

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa**

Secretaria de Economia



Curso
**Programa de Orientação para
Aposentadoria (POA)**

**Apresentação
Fabiana Lopes e Kyara Mychelline**

A elaboração, a formatação e a revisão do material didático são de responsabilidade da instrutoria.

Escola de Governo do Distrito Federal

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO PARA APOSENTADORIA - POA



NUTRICIONISTAS

FABIANA LOPES- CRN 1/ 25325

KYARA MYCHELLINE- CRN 1/2156

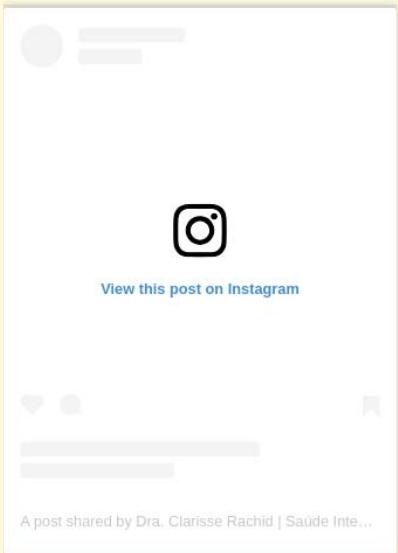


Em 1904, quando o "Jornal do Commercio" foi fundado, a expectativa de vida do brasileiro era de 34 anos. Naquele ano de 1960, quando a publicação ao lado foi feita, a expectativa de vida do brasileiro já era de 45 anos.



The image shows a screenshot of an Instagram post. On the left is a video thumbnail featuring an elderly man with a white beard. A red banner at the bottom of the thumbnail reads "IDOSO CONHECIDO COMO 'TERROR DO INSS' COMPLETA 123 ANOS". The video is from the account "maisgoiás". To the right of the thumbnail is the post's interface, showing the profile "memesjuridicosbr" with a "Seguir" button. The caption reads: "O idoso que viralizou nas redes sociais com uma decoração de aniversário que o chamou de 'terror do INSS' completou 123 anos no início de fevereiro." Below the caption, it says: "Andreilino Vieira da Silva é de Aparecida de Goiânia, em Goiás, e se tornou assunto em sites internacionais pela longevidade. A carteira de identidade dele mostra que seu nascimento foi em 3 de fevereiro de 1901." The post includes a link "Via: @maisgoias // vi no @improcedencia" and several hashtags: #memes, #memesdaily, #audiencia, #juridico, #direito, #direitodapressao. It has 9,072 likes and was posted on February 9, 2024. At the bottom, it says "Entrar para curtir ou comentar."

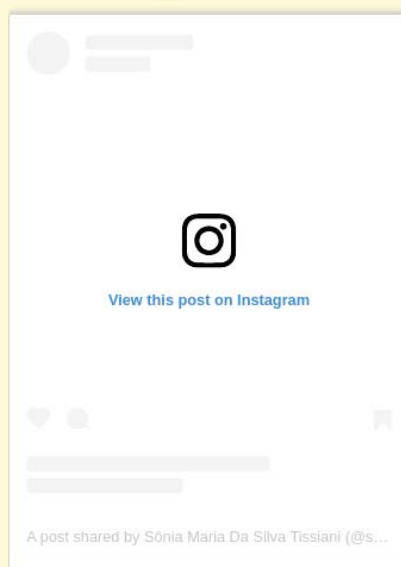
A expectativa de vida no Brasil em 2025 é de 76,8 anos, segundo projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

