

Longevidade com felicidade!

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2014

Cód. Acervo: 50768

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50768>

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

vidas duráveis, adaptando as condições e aos interesses de cada pessoa idosa.

na rotina diária de trabalho e de lazer, que propoña um estilo de vida saudável, mudando as condições e mudando os hábitos e mudando essas mudanças orgânicas e funcionais da continuidade.

- Importante é fazer uma avaliação psíquica e funcional da continuidade da saúde da pessoa, que são aspectos que merecem cuidados.
- Assim como, a diminuição de tecido gorduroso, do tônus muscular e do peso corporal.
- Podem ocorrer perda de peso e outras alterações no exame físico, aumento da gordura corporal total.
- massa corporal seca (notadamente músculos e ossos) e um
- Corer uma alteração da composição corporal com diminuição da
- aumento de deficiência para vários vitâminas e minerais.
- que os indivíduos mais jovens. Este fator já representa um risco
- For ser menos ativo fisicamente, tende a consumir menos calorias
- adaptadas e, ainda, diversos distúrbios da deglutição.
- mastigação, seja por falta de dentes ou uso de dentaduras mal
- ocorre uma redução na salivagem e menor capacidade de
- não interferem diretamente na ingestão dos alimentos, pode
- sabores salgado, doce, azedo e ácido. Embora estas características
- Alterações do paladar e do olfato, com redução na percepção dos

Os idosos podem apresentar as seguintes características:

As mudanças importantes no modo de vida feminino, diminuíram a progressiva.

perdurando nos nossos dias e projetando-se para o futuro um aumento

Desde então a expectativa de vida não parou mais de elevar-se.

condições de saúde, saneamento, nutrição e avanços na medicina.

da substituição do trabalho manual por máquinas e melhorias nas

notabilidade e mudaram o perfil demográfico da população. A população

de idosos no Brasil representa um contingente de cerca de 21 milhões de

passos com 60 anos ou mais de idade, segundo o IBGE 2010.

Por que estamos vivendo mais?

- Ter autonomia financeira;
- manter uma alimentação saudável;
- ter atividade física regular adequada às suas
- capacidades e interesses;
- vida familiar e social ativa e integrada;
- manter-se informado e atualizado;
- ter a memória ativa com boas leituras;
- atividades lúdicas ou artesanato;
- adequar as condições do ambiente de acordo
- com as condições físicas e mentais;
- manter bom nível de higiene e saneamento
- adequado;
- não fumar e nem ingerir bebidas alcoólicas ou
- drogas;
- consultar um médico e fazer exames
- regulares, usar medicamentos somente
- quando indicados;
- possuir atividade cotidiana que envolva o físico
- e mental, seja esta uma atividade laboral, artística
- ou mesmo um trabalho voluntário na comunidade
- em que vive.

Fatores que contribuem para a longevidade:

A Emater/RS entra na sua casa também pela tevê



Rio Grande Rural Programa de TV TVE/RS



TV Brasil: Canal 3 NET e 163 Sky - Sábado às 7h
 TVE/RS: Canal 7 - Sábado às 7h e domingo reprise às 8h;
 Rede Vida (nacional): Canal 193 NET e UHF canal 20 - Sábado às 6:30;
 TV Assembléia: Canal 19 NET - Domingo às 7:30 e reprises Segunda às 6h e às 14h;
 TV Ucpel (Pelotas): Canal 15 NET - Quinta às 19h;
 TV Unisinos (São Leopoldo): Canal 87 NET e UHF canal 52 - Quarta às 18h;
 TV Informativo do Vale (Lajeado): Canal 20 NET - Sexta às 20:30;
 TV Campus UFSM (Sta Maria): Canal 15 NET - Sexta às 21:30 e reprises diárias às 7h;

UCS TV (Caxias do Sul): Canal 15 NET e UHF Canal 27 - Domingo às 9h;
 TV Unisc (Sta Cruz do Sul): Canal 15 NET - Quinta às 19h;
 TV Caxias (Caxias do Sul) : Canal 14 NET - Sábado às 10h;
 TV Feevale (Novo Hamburgo): Canal 15 NET - Quarta às 9h e reprise Sexta às 9h.

