

Ministério da Saúde

Alimentação saudável para a pessoa idosa



Um manual para profissionais de saúde

Brasília – DF
2010

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Alimentação saudável para a pessoa idosa

Um manual para profissionais de saúde

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Brasília – DF
2010

© 2009 Ministério da Saúde

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde

Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página:

<http://www.saude.gov.br/editora>

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Tiragem: 1.ª edição – 2009 13.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição

SEPN 511 – Bloco C – Edifício Bittar IV – 4º andar

CEP 70750-543 Brasília-DF

Tel.: (61) 3448-8040

Fax: (61) 3448-8228

E-mail: cgpan@saude.gov.br

Home Page: <http://www.nutricao.saude.gov.br>

Revisão técnica:

Dillian Adelaine Cesar da Silva

Helen Altoé Duar

Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho

Tais Porto Oliveira

Patrícia Chaves Gentil

Ana Beatriz Vasconcellos

José Luiz Telles

Equipe Técnica do DNS/UFV:

Rosângela Minardi Mitre Cotta

Sylvia do Carmo Castro Franceschini

Rita de Cássia Lanes Ribeiro

Lina Enriqueta Frandsen Paez de Lima Rosado.

Autoria do texto:

Maria Teresa Fialho de Sousa Campos

Ana Íris Mendes Coelho

Professoras do Departamento de Nutrição e Saúde – DNS/

UFV-Universidade Federal Viçosa

Capa, projeto gráfico e diagramação:

Hosana Seiffert.

Ficha Catalográfica

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 / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

36 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

ISBN 978-85-334-1551-5

1. Saúde do idoso. 2. Assistência a Idosos. 3. Alimentação e Nutrição. I. Título. II. Série.

CDU 613.98

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2009/0071

Títulos para indexação:

Em inglês: Healthy food for elderly person: a handbook

Em espanhol: Alimento saludable para el anciano: un guía para profesionales de salud

Apresentação	5
1 A quem chamamos de pessoa idosa?	7
1.1 Qual é a idade usada para definir quem são as pessoas idosas?.....	7
1.2 Por que há essa diferença entre os países?.....	7
2 Cada pessoa envelhece num ritmo próprio	9
3 Quais as orientações para favorecer uma alimentação saudável para a pessoa idosa?	11
4 Medidas associadas ao preparo das refeições diárias	13
4.1 Cuidados na compra dos alimentos.....	13
4.2 Cuidados no armazenamento dos alimentos.....	14
4.3 Cuidados com a higiene pessoal e durante o manuseio de alimentos	15
4.4 Procedimentos de rotina.....	15
4.5 Cuidados no preparo das refeições	16
5 Medidas associadas ao consumo das refeições	17
5.1 Fazer as refeições em local agradável.....	17
5.2 Incentivar a higienização das mãos antes das refeições	18
5.3 Distribuir a alimentação diária em cinco ou seis refeições	18
5.4 Estimular o entrosamento social nos horários das refeições.....	18
5.5 Desestimular o uso de sal e açúcar à mesa.....	19
5.6 Orientar a pessoa idosa a comer devagar, mastigando bem os alimentos.....	19
5.7 Cuidar bem da saúde bucal, favorecendo o prazer à mesa.....	19
5.8 Estimular a busca e o consumo da água entre as refeições.....	20
5.9 Estar atento à temperatura de consumo dos alimentos.....	20
5.10 Saborear refeições saudáveis.....	21

6 Orientações especiais para auxiliar a autonomia da pessoa idosa	23
6.1 Simplificar a colocação da mesa para as refeições	23
6.2 Promover o contraste de cor entre a toalha de mesa e os utensílios.....	23
6.3 Selecionar os utensílios mais adequados.....	23
7 Dez passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas	25
7.1 Porções de alimentos e medidas caseiras correspondentes.....	29
8 Considerações finais.....	33
Referências.....	35

Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros.

Dentre essas ações, estão as medidas relacionadas a uma alimentação saudável, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde à pessoa idosa e sua família. Este manual foi elaborado com o objetivo de oferecer subsídios aos profissionais de saúde com relação a essas orientações, apresentando medidas práticas para o preparo e o consumo dos alimentos, que podem contribuir para promover mais prazer, conforto e segurança durante as refeições diárias da pessoa idosa.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação saudável deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, variada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente.

Ainda, com base nessa abordagem, é importante que o profissional de saúde esteja atento ao contexto das mudanças que ocorrem no corpo com o avanço da idade e no ambiente em que os idosos vivem, seja ele doméstico ou institucional, mudanças essas que podem ter implicações no processo de compra, preparo, consumo e aproveitamento dos alimentos pelo organismo.

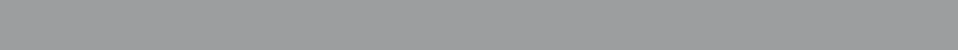
A atenção integrada e humanizada e realizada com base na família, que seja capaz de trazer a pessoa idosa para o centro dos cuidados da equipe de saúde, deve ser o diferencial do trabalho da equipe na consecução das ações de promoção da saúde e da qualidade de vida, tendo a alimentação e a nutrição como pilares fundamentais para tal.

Ana Beatriz Vasconcellos

Coordenadora-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

José Luiz Telles

Coordenador da Área Técnica da Saúde do Idoso



| A quem chamamos de pessoa idosa?

