser observadas e adequadas pelos cuidadores, familiares e profissionais de saúde. O cuidado com a alimentação é de fundamental importância para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Assim, a alimentação do idoso deve ser balanceada para proporcionar um estado nutricional adequado. Vale lembrar que é preciso considerar as necessidades alimentares especiais, valorizar e respeitar as características culturais e regionais, bem como, a situação econômica e financeira da pessoa.



## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



**1**

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite, outras refeições nos intervalos;

**2**

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite, outras refeições nos intervalos;

**3**

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia;

**4**

Como feijão com arroz, de preferência no almoço e jantar;

**5**

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes ou ovos e leites e derivados, em pelo menos uma refeição durante ao dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



6

Use pouca quantidade de óleo, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos;

7

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições;

8

Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos industrializados e chás gelados), bolos e biscoitos recheados, doces, sobremesas doces e outras guloseimas como regra de alimentação;

9

Fique atento às informações nutricionais dos rótulos dos alimentos para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis;

10

Sempre que possível, coma em companhia.

SE POSSÍVEL, CONVERSE COM UM NUTRICIONISTA E ELABOREM UM CARDÁPIO PARA ATENDER MELHOR AS NECESSIDADES DE CADA CASO.



11

# Alimentação SAUDÁVEL E ENVELHECIMENTO ATIVO

Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física. Assim, alguns importantes passos podem servir de orientação de como manter uma alimentação saudável e nutritiva. Veja a seguir:

## Passo #1

FAÇA, PELO MENOS, 3 REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E PEQUENOS LANCHES NOS INTERVALOS.

- Evite refeições volumosas: coma menor quantidade e mais vezes ao dia.
- Estabeleça horários rotineiros para as refeições.
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos: isso contribui para a sensação de saciedade, facilita a digestão e aumenta o aproveitamento dos nutrientes.

- ♦ Aprecie a sua refeição, sentando-se confortavelmente à mesa.
- ♦ As restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como hipertensão e diabetes, devem ser respeitadas, o que não significa que a alimentação não possa ser saborosa.

## Passo #2

INCLUA DIARIAMENTE NAS REFEIÇÕES ALIMENTOS DO GRUPO DOS CEREAIS, DANDO PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL.

- ♦ Grupo dos cereais: arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca, cará e inhame (são importantes fontes de energia).
- ♦ Os alimentos integrais fornecem nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo: existem várias opções no mercado.
- ♦ Os farelos também são uma boa opção: facilitam o funcionamento correto do intestino.
- ♦ Coma arroz com feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo cinco vezes por semana: essa combinação garante o fornecimento de proteínas vegetais de qualidade, de baixo custo, e é boa para saúde.

## Passo #3

COMA DIARIAMENTE LEGUMES E VERDURAS COMO PARTE DAS REFEIÇÕES E FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

- ♦ Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras: evitam a prisão de ventre e contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças.
- ♦ Esses alimentos podem ser consumidos em diferentes preparações ao longo do dia: saladas, refogados, sopas, caldos, tortas, sucos, vitaminas, bolos, etc.
- ♦ Varie a cor das frutas e legumes ao longo da semana e coma uma hortaliça verde diariamente, garantindo, assim, diferentes nutrientes.
- ♦ Compre alimentos da época (safra) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles.



## Passo #4

CONSUMA LEITE E DERIVADOS DIARIAMENTE, EVITANDO QUEIJOS GORDUROSOS E MANTEIGA.

- Leites, queijos e iogurtes são as principais fontes de cálcio na alimentação.
- O cálcio atua no fortalecimento dos dentes e ossos.
- O cálcio é essencial na regulação dos batimentos cardíacos.
- Prefira os queijos brancos, que são menos gordurosos.



## Passo #5

NA ESCOLHA DAS CARNES, DÊ PREFERÊNCIA AOS PEIXES, AVES SEM PELE E CARNES MAGRAS.

- Consuma o mínimo possível de alimentos fritos: prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas.
- Os miúdos e as carnes devem ser consumidos com moderação, pois são ricos em colesterol.



- ♦ Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las.
- ♦ O ovo pode substituir as carnes de uma a duas vezes por semana.
- ♦ Alguns alimentos de origem vegetal podem ser utilizados no lugar das carnes de uma a duas vezes por semana: soja, lentilha, grão de bico, ervilha, etc.