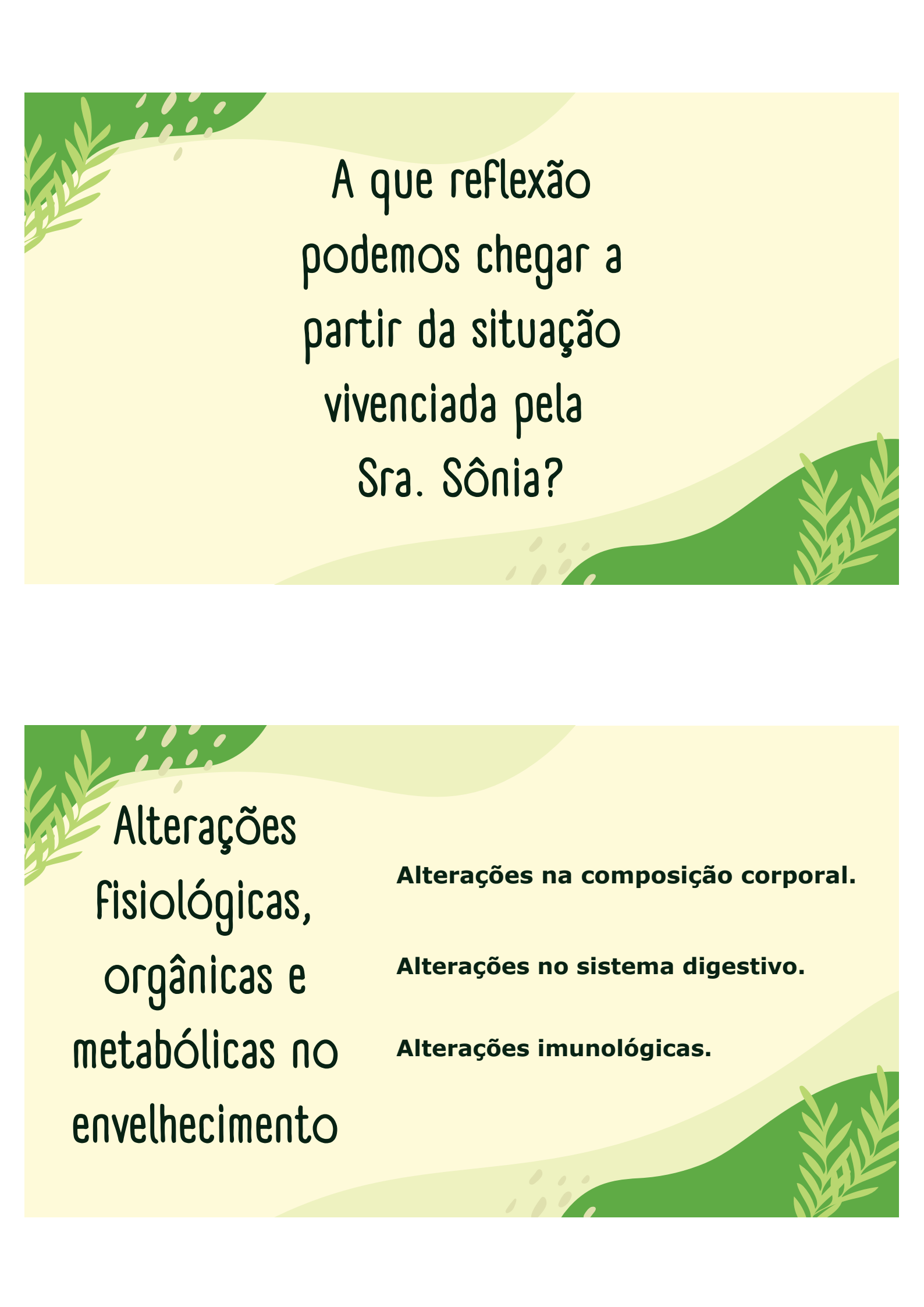


The image shows a placeholder for an Instagram post. It features a white rectangular box with a grey border. In the center of the box is the Instagram logo. Below the logo, the text "View this post on Instagram" is displayed in blue. At the bottom of the box, there is a small line of text: "A post shared by Dra. Clarisse Rachid | Saude Inte...". The background of the entire image is a light yellow-green color with decorative green leaf patterns in the corners.