1.1 Qual é a idade usada para definir quem são as pessoas idosas?

A denominação **pessoa idosa** é usada, no Brasil e em outros países em desenvolvimento, para se referir às pessoas que têm **60 anos ou mais**. Nos países desenvolvidos o termo é usado a partir dos 65 anos.

1.2 Por que há essa diferença entre os países?

O que explica essa diferença é a qualidade de vida existente em cada país. **Essa idade, em anos, nem sempre corresponde à idade biológica**, que é aquela que representa o ritmo do envelhecimento.



2 Cada pessoa envelhece num ritmo próprio

Os diferentes ritmos de envelhecimento ajudam a explicar a razão pela qual, ao se fazer uma **comparação entre duas pessoas** que têm a mesma idade em anos, uma aparenta estar mais jovem ou em melhores condições físicas ou mentais que a outra.

Independente do ritmo de envelhecimento é preciso aceitar que esse processo **faz parte do ciclo natural da vida**.

Estabelecer **rotinas saudáveis de vida** traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas. Isso mostra a importância de se conhecer mais sobre esse tema.

Entre os Cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



3 Quais as orientações para favorecer uma alimentação saudável para a pessoa idosa?

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.

Tornar o ambiente da cozinha e o local de refeições mais adequado e agradável para conferir maior conforto, segurança e autonomia no dia-a-dia das pessoas idosas é uma medida que tem impacto positivo na auto-estima, no preparo das refeições e no estabelecimento do prazer à mesa.

Não se tem aqui a pretensão de esgotar esse assunto, mas de tratá-lo de uma maneira mais prática, com ênfase nas medidas associadas ao preparo e ao consumo das refeições diárias.



4 Medidas associadas ao preparo das refeições diárias

Alterações naturais nos mecanismos de defesa do organismo ou dificuldades no processo de mastigação e deglutição podem tornar a pessoa idosa mais suscetível a complicações decorrentes do consumo de alimentos, o que reforça a necessidade de cuidados diários para preparar refeições seguras.

Planejar as refeições e utilizar medidas corretas durante o preparo dos alimentos pode contribuir para a satisfação com a alimentação, evitando riscos de acidentes e danos à saúde, principalmente para quem já se encontra em idade mais avançada, e, ao mesmo tempo, permite atender aos princípios de uma alimentação saudável.

Assegurar a participação da pessoa idosa no planejamento da alimentação diária e no preparo das refeições possibilita o maior envolvimento com a alimentação. Assim, cria-se uma condição propícia para discutir a necessidade de eventuais mudanças nos procedimentos associados à **compra**, ao **armazenamento**, à **higiene pessoal** e ao **preparo dos alimentos** a fim de facilitar o seu dia-a-dia e favorecer uma alimentação segura.

4.1 Cuidados na compra dos alimentos

Os cuidados com a aquisição dos alimentos iniciam-se com a elaboração da **Lista de Compras**. No momento da compra, ao observar os produtos, deve-se escolher aqueles:

- De procedência segura;
- Que apresentem características próprias nos aspectos de aparência, cor, cheiro e textura;
- Que estejam dentro do prazo de validade;
- Com embalagens não danificadas;
- Sem sinais de degelo, como cristais de gelo ou água dentro da embalagem (para produtos congelados);
- Que estejam armazenados em temperaturas adequadas: entre 0°C e 5°C para alimentos refrigerados e inferior a -18°C para os congelados.

Estar atento às outras informações do rótulo do alimento é também um procedimento indicado para:

- Identificar produtos específicos para este grupo populacional;
- Conhecer melhor a composição nutricional dos produtos;
- Identificar os seus ingredientes;
- Obter informação quanto à forma de conservação;
- Preparar o alimento adequadamente;
- Aprender novas receitas;
- Utilizar os serviços de atendimento ao consumidor – SAC;
- Comparar produtos similares, de diferentes marcas;
- Fazer a melhor escolha de acordo com orçamento disponível.

A consulta aos rótulos de alimentos deve ser feita como rotina pelas pessoas para selecionar alimentos mais saudáveis. Uma leitura atenta permite verificar se há, entre os ingredientes, sal (sódio), açúcar, gorduras, glúten, fenilalanina, bem como a quantidade de calorias e nutrientes presentes em cada porção, a composição nutricional de produtos *diet* e *light*, entre outras informações.

A partir de 2006, tornou-se obrigatório no Brasil que todas as indústrias de alimentos declarem em seus produtos a quantidade de energia e os teores de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Outras oportunidades para esclarecimentos podem surgir, por exemplo, em um diálogo com outras pessoas no local de compra; ao entrar em contato com o fabricante por meio do serviço de atendimento ao consumidor – SAC; pela busca de um veículo confiável de informação, como o Disque Saúde (0800 61 1997, serviço de teleatendimento gratuito do Ministério da Saúde) ou em uma consulta com o nutricionista.

4.2 Cuidados no armazenamento dos alimentos

- Guardar cada alimento em local que ajude a manter a integridade dos produtos, a temperatura adequada para a sua conservação, a limpeza e a organização, para facilitar o armazenamento dos produtos adquiridos e a retirada daqueles que serão utilizados no preparo das refeições e para consumo.
- Usar primeiro alimentos que estejam com as datas de validade mais próximas do vencimento.
- No local de armazenamento é recomendado **manter um espaço entre os alimentos guardados**, o que permite uma melhor circulação do ar, contribuindo para conservar melhor os produtos.

