

Envelhecimento e hábitos saudáveis

Santos, Ivanir Maria Argenta dos.

Folder / 2014

Cód. Acervo: 52988

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52988>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:24

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



Envelhecimento e Hábitos Saudáveis

Cada um pode refletir e tomar atitudes positivas relacionadas a alimentação, atividades físicas, modo de vida ativa adequada, ou seja, é preciso participar dos cuidados com a própria saúde.



Direitos da Pessoa Idosa

A legislação brasileira é bastante abrangente e assegura os direitos às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, definindo diretrizes norteadoras das ações de promoção e proteção integral do idoso na sociedade. A Constituição Federal, a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso trazem normas legais para a garantia de que a família, a sociedade e o Estado assegurem os direitos de cidadania com dignidade e bem-estar. Benefício da Prestação Continuada – BPC é um benefício da Política de Assistência Social, Individual, não vitalício e intransferível, que garante a transferência mensal de um salário mínimo ao idoso com mais de 65 anos que não tenha como prover seu sustento e nem tê-lo provido por sua família.

Autora:

Ivanir Maria Argenta dos Santos
Professora – Esp. Envelhecimento e Qualidade de Vida
Extensionista Rural Social

Colaboração:

Leila Ghizzoni
Nutricionista
Extensionista Rural Social

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. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

_____. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Secretaria de Estado da Casa Civil do Rio de Janeiro. **Guia da pessoa idosa**: dicas e direitos. 2. ed. 2010. Disponível em: <<http://www.rioseolidadano.org.br/apresentacao/modelo%20cartilha.pdf>>. Acesso em 15 fev. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: OMS, 2005. Disponível em: <http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2013.

www.fb.com/EmaterRS

www.youtube.com/EmaterRS

[@EmaterRS](https://twitter.com/EmaterRS)

Envelhecimento

Nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, as pessoas com mais de 60 anos são consideradas idosas. O envelhecimento é parte integrante e fundamental no curso da vida de cada indivíduo. Nesta fase, emergem experiências e características próprias e peculiares, resultantes da trajetória de vida, na qual umas têm maior dimensão e complexidade do que as outras, integrando a formação do indivíduo.

Ativo

É a participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, objetivando aumentar a expectativa e a qualidade de vida.

Autonomia

É a habilidade de controlar, tomar e lidar com decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas regras e preferências.

Independência

É entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária, isto é, a capacidade de viver independentemente e na comunidade, com alguma ajuda de outros ou mesmo sem nenhuma.

Hábitos saudáveis

Caminhadas, exercícios leves, bons hábitos de sono, alimentação, nutrição e hidratação, prevenção de doenças: entre os cuidados diários com a saúde, a alimentação saudável também contribui para o envelhecimento ativo.

A alimentação da pessoa idosa segue os mesmos princípios da dieta de uma pessoa adulta. Porém, é importante ter cuidados na quantidade e na qualidade de calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo.

Passos orientadores para a manutenção da alimentação saudável e nutritiva.

1º passo

Faça, pelo menos, três refeições ao longo do dia (café da manhã, almoço e jantar). Lanche nos intervalos. Não pule refeições!

2º passo

Inclua diariamente nas refeições alimentos do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas e mandioca), dando preferência aos produtos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º passo

Coma diariamente legumes e verduras como parte das refeições, e frutas nas sobremesas e lanches.

4º passo

Consuma leite e derivados diariamente, evitando queijos gordurosos e manteiga.

5º passo

Na escolha das carnes, dê preferência a peixes, aves sem pele e carnes magras.

6º passo

Prefira óleos vegetais e utilize com moderação.

7º passo

Evite refrigerantes e sucos artificiais, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.

8º passo

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º passo

Beba pelo menos dois litros de água por dia, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.

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.

Fora da família, o convívio em sociedade permite experiências, ideias, sentimentos, dúvidas, além de uma troca permanente de afeto. Outros aspectos importantes consistem em pensar, fazer, doar-se, trocar, reformular e aprender. O idoso necessita estar engajado em atividades que o façam se sentir útil.

O banho de sol é importante para aumentar a quantidade de vitamina D no organismo, necessária para a absorção do cálcio, que faz parte da composição dos ossos. Porém, atenção com o excesso de exposição ao sol: esta atividade precisa ser feita pela manhã, antes das 10, ou mais tarde, depois das 16 horas.