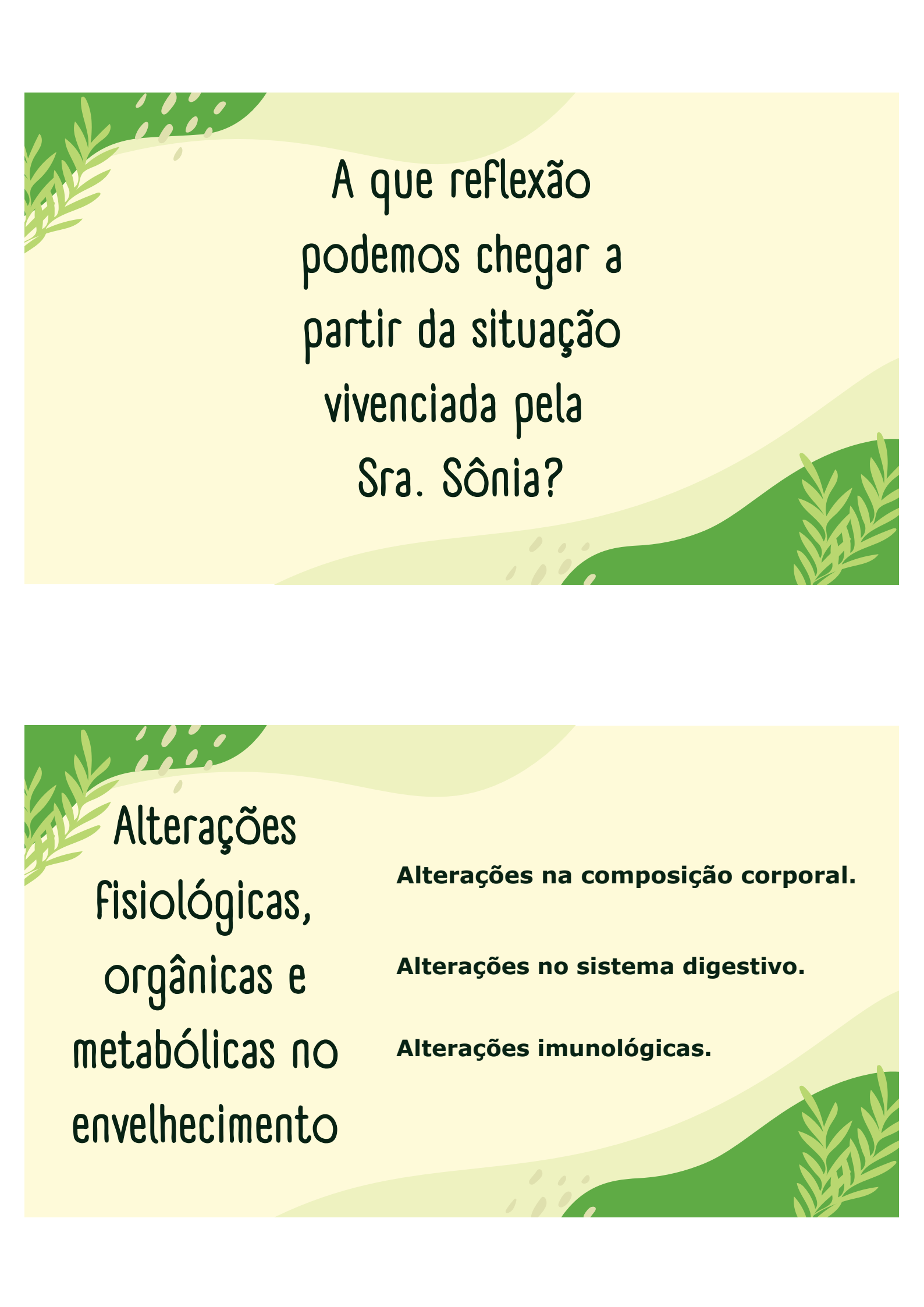
Quais diferenças entre o conteúdo de áudio e o conteúdo das imagens podemos ressaltar nesta mídia?

E o que este conjunto de informações provoca no interlocutor?





A que reflexão
podemos chegar a
partir da situação
vivenciada pela
Sra. Sônia?

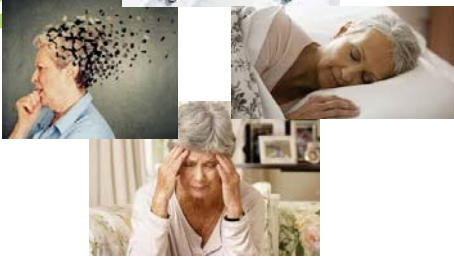


Alterações
fisiológicas,
orgânicas e
metabólicas no
envelhecimento

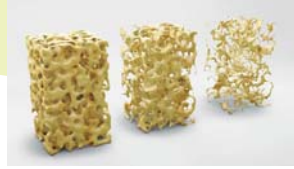
Alterações na composição corporal.

Alterações no sistema digestivo.

Alterações imunológicas.

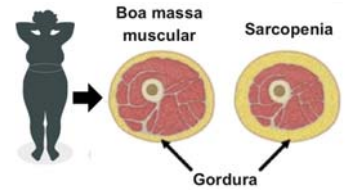


- Diminuição da água corporal.



Osteoporose

Alterações na composição corporal



- Aumento da gordura corporal.
- Diminuição de massa muscular e óssea (principalmente em mulheres, por alterações hormonais- queda do estrogênio pós-menopausa).