## Passo #6

PREFIRA ÓLEOS VEGETAIS E COM MODERAÇÃO.



- ♦ Os óleos vegetais são: de soja, milho, girassol e canola.
- ♦ Evite o uso de gordura animal (banha, bacon, manteiga, etc.).
- ♦ Use pequenas quantidades de óleo vegetal para cozinhar. Um litro de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.
- ♦ Use azeite de oliva para temperar saladas e pratos prontos, sem exagerar na quantidade.
- ♦ Não reutilizar o óleo da fritura na alimentação: a fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo, tornando-o prejudicial à saúde.



## Passo #7



EVITE REFRIGERANTES E SUCOS ARTIFICIAIS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS DOCES E OUTRAS GULOSEIMAS.

- ♦ Valorize o sabor natural dos alimentos: evite ou reduza a quantidade de açúcar nos sucos e em outras preparações.
- ♦ Prefira bolos, pães e biscoitos preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

## Passo #8



DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA E RETIRE O SALEIRO DA MESA.

- ♦ A quantidade de sal utilizada deve ser de, no máximo, 1 colher de chá rasa por pessoa, distribuída em todas as refeições do dia.
- ♦ Evite consumir alimentos industrializados que contêm grande quantidade de sal (sódio): hambúrguer, presunto, charque, salsicha, linguiça, salame, mortadela, salgadinhos industrializados, conservas de vegetais, sopas, molhos, caldos de carnes e temperos prontos.

Leia os rótulos dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio.

O sabor dos alimentos pode ser acentuado com temperos como cheiro-verde, alho, cebola, pimentas e ervas frescas e secas, ou mesmo com suco de frutas, como limão.

## Passo #9

BEBA PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA, EM PEQUENAS QUANTIDADES, VARIAS VEZES AO DIA.

A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo: o intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.

Use água filtrada para beber e preparar refeições e sucos.

Evite ingerir líquidos durante as refeições.

- Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e café não devem substituir a água.



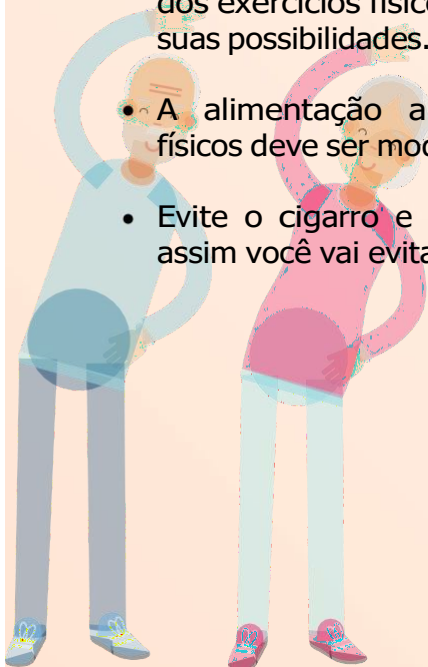
# Passo #10



TORNE SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL. PRATIQUE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS E EVITE AS BEBIDAS ALCOÓLICAS E O FUMO.

- **Movimente-se!** Os exercícios físicos melhoram o desempenho do coração, dos músculos e do organismo em geral.
- Descubra um tipo de atividade física agradável e que lhe dê prazer: faça caminhadas – ande em casa, no quintal, no prédio, na praça ou no seu bairro; dance; faça ginástica ou pratique um esporte.
- Procure orientação de um profissional especializado para definir uma modalidade, frequência e intensidade dos exercícios físicos mais adequados às suas possibilidades.
- A alimentação antes dos exercícios físicos deve ser moderada.

- Evite o cigarro e não beba em excesso: assim você vai evitar várias doenças



## REFERÊNCIAS

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 Ministério da Saúde, 2010. 35p

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica nº 19: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. 1ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Estatuto do Idoso. 3ª edição-1ª reimpressão.Série E.Legislação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.68p.

MOREIRA, Ramon Luiz & GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida. Belo Horizonte. Editora Leitura, 2006.184P

OPAS\_ Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan- Americana da Saúde, 2005.59p.

VONO, Zumira Elisa. Enfermagem Gerontológica: Atenção á Pessoa Idosa. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2007.104p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde /Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Volume Único. Brasília: Ministério da Saúde,2014.811p.