- **Os alimentos não devem ser armazenados diretamente no piso, para garantir a segurança sanitária dos produtos.** Esse cuidado favorece a conservação dos alimentos, evitando umidade e facilitando a limpeza do piso.
- A colocação dos produtos em prateleiras afastadas da parede e do piso, a preservação das embalagens sem danos ou a manutenção dos alimentos em recipientes bem tampados e, ainda, o uso de telas nas janelas da despensa são **outros cuidados que contribuem para a segurança sanitária**, pois dificultam o contato de animais (insetos, roedores, animais domésticos) e outras sujidades com os alimentos.
- **As embalagens e os recipientes que envolvem os alimentos funcionam como barreiras**, afastando-os também do contato com outras sujidades (poeira, fragmentos de vidros, de pedra e outros). Antes de abrir qualquer embalagem, é importante limpá-la bem para evitar que o alimento seja contaminado.
- Os alimentos devem ser guardados e organizados em locais de fácil acesso, **que não exijam esforço físico exagerado da pessoa idosa ou apresentem risco de quedas** (abaixar-se ou usar escadas para alcançá-los, por exemplo). **Recomenda-se que as embalagens e os recipientes sejam etiquetados** para facilitar a identificação dos alimentos pelos idosos. Na identificação, devem-se usar etiquetas **com letras em cor e tamanho que facilitem a leitura pela pessoa idosa**.
- Os **locais onde há alimentos armazenados não são apropriados para guardar materiais de limpeza**, para evitar o risco de contaminação dos alimentos. Reserve um outro local para guardar produtos de limpeza, os quais deverão estar em recipientes devidamente rotulados.

4.3 Cuidados com a higiene pessoal e durante o manuseio de alimentos

O **responsável pelo preparo da refeição** deve adotar cuidados rigorosos tanto na higiene pessoal quanto no manuseio dos alimentos para prevenir contaminação e preservar as características próprias dos alimentos. Isso ajuda a evitar muitas doenças transmitidas por alimentos (DTA).

4.4 Procedimentos de rotina

- Utilizar proteção para os cabelos, como boné ou touca, além de avental e de sapatos fechados e não escorregadios, pode ajudar a prevenir acidentes e contaminação dos alimentos durante seu preparo.
- O ato de **lavar as mãos freqüentemente** é essencial para proteger os alimentos que serão consumidos. A higienização freqüente de utensílios e equipamentos usados durante o preparo dos diversos alimentos que compõem as refeições também é fundamental para prevenir a contaminação.
- Para maior segurança, higienizar bem os alimentos, especialmente os que serão ingeridos crus ou refogados. O cozimento adequado dos alimentos também pode evitar o risco para a saúde e a perda de nutrientes.

4.5 Cuidados no preparo das refeições

O ambiente onde as refeições são preparadas precisa estar limpo, incluindo a superfície de trabalho, os utensílios que serão utilizados e os equipamentos. **A área de preparo deve estar livre de objetos desnecessários, como os decorativos.**

A organização, nesse momento, pode garantir espaço adequado para o manuseio dos alimentos, diminuir esforço físico e mental e evitar acidentes.

Outro cuidado é quanto à **qualidade da água** usada tanto para beber quanto para higienizar e preparar os alimentos, que deve ser tratada, fervida ou filtrada.

Ao preparar as refeições, algumas medidas especiais são necessárias para atender aos princípios de uma alimentação saudável:

- Dar preferência a alimentos menos gordurosos, optar por leite e derivados com menor teor de gordura, remover as gorduras visíveis das carnes e usar óleos vegetais para cozinhar os alimentos;
- Não abusar da adição de açúcar, sal e pimenta, nem do uso de enlatados, embutidos e doces;
- Variar os alimentos que compõem o cardápio, incluindo alimentos regionais e de safra, e a forma de prepará-los (cozinhar, assar e grelhar, usar diferentes cortes para frutas, legumes, verduras e carnes). É importante também não acrescentar muita água ao cozimento e evitar que os alimentos permaneçam cozinhando por muito tempo, o que poderia levar à perda de nutrientes;
- Incentivar preparações com cereais integrais ou o uso de produtos feitos com farinha integral (pães, bolos, etc.). Outros alimentos ricos em fibras (frutas, legumes e verduras) devem ser utilizados no cardápio;
- Utilizar receitas que favoreçam o consumo de frutas, legumes e verduras, combinando esses itens, por exemplo, nas saladas;
- Planejar as refeições do dia de modo a favorecer o fornecimento adequado de nutrientes ao corpo, manter o peso saudável, por meio de uma alimentação acessível e segura. O nutricionista pode auxiliar neste planejamento.

Quando a pessoa idosa apresentar limitações para mastigar e engolir, a forma de preparo, a consistência, a textura, o tamanho dos alimentos e a quantidade que é levada à boca devem ser adaptados ao grau de limitação apresentado.

Nesses casos, **moer, ralar, picar em pedaços menores podem ser alternativas viáveis para facilitar o planejamento das refeições e o consumo**, evitando a recusa da refeição e complicações como engasgo, aspiração ou asfixia durante a ingestão dos alimentos.

5 Medidas associadas ao consumo das refeições

A atenção a essas medidas visa deixar a pessoa idosa mais disposta para alimentar-se com prazer.

A maioria dessas medidas não requer investimento financeiro, depende mais da disposição das pessoas em realizar algumas mudanças que podem fazer a diferença para toda a família ou para os moradores de uma instituição de longa permanência. Por exemplo: otimizar os recursos existentes como móveis, utensílios de mesa e de cozinha, elementos de decoração, dentro de um planejamento adequado da alimentação para a pessoa idosa.