- Perda da elasticidade dos tecidos (queda na produção endógena de colágeno e senescência das células).



Alterações na composição corporal



Riscos

- Quedas (maior dificuldade de calcificação óssea).
- Diminuição da imunidade.
- Internações longas.
- Diminuição de mobilidade.



Prevenção

- Exercício físico para aumentar a massa muscular e evitar maior perda da densidade óssea.
- Alimentação saudável, com maior aporte de proteínas.
- Maior controle da ingestão hídrica.
- Ter um sono de qualidade e reparador.

Alterações no sistema digestivo e metabolismo

- Diminuição da força para mastigação.
- Perda de peças dentárias.
- Diminuição da produção de saliva e ácido clorídrico.
- Absorção reduzida de nutrientes como ferro, cálcio, vitamina B12 e ácido fólico.
- Alterações no apetite.
- Menor gasto energético.



Riscos

- Digestão lentificada; menor interesse na ingestão de alimentos.
- Desnutrição.
- Osteoporose.
- Anemias.



Prevenção

- Aumentar o consumo de alimentos ricos em ferro, vit B12, ácido fólico, cálcio.
- Exercícios físicos para melhorar o gasto energético.

Alterações imunológicas

- Depressão do sistema imune.



Riscos

- Maior risco de infecções.
- Aumento de inflamações.



Prevenção

- Exercício físico para melhorar a imunidade.
- Alimentação saudável, com maior aporte proteico.
- Maior controle da ingestão hídrica para melhorar a imunidade e situações de possíveis infecções.

Envelhecimento e doenças crônicas



Estatísticas

- Entre 2006 a 2019, cresceram os índices de obesidade e sobrepeso entre os idosos brasileiros.
- O estudo de Rodrigues (2019) revelou que aumentaram as prevalências de:
 - * sobrepeso: -53% para 61,4%)
 - * obesidade: -16,1% para 23%)

Fonte: Rodrigues, LC - 2019



Prevenção

- Aumento do consumo de alimentos in natura e diminuição no consumo de alimentos processados ou ultraprocessados.
- Melhorar a frequência da atividade física.

Envelhecimento e doenças crônicas



Riscos

- Aumento da prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes melitus II, doenças cardiorrespiratórias, obesidade sarcopênica.
- Ministério da Saúde (2021): cerca de 75% dos idosos brasileiros relatam ao menos uma DCNT.
- Hipertensão arterial é a doença mais prevalente afetando 55% dos idosos e o diabetes fica em segundo lugar, acometendo 23% das população idosa.



Prevenção

- Alimentação saudável: controle do consumo de sal de cozinha e de ultraprocessados, além de evitar os alimentos ricos em açúcares e bebidas açucaradas.
- Atividade física regular.

E o que fazer, se para toda
prevenção,
a alimentação saudável é
nossa principal aliada?

Classificação
de alimentos:
Guia Alimentar
Para a
População
Brasileira



**Alimentos
in natura**

Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.



**Alimentos
minimamente
processados**

Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização.



**Alimentos
processados**

Fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.



**Alimentos
ultraprocessados**

Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo.

Classificação de alimentos, Guia Alimentar Para a População Brasileira

you **sabe** a **diferença?**



In natura



**Minimamente
processado**



Processado



Ultra processado

Padrões Alimentares Inadequados

Hábito dos brasileiros

- Açúcar: 100 g/dia.



- Sal: 12 g/dia.



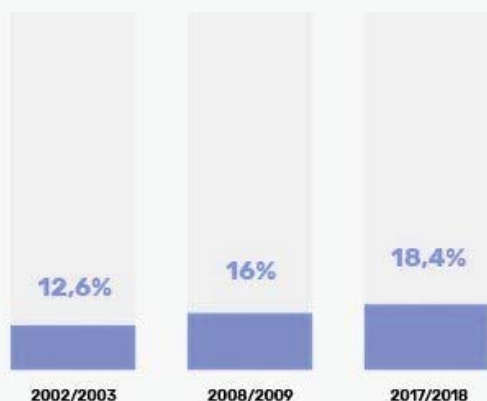
Recomendação da OMS

- Açúcar: 25 g/dia (5 colheres de chá)
- Sal: 5 g/dia (1 colher de chá rasa)