As reportagens podem ser assistidas também, nos sites:

Rio Grande Rural On-line: www.emater.tche.br
 Momento Rural Web: www.youtube.com/ematerRS

Programas de Rádio

Terra e Gente, Recados de Emater: 10 minutos, 5 minutos, Informativo da Emater. Veiculados em 100 emissoras de rádio no Rio Grande do Sul e acesse pelo site www.emater.tche.br/radio

Panorama Agropecuário, Atualidade Rural: acesse pelo site www.estado.rs.gov.br/radio

Programa Rio Grande Rural
 Caixa Postal 2727 - Porto Alegre/RS
 CEP 90150-053

Fone (51) 2125.3144 - Fax (51) 2125.3090
 rgurur@emater.tche.br - www.emater.tche.br

Informações:
 Escritórios Municipais Emater/RS-Ascar www.emater.tche.br
 @EmaterRS www.tb.com/EmaterRS
 www.youtube.com/EmaterRS

LONGEVIDADE COM FELICIDADE!



Pessoas idosas são aquelas que têm 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS.

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 com qualidade de vida.



Promover a igualdade faz a diferença
 Governo do Rio Grande do Sul
 Secretaria de Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo

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 as 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, substituindo por temperos naturais e açúcar mascavo ou mel.
- 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 integrais, frutas e legumes é importante; comer no mínimo 5 porções diárias de alimentos frescos. A ingestão de líquidos e a prática de atividade física também auxilia.



Receitas

SUCO VERDE

Ingredientes

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

Modo de preparo

1º - Lavar bem, em água corrente limpa, todos os ingredientes sólidos. Mesmo as frutas devem ser lavadas antes de descascadas.
2º - Colocar no liquidificador e triturar durante 02 minutos.
3º - Escoar em uma peneira e consumir imediatamente.

Rendimento: 04 copos

SOPA DE CREME VITAMINADA

Ingredientes

02 litros de água fervente
02 batatas-inglesas médias
½ Moranga cabotiã – 500g aproximadamente
02 dentes de alho
01 cebola média
½ pimentão – 80g aproximadamente
01 colher (sopa) de óleo de arroz
01 colher (chá) de sal
02 ovos cozidos
½ colher (sopa) de gengibre ralado
01 molho de tempero verde picadinho
01 colher (sopa) de gergelim
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1º - Em uma panela com a água fervente, colocar as batatas descascadas e cortadas.
2º - Retirar as sementes da moranga, lavar, e reservar as sementes.
3º - Cortar a moranga com casca em pedaços grandes, e colocar na mesma panela.
4º - 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.
5º - Liquidificar os ingredientes por 03 minutos, até a mistura ficar homogênea.
6º - Na panela com água, acrescentar alho, cebola e pimentão picadinhos, óleo e sal, deixar ferver por 03 minutos.
7º - Na mistura do liquidificador, colocar 02 ovos inteiros e deixar liquidificar por mais um minuto e despejar a mistura na panela; baixar o fogo esperar até levantar bolhas, então desligar e acrescentar o gengibre.
8º - Servir com tempero verde, gergelim e queijo ralado, polvilhados sobre o prato.

Rendimento: 07 porções.

PÃO INTEGRAL COM MAIS FIBRAS

Ingredientes

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

Modo de preparo

1º - Numa tigela, peneirar a farinha e misturar bem com a aveia.
2º - Em outra tigela, misturar o leite, o açúcar e o fermento, mais um punhado da farinha que já está peneirada e deixar o fermento agir um pouco (no máximo cinco minutos).
3º - Misturar o sal, a linhaça, as amêndoas moídas e o farelo de arroz às farinhas; fazer uma cova no meio e adicionar a manteiga e o líquido fermentado, incorporando os ingredientes aos poucos.
4º - Dar o ponto na massa, amassando bem. Talvez seja necessário acrescentar um pouco mais de farinha, mas não exagerar, cerca de 50g são suficientes.
5º - Quando estiver desgrudando das mãos, formar uma bola com esta massa, cobrir e deixar crescer em lugar abafado até dobrar de volume.
6º - 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 (biscaguinhas, pães bolinhas, meia-luas) e arrumar em assadeira untada e enfarinhada.
7º - Cobrir com um pano de prato levemente úmido e deixar crescer novamente, até dobrar de volume. Enquanto isso, aquecer o forno a 190°C.
8º - Levantar os pães ao forno pré-aquecido para assar por aproximadamente, 20 minutos ou até que fiquem levemente dourados.

Rendimento: 09 pãezinhos.