Quando algum investimento é necessário, deve-se avaliar os benefícios para as pessoas idosas, estabelecendo prioridades e considerando também o tempo e a disponibilidade financeira.

É importante envolver a pessoa idosa nessas decisões.

5.1 Fazer as refeições em local agradável

O ambiente onde a refeição é consumida deve:

- Estar limpo;
- Ser arejado;
- Apresentar boa luminosidade;
- Ter mobiliário resistente e adequado: mesa com cantos arredondados, de preferência, cadeira com dois braços, sendo a altura da mesa compatível com a altura das cadeiras e da pessoa idosa;
- Ter espaço livre para a circulação das pessoas.

Usar tonalidades de cores que favoreçam boa reflexão de luz para o local de refeições, visto que o declínio visual é comum nas pessoas idosas. Para tornar esse ambiente ainda mais atrativo, usar elementos de decoração é uma opção viável, mas deve haver moderação para não desviar a atenção da pessoa idosa da alimentação.

5.2 Incentivar a higienização das mãos antes das refeições

Esta é uma medida importante para evitar a contaminação dos alimentos por sujidades presentes nas mãos. A orientação sobre o correto procedimento de **higienização das mãos e cuidados com as unhas**, que devem ser mantidas curtas e limpas, pode garantir bons resultados, quando essa prática é realizada com atenção. Em caso de necessidade a pessoa idosa deve ser auxiliada durante esse procedimento.

5.3 Distribuir a alimentação diária em cinco ou seis refeições

Durante o dia, três refeições básicas devem ser feitas: desjejum, almoço e jantar, intercaladas com dois ou três pequenos lanches: colação (lanche leve pela manhã), lanche da tarde e ceia (lanche noturno leve). Esta distribuição estimula o funcionamento do intestino e evita que se coma fora de hora.

É importante estabelecer horários regulares para as refeições, com intervalos para atender às peculiaridades da fisiologia digestiva da pessoa idosa, considerando que sua digestão é mais lenta. O ajuste dos horários de refeição contribui para garantir o fornecimento de nutrientes e energia, maior conforto e apetite para a pessoa idosa.

5.4 Estimular o entrosamento social nos horários das refeições

É importante que a pessoa idosa possa ter companhia nas refeições. **Sentar confortavelmente à mesa em companhia de outras pessoas**, sejam elas da família, amigos ou o próprio cuidador, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite.

A falta de companhia na alimentação acaba contribuindo para que a pessoa idosa tenha menos preocupação com o tipo de alimento consumido e a tendência, nessa situação, é alimentar-se de maneira inadequada tanto do ponto de vista da qualidade, como da quantidade.

Na prática, nem todas as famílias conseguem manter o vínculo em todas as refeições do dia, por causa das atribuições de trabalho ou de outras atividades executadas. O mais importante é a **família eleger a refeição do dia em que todos ou quase todos estarão presentes e sentados à mesa** e, nos finais de semana, o convívio social à mesa pode ser maior. Se o cuidador mora com a pessoa idosa, ele poderá fazer-lhe companhia em uma ou outra refeição do dia.

Nas instituições de longa permanência para pessoas idosas é preciso **estimular os moradores a freqüentarem o salão de refeições**. Para isso, uma alternativa é tornar esse salão de refeições atrativo e agradável. Por exemplo, a pintura da parede deve ser de uma cor que é diferente daquela usada nos quartos das pessoas idosas para combater a monotonia visual, proporcionando, ao mesmo tempo, um ambiente agradável e garantindo a luminosidade adequada para maior segurança durante o deslocamento das pessoas e no consumo da refeição.

5.5 Desestimular o uso de sal e açúcar à mesa

Com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, portanto a tendência da pessoa idosa é adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode acabar representando um abuso na quantidade.

A orientação para **evitar o uso desses alimentos à mesa** contribui para o controle do consumo de sal e de açúcar.

Uma mastigação adequada dos alimentos associada aos cuidados freqüentes com a higiene da boca, incluindo a escovação da língua, ajuda a perceber melhor o sabor dos alimentos, evitando o exagero no uso dos temperos.

A adição de outros temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas, pode ajudar a diminuir a utilização de sal no preparo dos alimentos, contribuindo para a redução do seu consumo. As pessoas acabam por se acostumar ao sabor dos alimentos preparados com pouco sal, mas isso leva algum tempo. Essa informação deve ser discutida com a pessoa idosa para ajudá-la na redução do consumo de sal.

5.6 Orientar a pessoa idosa a comer devagar, mastigando bem os alimentos

A digestão inicia na boca. Mastigar adequadamente os alimentos estimula a produção de saliva e mantém os alimentos em contato com a superfície da língua por mais tempo, favorecendo a percepção do sabor. Facilita tanto a digestão mecânica, feita pelos dentes ou pela prótese dentária, como a enzimática, pelo contato e atuação da saliva nos alimentos. A mastigação adequada também contribui para diminuir a sensação de fome, no caso de pessoas idosas que precisam reduzir a quantidade de alimentos ingeridos.

5.7 Cuidar bem da saúde bucal, favorecendo o prazer à mesa

As condições de saúde bucal influenciam na auto-estima, na fala, na percepção do paladar, na digestão e na deglutição.

