

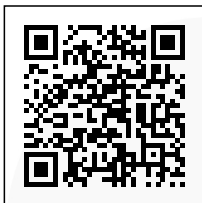
## Longevidade com felicidade

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2009

Cód. Acervo: 47142

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/47142>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:23

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

# CARACTERÍSTICAS QUANTO A NUTRIÇÃO DOS IDOSOS



Alterações do paladar e do olfato, com redução na percepção dos sabores salgado, doce e ácido. Embora estas características não interfiram diretamente na ingestão dos alimentos, podem causar, com frequência, uma redução na salvação e menor capacidade de mastigação, seja por falta de dentes ou uso de dentaduras mal adaptadas e, ainda, diversos distúrbios da deglutição.



Por ser menos ativo fisicamente, tende a consumir menos calorias que os indivíduos mais jovens. Este fator já representa um risco aumentado de deficiência para várias vitaminas e minerais. Ocorre uma alteração da composição corporal com diminuição da massa corporal seca (notadamente músculos e ossos) e um aumento da gordura corporal total.



Podem ocorrer perda de peso e outras alterações no exame físico, tais como, no tecido gorduroso, no tônus muscular e na saúde da pele, que são aspectos importantes, mas que devem ser interpretados com mais atenção. O importante é fazer uma avaliação funcional, que pesquise mudanças nos hábitos e na rotina diária de trabalho e de lazer.



## ESTAMOS VIVENDO MAIS?

A população de idosos no Brasil representa um contingente de quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade, segundo o IBGE.

## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS



\* Muita atenção com o consumo diário de água (de 06 a 08 copos por dia!)

\* As necessidades energéticas do organismo diminuem com a idade, particularmente, se a atividade física é limitada. No entanto, o corpo necessita das mesmas quantidades de proteínas, vitaminas e minerais. Por isso, é fundamental que os alimentos sejam densos e ricos do ponto de vista nutricional.

\* Devemos comer, com frequência, frutas, verduras e legumes. Dar atenção especial às vitaminas B (todas), A, C, E, cálcio, ferro, fósforo e potássio. Todos esses elementos são encontrados em carnes, leite, ovos, cereais integrais, amêndoas, sucos com folhas verdes escuras, saladas, frutas frescas, frutas passas, feijões.

\* Ter cuidados ao ingerir gorduras, em especial gorduras saturadas (gorduras de origem animal) de modo a manter a saúde cardiovascular. Acima dos 75 anos de idade, a restrição de gorduras não é aconselhada da mesma forma, pois devemos ter cuidados especiais com os idosos com inapetência, que é comum nesta fase da vida.

\* Diminuir o consumo de sal e de açúcar branco.

\* Comer alimentos ricos em fibras, pois muitos idosos sofrem de prisão de ventre e outros problemas intestinais. Para ajudar a minimizar estes problemas, o consumo de cereais, frutas e legumes é importante, assim como, a ingestão de líquidos e a prática de atividade física.

## Inclusão Social e Cidadania

## Longevidade com Felicidade



## QUEM É O IDOSO?

Pessoas Idosas nos países em desenvolvimento, são aquelas que tem 60 anos ou mais, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE

## O QUE É LONGEVIDADE?

A longevidade é consequência de vários fatores que, combinados em uma pessoa, família ou grupo, são capazes de aumentar o tempo de existência ativa, motivada e lúcida. Longevidade é viver mais, porém, com qualidade de vida.

Convênio:



# OS 12 FATORES QUE contribuem PARA A Longevidade

1. Possuir renda/aposentadoria, ter autonomia financeira;
2. Alimentar-se de forma saudável e adequada;
3. Praticar atividade física regular adaptada as suas possibilidades;
4. Ter uma vida familiar e social ativa e integrada;
5. Evitar o isolamento;
6. Procurar desenvolver um bom nível de educação e conhecimentos, mantendo-se informado(a) e atualizado(a);
7. Exercitar atividade cerebral contínua, ler e manter a memória ativa;
8. Zelar para que as condições do ambiente estejam adaptadas a capacidade física e mental;
9. Manter bom nível de higiene e saneamento adequado;
10. Não fumar e ingerir bebidas alcoólicas ou drogas;
11. Usufruir de assistência a saúde continuada, consultar regularmente o(a) geriatra, nutricionista, fazer uso de exames médicos e medicamentos quando necessários;
12. Desenvolver uma ocupação cotidiana, mantendo ativa ou desenvolvendo uma aptidão pessoal que envolva atividade física e mental combinados, seja laboral, seja artística ou mesmo em trabalho voluntário na comunidade em que vive.



