



QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
MARANHÃO - UEMA
CAMPUS GRAJAÚ**

**DISCENTES: Léticia Rêgo, Maria de Lurde,
Maria Raimunda, Paula Adriana**



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - UEMA CAMPUS GRAJAÚ CURSO DE ENFERMAGEM

Flavio Dino de Castro e Costa
Governador do Estado do Maranhão

Carlos Orleans Brandão Júnior
Vice Governador

Prof Gustavo Pereira da Costa
Reitor

Prof Walter Canales Sant'ana
Vice Reitor

Profa. Fabíola de Jesus Soares Santana
Pró-Reitora Adjunta de Graduação

Profa Ana Rita Bezerra
Diretora Uema Campus Grajau

Profa Joana Darc de Freitas
Diretora Curso de Enfermagem

Prof Eliel dos Santos Pereira
Professor Orientador

Letícia Rêgo de Oliveira
Maria de Lurde Sousa Lima Barros
Maria Raimunda de Sousa Silva
Paula Adriana Alves Bezerra
Discentes

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida, sendo influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, por exemplo, são medidas importantes para auxiliar um envelhecimento ativo.




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.

Das 10 doenças que mais matam no mundo, 5 estão associadas à alimentação de má qualidade, são elas: infarto, derrame, obesidade, diabetes e câncer (de próstata, de mama e de intestino).



Estimativas recentes mostram que quase 60% dos idosos brasileiros possuem excesso de peso e cerca de 80% tem pelo menos uma doença crônica não transmissível (DCNT). A dieta inadequada aumenta o risco de desenvolvimento de DCNT e representa importante parcela das causas de incapacidade e morte prematura.




A alimentação é o fator que mais está ligado à qualidade de vida e à longevidade do ser humano.



Mudanças decorrentes do processo de envelhecimento podem ser atenuadas com uma dieta balanceada nos aspectos dietéticos e nutritivos

Para envelhecer com saúde e qualidade de vida, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura do ponto de vista da higiene.



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.



Uma dieta com alta concentração de óleos vegetais e grãos; gorduras na medida certa; frutas e vegetais em abundância; evitam inflamações do organismo e doenças das artérias.



Neste caso alguns importantes passos podem servir de orientação de como manter uma alimentação saudável e nutritiva.

1

FAÇA TRÊS REFEIÇÕES AO DIA (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E, CASO NECESSITE, OUTRAS REFEIÇÕES NOS INTERVALOS;

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

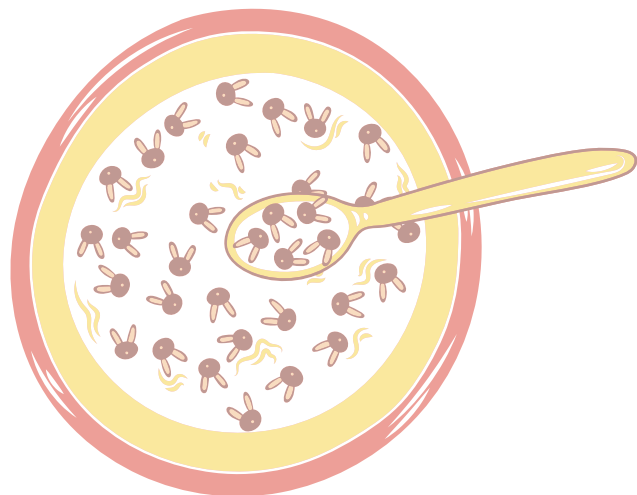


2

INCLUIR COTIDIANAMENTE ALIMENTOS DOS GRUPOS DE CEREAIS. DÊ PREFERÊNCIA AOS GRÃOS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL



- Os alimentos integrais fornecem nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo: existem várias opções no mercado.
- Grupo dos cereais: arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca etc..
- Coma arroz com feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo cinco vezes por semana. Pois, fornece proteínas vegetais de qualidade, de baixo custo, e é boa para saúde.



3

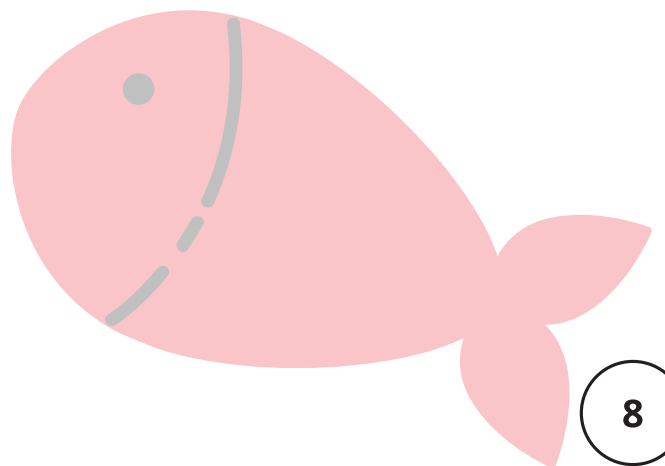
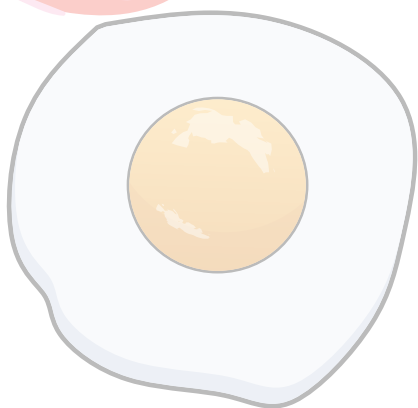
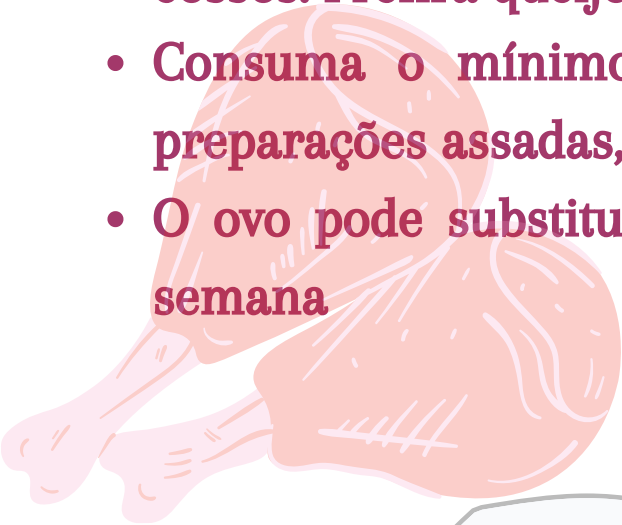
**INCLUA FRUTAS,
LEGUMES E VERDURAS
EM TODAS AS REFEIÇÕES
AO LONGO DO DIA.**