A higiene correta da boca, após as refeições, é uma conduta que precisa ser reforçada com a pessoa idosa para favorecer a saúde bucal.

O cuidado com a saúde bucal auxilia na preservação da capacidade mastigatória, evitando que as refeições sejam restritas a alimentos facilmente mastigáveis.

A capacidade mastigatória da pessoa idosa interfere na seleção dos alimentos e na maneira de prepará-los. Assim, a preservação da saúde bucal permite maior flexibilidade no planejamento das refeições e mais prazer com a alimentação.

Manter o hábito de visitar regularmente o dentista permite que sejam verificadas as condições da boca, bem como a funcionalidade das próteses dentárias (sua vida útil) e a conduta mais adequada, visando à preservação da capacidade mastigatória e da saúde bucal.

5.8 Estimular a busca e o consumo da água entre as refeições

A ingestão de líquidos pelas pessoas idosas precisa ser incentivada, pois são freqüentes os casos de desidratação.

O baixo consumo de água pelas pessoas idosas muitas vezes é justificado com base nas argumentações “não sinto sede”; “não gosto de água”; “água não tem gosto de nada”; “bebo chás e café no lugar da água”; “a posição do filtro me dificulta buscar a água, pois é muito alto para mim”.

A busca da água deve ser garantida, mesmo quando não houver manifestação de sede.

Portanto, a primeira estratégia é **despertar a pessoa idosa para os benefícios que a água traz para a saúde** (o intestino funciona melhor, mantém a boca mais úmida, mantém a hidratação do corpo, entre outras vantagens). Para incentivar a ingestão de água, é essencial que o ambiente facilite o acesso da pessoa idosa aos utensílios (caneca ou copo ou xícara) e ao filtro, estando tudo a uma altura adequada à esta pessoa.

É importante incentivar o consumo da água em pequenas quantidades, várias vezes ao dia, entre as refeições. Entretanto, em casos cuja recomendação médica restringe a ingestão de líquidos, a quantidade diária de água para a pessoa idosa deve ser calculada e sua ingestão monitorada.

5.9 Estar atento à temperatura de consumo dos alimentos

A temperatura em que os alimentos são consumidos é importante, especialmente na terceira idade. **Temperaturas muito quentes ou muito frias devem ser evitadas** porque pode haver mais sensibilidade térmica, em função de mudanças que ocorrem nos tecidos da boca com o passar dos anos.

a. Alimentos consumidos quentes

Devem estar numa temperatura suportável para a pessoa idosa, não sendo excessivamente quentes, para evitar que queimem a boca.

b. Alimentos consumidos frios

Não se deve deixar o alimento resfriando por muito tempo antes de consumir para evitar que ocorram condições favoráveis para o crescimento de bactérias ou produção de toxinas que provocam doenças.

Para a pessoa idosa, alimentos como sorvetes ou tortas geladas devem ser retirados da geladeira um pouco antes do momento do consumo.

Para uma conservação adequada dos alimentos mantidos na geladeira ou no *freezer*, é importante saber utilizar esses equipamentos, de forma a garantir o bom funcionamento para que a temperatura dos alimentos seja preservada.

Embora a temperatura fria ajude a conservar os alimentos por mais tempo, durante o armazenamento prolongado nessas condições, os produtos estão sujeitos a sofrer alterações que os tornam impróprios para consumo. Por isso, deve-se estar atento também à data de validade dos produtos mantidos sob refrigeração ou congelamento.

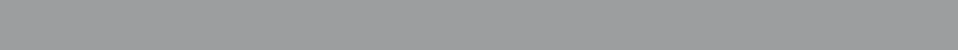
5.10 Saborear refeições saudáveis

No momento do consumo, as preparações selecionadas para compor o cardápio da pessoa idosa, além de atender aos princípios da alimentação saudável, devem ser apresentadas de forma atrativa à mesa.

A proposta é despertar o desejo de saborear refeições saudáveis e que gerem satisfação ao serem consumidas, pois o ato de se alimentar deve conferir prazer.

Estimular a variação da disposição dos alimentos nas travessas que serão levadas à mesa, assegurando a combinação de diferentes cores, texturas, tipos de cortes e de sabor, é uma das formas de evitar a monotonia alimentar.

Alimentar-se com prazer está associado ao aproveitamento da diversidade de alimentos, respeitando a acessibilidade e a cultura regional, a busca de novas receitas ou adaptação das disponíveis para adequar-se às peculiaridades de cada pessoa idosa, preservando as características sensoriais que motivam o consumo de uma refeição.



6 Orientações especiais para auxiliar a autonomia da pessoa idosa

Na montagem da mesa da refeição deve-se evitar o excesso de estímulo visual para não desviar a orientação e a percepção visual da pessoa idosa de sua alimentação, facilitando a sua participação ativa no ato de alimentar-se. Essa montagem deve ser adaptada na medida em que forem detectadas limitações que difi cultam a autonomia da pessoa idosa, de forma a incentivar o seu convívio à mesa.

6.1 Simplificar a colocação da mesa para as refeições

A composição da mesa de refeição deve ser simplificada em detrimento das regras de etiqueta.

6.2 Promover o contraste de cor entre a toalha de mesa e os utensílios

Quando há contraste de cor entre talheres, prato e toalha de mesa, a pessoa idosa terá mais facilidade para identi car esses utensílios, conferindo-lhe maior autonomia no ato de comer. É indicada, principalmente, para quem já apresenta declínio de visão ou da capacidade mental ou limitação na coordenação motora. As toalhas de mesa devem ser preferencialmente com uma única tonalidade de cor, sem estampas ou bordados.