## Pão Integral com mais Fibras

### Ingredientes:

- 01 xícara de chá de farinha de trigo
- 01 xícara de chá de aveia em flocos
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 02 colheres (chá) de fermento biológico seco instantâneo
- 02 colheres (sopa) de açúcar
- 01 copo de leite morno
- 01 colher (chá) de sal
- 20g de manteiga derretida
- 02 colheres de sopa de linhaça
- 02 colheres de sopa de farelo de arroz
- 02 colheres de sopa de amêndoas trituradas (amendoim, castanhas, gergelim, nozes)



### Modo de preparar:

- \* Numa tigela, peneirar as duas farinhas e misturar bem com a aveia;
- \* Em outra tigela, adicionar o leite, o açúcar e o fermento, mais um punhado da farinha que já está peneirada;
- \* Misturar bem e deixar o fermento agir um pouco (no máximo cinco minutos);
- \* Misturar o sal, a linhaça, as amêndoas moídas e o farelo de arroz às farinhas, fazer uma cova no meio e adicionar nessa cova a manteiga e o líquido fermentado, incorporando os ingredientes aos poucos com os dedos;
- \* Dar o ponto na massa, amassando bem. Talvez seja necessário acrescentar um pouco mais de farinha, mas não devemos exagerar, cerca de 50g são suficientes;
- \* Quando estiver desgrudando das mãos, formar uma bola com esta massa, cobrir com filme plástico e deixar crescer em lugar abafado até dobrar de volume;
- \* Após crescer, a massa deve perder todo o gás que acumulou, por isso devemos dar uns socos na massa para extrair o ar, depois dividir em bolinhas (mais ou menos nove) e dar o formato que desejar (bisnaguinhas, pães bolinhas, meia-luas) e arrumar em assadeira untada e enfarinhada;
- \* Cobrir com um pano de prato ligeiramente úmido e deixar crescer novamente, até dobrar de volume. Enquanto isso, ligar o forno a 190°C;
- \* Levamos os pães ao forno pré-aquecido para assar por uns 20 minutos ou até que fiquem levemente corados.

Rendimento: 09 pãezinhos.



# RECEITAS

### Ingredientes:

- 100g de frutas da estação
- 01 xícara de folhas verde escuras, bem lavadas (couve, agrião, alface, hortelã, capim cidrô, folhas de pitangueira, talos de espinafre)
- 03 xícaras de água potável fresca
- 02 colheres de sopa de mel

## Suco Verde



### Modo de preparar:

- \* Lavar bem, em água corrente limpa, todos os ingredientes sólidos. Mesmo as frutas devem ser lavadas antes de descascadas;
- \* Colocar no liquidificador e triturar durante 02 minutos;
- \* Escoar em uma peneira e consumir imediatamente.

Rendimento: 04 copos

### Ingredientes:

- 1/2 Moranga cabotia
- 02 batatas inglesas médias
- 01 cebola média
- 02 dentes de alho
- 1/2 pimentão
- 02 ovos coloniais
- 01 colher de chá de sal
- 01 colher de sopa de óleo de arroz
- 01 colher de sopa de gengibre ralado
- 01 molho de tempero verde picadinho
- 01 colher de sopa de gergelim
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado



### Modo de preparar:

- \* Em uma panela com 02 litros de água fervente, colocar as batatas descascadas e cortadas;
- \* Retirar as sementes e reservar, lavar a moranga;
- \* Cortar em pedaços grandes, inclusive com casca, e colocar na panela de água fervente;
- \* Quando a moranga e as batatas estiverem cozidas, colocar no liquidificador com as sementes de moranga que foram reservadas e um pouco da água da panela;
- \* Liquidificar os ingredientes por 03 minutos, até a mistura ficar homogênea;
- \* Na panela com água, acrescentar alho, cebola e pimentão picadinhos, o óleo e o sal, deixar ferver por 05 minutos;
- \* Na mistura do liquidificador, colocar 02 ovos inteiros crus e deixar liquidificar por mais um pouco e, imediatamente, despejar a mistura na panela, baixar o fogo, esperar até levantar bolhas, então desligar e acrescentar o gengibre;
- \* Servir com salsa picada, gergelim e queijo ralado, polvilhados sobre o prato.

Rendimento: 07 porções.