- 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.
- Podem ser consumidos em diferentes preparações ao longo do dia: saladas, refogados, sopas, caldos, tortas, sucos, vitaminas, bolos, etc.
- Compre alimentos da época (safra) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles.

4

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.

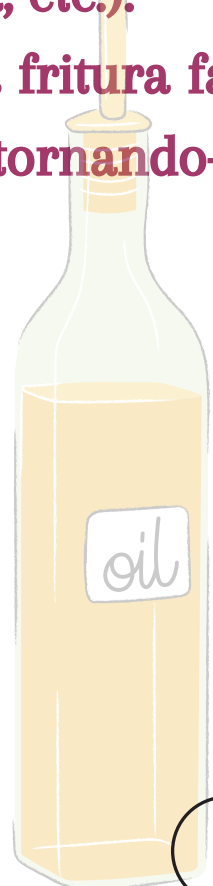
- Leites, queijos e iogurtes são as principais fontes de cálcio na alimentação. O cálcio atua no fortalecimento dos dentes e ossos. Prefira queijos brancos.
- Consuma o mínimo possível de alimentos fritos: prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas.
- O ovo pode substituir as carnes de uma a duas vezes por semana



5

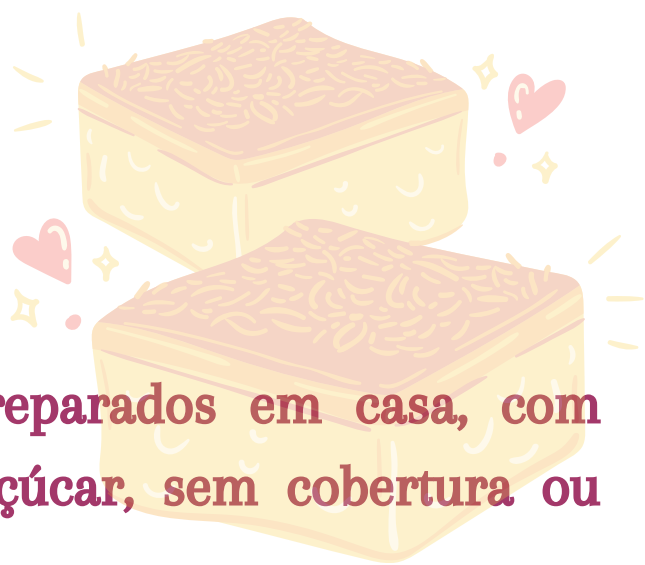
USE POUCA QUANTIDADE DE ÓLEO, GORDURAS, AÇÚCAR E SAL NO PREPARO DOS ALIMENTOS

- Os óleos vegetais são: de soja, milho, girassol e canola. Evite o uso de gordura animal (banha, bacon, manteiga, etc.).
- Não reutilizar o óleo da fritura na alimentação: a fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo, tornando-o prejudicial à saúde.



6

EVITE BEBIDAS, AÇUCARES (REFRIGERANTES, SUCOS INDUSTRIALIZADOS E CHÁS GELADOS), BOLOS E BISCOITOS RECHEADOS, DOCES, SOBREMESAS DOCES E OUTRAS GULOSEIMAS COMO REGRA DE ALIMENTAÇÃO.



- Prefira bolos, pães e biscoitos preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.
- Valorize o sabor natural dos alimentos
- Lembre-se de diminuir a quantidade de sal na comida
- Sempre que possível, coma em companhia



7

BEBA ÁGUA MESMO SEM SENTIR SEDE, DE PREFERÊNCIA NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES.

- 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.
- Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e café não devem substituir a água.
- Use água filtrada para beber e preparar refeições e sucos.

A adoção dessas condutas, associada ao domínio cognitivo dos fatores que afetam o consumo alimentar dos idosos, propiciará aos profissionais de saúde e as casas de amparo a Terceira Idade o investimento em intervenções que contribuirão, positivamente, para o consumo alimentar desse segmento populacional e, conseqüentemente, auxiliarão na melhoria do seu estado nutricional.



REFERÊNCIAS



Brasil. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição Promoção do envelhecimento saudável: vivendo bem até mais que 100!: cartilha do profissional de saúde / Cristina Padilha Lemos, Sandra R. S. Ferreira; ilustrações de Maria Lúcia Lenz. Porto Alegre : Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende and ORNELAS, Ana Paula Rodrigues de Castro. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. Nutr. [online]. 2000, vol.13, n.3, pp.157-165. ISSN 1678-9865.

GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves and GONCALVES, Helen. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2016, vol.21, n.11, pp.3417-3428. ISSN 1678-4561.