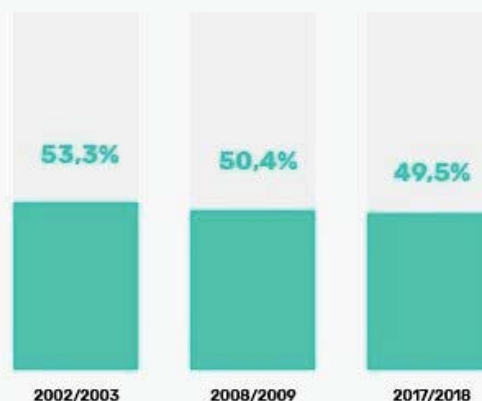


Padrões Alimentares Inadequados

Evolução da aquisição de alimentos ultraprocessados no total de calorias



Evolução da aquisição de alimentos in natura ou minimamente processados no total de calorias



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003/2008-2009/2017-2018.

Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao aporte de proteína na alimentação

- **Aumentar o aporte de proteínas na dieta, tanto de origem animal quanto vegetal: peixes, carnes brancas, ovos, leite, queijos, iogurte, coalhada, leguminosas, castanhas etc.**
- **Estudos apontam que o uso regular de creatina:**
 - **Promove maior síntese proteica, hipertrofia, força e resistência;**
 - **Atua na modulação de hormônios relacionados ao ganho de massa muscular como a testosterona.**
 - **Fonte energética para o cérebro, melhorando a memória e capacidade cognitiva**
 - **Melhora a sensibilidade insulínica promovendo controle glicêmico**

Obs: Recomendação de creatina: 3g a 5g por dia



Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao tipo de gorduras que são consumidos

- Prefira fontes alimentares ricas em gorduras poli-insaturadas e mono-insaturadas (azeite, abacate, peixes gordurosos, castanhas, etc.).
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em ômega3- peixes, óleos, linhaça e castanhas melhora o perfil lipídico no sangue (diminuição do LDL e Triglicerídeos e aumento do HDL, evitando aterosclerose, infarto e AVC).



Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao tipo de carboidratos que são consumidos

- Evitar o consumo de açúcar, ou alimentos com açúcar adicionado, além de carboidratos refinados (ex; preparações feitas com farinha branca)
- Dar preferência ao consumo de frutas, vegetais e grãos integrais, pois são ricos em vitaminas e minerais e fibras que proporcionam melhor saciedade, controle glicêmico, além de melhorar a digestão e saúde intestinal



Hábitos alimentares desejáveis

Atenção à proporção no consumo dos diferentes tipos de alimentos

Como montar um prato saudável





50% de folhas e vegetais;
25% de proteína;
15% de leguminosas;
10% de grãos ou fonte de carboidrato (preferência integrais);
Sobremesa: 01 porção de fruta

*Coloque gorduras boas, como Ativar o Windows azeite.

Acesse Configurações para ativar o Windows


Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao consumo de alimentos com propriedades funcionais

Tipo	Ação	Fontes Alimentares
<p>Carotenoide, Vit A, vit E, Vit C,</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ação antioxidante contra oxidação da LDL, prevenindo a aterosclerose, Proteção de dano celular pelos radicais livres (carcinogênese) 	<p>Vit A (Fígado, gema de ovo, leite,) Carotenoides (Pró vit A - cenoura, manga, abóbora, pequi etc) Vit E (Gérmen de trigo, milho, nozes, amendoim, gema de ovo, sementes, óleo de oliva, amêndoas, avelã, couve, abacate, damasco) Vit C (Frutas cítricas como acerola, kiwi, maracujá laranja)</p>
<p>Quercetina e Curcumina</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ação antioxidante e antiinflamatório Efeito neuroprotetor Proteção de dano celular pelos radicais livres (carcinogênese) 	<p>Quercetina (Cebolas; vinho, maçã, uva, frutas vermelhas, aspargos , couve, chás, brócolis) Curcumina (cúrcuma)</p> 

Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao consumo de alimentos com propriedades funcionais

Tipo	Ação	Fontes Alimentares
Zinco e Vit D	<ul style="list-style-type: none"> Melhora a imunidade, importante na maior absorção de cálcio 	<p>Zinco (Carnes vermelhas e brancas, fígado, frutos do mar, ovos, cereais integrais, lentilha, gérmen de trigo)</p> <p>Vit D (peixes, ovos, cogumelos, leite enriquecido com vit D, queijos)</p> 