6.3 Selecionar os utensílios mais adequados

Os utensílios que a pessoa idosa com limitações deve usar para comer ou beber apresentam características especiais para a sua segurança. A confecção dos utensílios deve ser com material inquebrável e de fácil higienização. É necessário ainda ter atenção com a questão da **empunhadura**, o que significa que é preciso verificar se a pessoa idosa tem facilidade para pegar o utensílio e levá-lo à boca.

Alguns utensílios disponíveis no mercado facilitam esse processo:

- **Canecas ou xícaras com uma alça maior** em substituição ao copo;
- **Canecas ou xícaras com duas alças grandes** o suficiente para permitir o encaixe de três ou quatro dedos;

• **Canecas com tampas e canudos** são indicadas para prevenir o derramamento do conteúdo;

• Prato fundo **deve ser escolhido, preferencialmente, em relação ao prato raso;**

• Prato fundo com ventosas **de borracha que permitem a fixação desse utensílio à superfície é indicado em casos de maior limitação na coordenação motora.**

• **Aparador para prato** é um recurso usado para aumentar a independência de quem tem maior limitação na coordenação motora. O aparador para pratos é adaptado na borda externa desse utensílio para aumentar a sua altura. Com isso, evita o derramamento do alimento que está sendo colocado no talher durante a refeição.

• **Suporte antiderrapante** é similar a um pequeno forro de bandeja, que pode ser usado sobre mesas ou bandejas para ajudar a aumentar a fixação de canecas e pratos, evitando que esses deslizem na superfície onde forem colocados, proporcionando mais segurança à pessoa idosa.

• **Talheres com cabos mais grossos.** A maior espessura do cabo dos talheres (faca, garfo e colher) pode facilitar o manuseio desses utensílios durante a refeição, quando a limitação motora compromete esta atividade. Usar apenas uma colher com cabo mais grosso é uma das opções quando a atividade motora limita o uso dos outros talheres.

Em síntese, devem ser usados utensílios resistentes e que sejam fáceis de segurar.

Os utensílios utilizados freqüentemente pela pessoa idosa precisam estar dispostos em **local de fácil acesso** para garantir maior autonomia e participação dessas pessoas nas diversas refeições do dia.

7 Dez passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas

Vamos apresentar para você os **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PESSOAS IDOSAS**, que são orientações práticas sobre alimentação saudável. Algumas orientações falam de porções de alimentos. Ao final do texto dos Dez Passos, você encontrará tabelas com os diferentes grupos de alimentos e o tamanho das porções recomendadas para o consumo diário. Caso tenha dúvidas, peça ajuda para um profissional de saúde.

1º PASSO: FAÇA PELO MENOS TRÊS REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E DOIS LANCHES SAUDÁVEIS POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES!

- Aprecie a sua refeição, sente confortavelmente à mesa, de preferência em companhia de outras pessoas. Coma devagar, mastigando bem os alimentos. Saboreie refeições variadas dando preferência a alimentos saudáveis típicos da sua região e disponíveis na sua comunidade.
- Caso você tenha dificuldade de mastigar, os alimentos sólidos, como carnes, frutas, verduras e legumes, podem ser picados, ralados, amassados, desfiados, moídos ou batidos no liquidificador. Não deixe de comer esses alimentos.
- Escolha os alimentos mais saudáveis, conforme as orientações a seguir, lendo as informações e a composição nutricional nos rótulos. Caso tenha dificuldade na leitura ou para entender a informação, peça ajuda.

2º PASSO: INCLUA DIARIAMENTE SEIS PORÇÕES DO GRUPO DOS CEREAIS (ARROZ, MILHO, TRIGO, PÃES E MASSAS), TUBÉRCULOS COMO A BATATA, RAÍZES COMO MANDIOCA/ MACAXEIRA/ AIPIM, NAS REFEIÇÕES. DÊ PREFERÊNCIA AOS GRÃOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL.

- Alimentos como cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), de preferência integrais; tubérculos como as batatas, e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim, são as mais importantes fontes de energia e devem ser o principal componente da maioria das refeições, pois são ricos em carboidratos. Distribua as seis porções desses alimentos nas principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e nos lanches entre elas.

- Nas refeições principais, preencha metade do seu prato com esses alimentos. Se utilizar biscoitos para os lanches, leia os rótulos: escolha os tipos e as marcas com menores quantidades de gordura total, gordura saturada, gordura trans e sódio. Esses ingredientes, se consumidos em excesso, são prejudiciais à sua saúde.

3º PASSO: COMA DIARIAMENTE PELO MENOS TRÊS PORÇÕES DE LEGUMES E VERDURAS COMO PARTE DAS REFEIÇÕES E TRÊS PORÇÕES OU MAIS DE FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem estar presentes diariamente em todas as refeições e lanches, pois evitam a prisão de ventre, contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças. E qual a diferença entre eles?

FRUTAS são as partes polposas que rodeiam a semente da planta. Possuem aroma característico, são ricas em suco e têm sabor adocicado. Acerola, laranja, tangerina, banana e maçã são exemplos de frutas.

LEGUMES são os frutos ou sementes comestíveis da planta ou partes que se desenvolvem na terra. São eles a cenoura, a beterraba, a abobrinha, a abóbora, o pepino, a cebola, etc.

VERDURAS são folhas comestíveis, flores, botões ou hastes tais como: acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, etc.

- Varie os tipos de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Compre os alimentos da época (estação) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles. Procure combinar verduras e legumes de maneira que o prato fique colorido, garantindo, assim, diferentes nutrientes. Sucos naturais de fruta feitos na hora são os melhores; a polpa congelada perde alguns nutrientes, mas ainda é uma opção melhor que os sucos artificiais, em pó ou em caixinha.

4º PASSO: COMA FEIJÃO COM ARROZ TODOS OS DIAS OU, PELO MENOS, CINCO VEZES POR SEMANA. ESSE PRATO BRASILEIRO É UMA COMBINAÇÃO COMPLETA DE PROTEÍNAS E BOM PARA A SAÚDE.

- Coloque no prato uma parte de feijão para duas partes de arroz cozidos. Varie os tipos de feijões usados – preto, da colônia, manteiguinha, carioquinha, verde, de corda, branco e outros – e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas – soja, grão de bico, ervilha seca, lentilha, fava.
- As sementes – de abóbora, de girassol, gergelim e outras – e as castanhas – do Brasil, de caju, amendoim, nozes, nozes-pecan, amêndoas e outras – são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade.

5º PASSO: CONSUMA DIARIAMENTE TRÊS PORÇÕES DE LEITE E DERIVADOS E UMA PORÇÃO DE CARNES, AVES, PEIXES OU OVOS. RETIRAR A GORDURA APARENTE DAS CARNES E A PELE DAS AVES ANTES DA PREPARAÇÃO TORNA ESSES ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS!

- Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação e você pode escolher os desnatados ou semidesnatados. Carnes, aves, peixes e ovos também fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde. Todos são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.
- Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana; tanto os de água doce como salgada são saudáveis. Coma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos, como o fígado bovino, moela, coração de galinha, entre outros.

6º PASSO: CONSUMA, NO MÁXIMO, UMA PORÇÃO POR DIA DE ÓLEOS VEGETAIS, AZEITE, MANTEIGA OU MARGARINA.

- Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos – salsicha, lingüiça, salame, presunto e mortadela –, queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar – canola, girassol, milho, algodão e soja. Uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas. Use azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade.
- Prepare os alimentos de forma a usar pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga. Na hora da compra, dê preferência a margarinas sem gorduras trans (tipo de gordura que faz mal à saúde) ou marcas com menor quantidade desse ingrediente (procure no rótulo essa informação).

7º PASSO: EVITE REFRIGERANTES E SUCOS INDUSTRIALIZADOS, BOLOS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS DOCES E OUTRAS GULOSEIMAS COMO REGRA DA ALIMENTAÇÃO. COMA-OS, NO MÁXIMO, DUAS VEZES POR SEMANA.

- Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia. Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles. Diminua o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados. Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

8º PASSO: DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA E RETIRE O SALEIRO DA MESA.

- A quantidade de sal utilizada deve ser de, no máximo, uma colher de chá rasa por pessoa, distribuída em todas refeições do dia. Use somente sal iodado. Não use sal para consumo de animais, que é prejudicial à saúde humana.

- Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, presunto, charque e embutidos (salsicha, lingüiça, salame, mortadela), salgadinhos industrializados, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio.
- Para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão.

9º PASSO: BEBA PELO MENOS DOIS LITROS (SEIS A OITO COPOS) DE ÁGUA POR DIA. DÊ PREFERÊNCIA AO CONSUMO DE ÁGUA 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. Use água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e sucos. Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados não devem substituir a água.

10º PASSO: TORNE SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL. PRATIQUE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS E EVITE AS BEBIDAS ALCOÓLICAS E O FUMO.

- Além da alimentação saudável, a atividade física é importante para manter um peso saudável. Movimente-se! Descubra um tipo de atividade física agradável! O prazer é também fundamental para a saúde. Caminhe, dance, brinque com crianças, faça alguns exercícios leves. Aproveite o espaço doméstico e os espaços públicos próximos a sua casa para movimentar-se. Convide os vizinhos e amigos para acompanhá-lo.
- Evitar o fumo e o consumo freqüente de bebida alcoólica também ajuda a diminuir o risco de doenças graves, como câncer e cirrose, e pode contribuir para melhorar a qualidade de vida.
- Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis. Veja no quadro a seguir o seu **IMC** (Índice de Massa Corporal), que mostra se o peso está adequado para a altura. Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura em metros, elevada ao quadrado [P/A^2]. Se o seu IMC estiver indicando baixo peso ou sobrepeso, procure a equipe de saúde para receber orientações.

IMC	ESTADO NUTRICIONAL
≤ 22 (menor ou igual a 22)	Baixo peso
> 22 e < 27 (entre 22 e 27)	Peso adequado
≥ 27 (maior ou igual a 27)	Sobrepeso

Fonte: (Brasil, 2004).

7.1 Porções de alimentos e medidas caseiras correspondentes

Cada um dos grupos de alimentos trabalhados nos “Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Pessoas Idosas” tem recomendações quantificadas, ou seja, um determinado número de porções a serem consumidas por dia. As tabelas que seguem apresentam, para cada grupo, o valor calórico médio de uma porção, exemplos de alimentos e o tamanho de cada porção em medidas caseiras.

Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca – 1 porção = 150 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
arroz branco cozido	4 colheres de sopa
batata cozida	1 e 1/2 unidade
biscoito tipo <i>cream cracker</i>	5 unidades
bolo de milho	1 fatia
cereal matinal	1 xícara de chá
farinha de mandioca	2 colheres de sopa
macarrão cozido	3 e 1/2 colheres de sopa
milho verde em espiga	1 espiga grande
pão de fôrma tradicional	2 fatias
pão francês	1 unidade
purê de batata	3 colheres de sopa
torrada salgada	4 unidades

Verduras e Legumes – 1 porção = 15 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
abóbora cozida	1 e 1/2 colher de sopa
alface	15 folhas
beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
brócolis cozido	4 e 1/2 colheres de sopa
cenoura crua (picada)	1 colher de servir
pepino picado	4 colheres de sopa
rúcula	15 folhas
tomate comum	4 fatias

Frutas – 1 porção = 70 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
abacaxi	1 fatia
ameixa-preta seca	3 unidades
banana-prata	1 unidade
caqui	1 unidade
goiaba	1/2 unidade
laranja-pêra	1 unidade
maçã	1 unidade
mamão-papaia	1/2 unidade
melancia	2 fatias
salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	1/2 xícara de chá
suco de laranja (puro)	1/2 copo requeijão
tangerina/mexerica	1 unidade
uva comum	22 uvas

Feijões – 1 porção = 55 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
ervilha seca cozida	2 e 1/2 colheres de sopa
feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
lentilha cozida	2 colheres de sopa
soja cozida	1 colher de servir

Carnes, Peixes e Ovos – 1 porção = 190 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
bife grelhado	1 unidade
carne assada	1 fatia pequena
frango filé grelhado	1 unidade
omelete simples	1 unidade
peixe espada cozido	1 porção

Leites, Queijos, iogurtes – 1 porção = 120 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
iogurte desnatado de frutas	1 pote
iogurte integral natural	1 copo de requeijão
leite tipo C	1 copo de requeijão
queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
queijo tipo <i>mozzarella</i>	3 fatias

Óleos e Gorduras – 1 porção = 73 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
azeite de oliva	1 colher de sopa
manteiga	1/2 colher de sopa
margarina vegetal	1/2 colher de sopa
óleo vegetal	1 colher de sopa

Açúcares e Doces – 1 porção = 110 kcal

Alimentos	1 porção equivale a:
açúcar cristal	1 colher de sopa
geléia de frutas	1 colher de sopa
mel	2 e 1/2 colheres de sopa



8 Considerações finais

As medidas que foram aqui apresentadas podem contribuir para que as refeições se tornem mais prazerosas para o dia-a-dia da pessoa idosa, favorecendo a autonomia, o entrosamento social, a segurança alimentar e nutricional e o envelhecer de forma mais saudável.

A orientação nutricional deve ser um dos componentes da atenção à saúde da pessoa idosa, uma vez que a alimentação saudável contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças. Os benefícios dessa orientação também se estendem àquelas pessoas idosas que, em função de algum comprometimento do estado de saúde, requerem cuidados alimentares específicos. Na atenção à pessoa idosa, a consulta ao nutricionista favorece o planejamento e a adoção de uma alimentação saudável, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional e para a qualidade de vida dessas pessoas.

Esperamos que essas informações possam ser úteis para os profissionais de saúde que atendem esse grupo etário, que possam contribuir para a melhoria de qualidade de alimentação das pessoas idosas, sabendo aplicar as soluções mais adequadas às suas necessidades uma vez que a alimentação e a nutrição são elementos importantes e indissociáveis dos demais cuidados.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecendo e saúde da pessoa idosa. Brasília, 2007 (Caderno de Atenção Básica).

_____. Ministério da Saúde. Vigilância alimentar e nutricional - Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde. Brasília, 2004.

_____. Ministério da Saúde. *Viver Mais e Melhor: um guia completo para você melhorar sua saúde e qualidade de vida*. 2. ed. Brasília, 2000. 23 p.

CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M. *Alimentação saudável na terceira idade: estratégias úteis*. 2. ed. Viçosa: Editora UFV, 2005. 90 p. (Série Soluções).

CAMPOS, M. T. F. S. et al. *Prática de higiene e manipulação de alimentos*. Viçosa: UFV, 1999. 47p. (Boletim de Extensão, n. 41).

COELHO, A. I. M. Segurança alimentar em serviços de alimentação. In: MENDONÇA, R. C. S. et al. *Microbiologia de alimentos: qualidade e segurança na produção e consumo*. Viçosa, MG: Tribuna Editora Gráfica, 2003. p. 9-19.

FORSYTHE, S. J. *Microbiologia da segurança alimentar*. Tradução Maria Carolina Minardi Guimarães e Cristina Leonhardt. Porto Alegre: Artmed, 2002. 424 p.

HAYFLICK, L. *Como e por que envelhecemos*. Tradução Ana Beatriz Rodrigues e Priscilla Martins Celeste. Rio de Janeiro: Campus, 1996. 366 p. Título original: How and why we age.

LINGSTRÖM, P. ; MOYNIHAN, P. Nutrition, saliva, and oral health. *Nutrition*, [S.l.], v. 19, n. 6, p. 567-69, 2003.

SHEIHAM, A. et al. The impact of oral health on stated ability to eat certain foods: findings from the national diet and nutrition survey of older people in Great Britain. *Gerodontology*, [S.l.], v. 16, n. 1, p. 11-20, 2000.

Impresso por:

)()()()()()()()



Saúde da Família

Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição



Ministério
da Saúde