Hábitos alimentares desejáveis

Atenção ao consumo de alimentos com propriedades funcionais

Tipo	Ação	Fontes Alimentares
Probióticos	<p>Probióticos:</p> <p>“Microorganismos vivos que, quando administrados em quantidade adequadas, conferem benefício à saúde”.</p> <p>FAO/OMS</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> • Kefir: é produto fermentado com levedura e bactérias que fica semelhante ao iogurte, mas possui um teor mais elevado de probióticos. • Leite fermentado: são produtos especiais que geralmente contêm Lactobacillus adicionados pela indústria. • Kombucha: uma bebida fermentada feita principalmente a partir do chá preto. • Produtos orientais à base de soja, legumes e verduras, como Missô.

Planejamento Alimentar e Rotulagem



Informações obrigatórias

- Prazo de validade
- **Lista de Ingredientes**
- **Origem**
- Lote

Ordem decrescente:
o ingrediente que vem
primeiro é o que tem em
maior quantidade
no produto.

Planejamento Alimentar e Rotulagem



**Farinha integral como primeiro ingrediente.
Pelo menos 30% de farinha integral para ser considerado integral**

Planejamento Alimentar e Rotulagem

Compare a Lista de Ingredientes



***Ingredientes:** Leite integral e/ou leite integral reconstituído, preparado de pêssego (xarope de açúcar, pêssego em pedaços, água, amido modificado, aroma natural de pêssego, conservante sorbato de potássio e corante natural urucum), leite em pó integral, fermentos lácteos e mistura de estabilizantes e espessantes (amido modificado, proteínas lácteas, espessante pectina cítrica e estabilizante goma guar).



***Ingredientes:** Leite pasteurizado integral e ou leite reconstituído integral e fermento lácteo

**MINIMAMENTE
PROCESSADO**

ULTRAPROCESSADO

Planejamento Alimentar e Rotulagem



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 1 porções
Porção: 85 g (1 prato)

	100 g	85 g	%VD*
Valor energético (Kcal)	456	388	19
Carboidratos totais (g)	62	53	18
Açúcares totais (g)	48	41	
Açúcar adicionado (g)	37	31	63
Proteína (g)	9,3	7,9	16
Gorduras totais (g)	18	16	24
Gordura saturada (g)	8,5	7,2	36
Gordura trans (g)	0,0	0,0	0
Fibra alimentar total (g)	2,5	2,1	8
Sódio (mg)	1659	1410	70

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Macarrão: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, sal, reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrasódico e fosfato de sódio monobásico e corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. Tempero em pó: tempero sabor galinha caipira*, salsa triturada*, noz moscada em pó*, aipo marrom em pó*, antiemectante dióxido de silício, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e corantes caramelo IV e natural urucum. *ALIMENTOS TRATADOS POR PROCESSO DE IRRADIAÇÃO. ALÉRGICOS: CONTÉM CEVADA, SOJA E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER CENTEIO, AVEIA, CRUSTÁCEOS, OVOS, PEIXES, LEITE DE VACA, GERGELIM E LÁTEX NATURAL.

ALTO EM

**ACÚCAR
ADICIONADO**

**GORDURA
SATURADA**

SÓDIO

DESCASQUE

MAIS



DESEMBALE


MENOS

dica

Você já analisou um rótulo?

Agora é


“mãos à massa”!



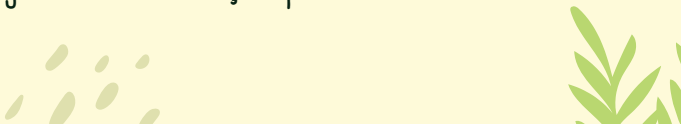
Vamos nos dividir em grupos com 5 pessoas.

Escolham 3 rótulos, 1 de cada caixa.

Reflitam com base nos cards fornecidos.



Perguntas Norteadoras para os grupos

- Considerando a lista de ingredientes, como classificaria seu alimento: minimamente processado, processado ou ultraprocessado?
 - Você crê que alguns dos alimentos que escolheu seria uma boa opção para compra ? Sim? Não? Por quê?
 - Pegue dois alimentos de uma mesma categoria, por exemplo duas marcas de leite distintas, e compare pelo rótulo aquela com maior quantidade de algum nutriente – açúcar, sódio ou gordura.
 - Utilizando o aplicativo “Desrotulando”, como está a classificação dos alimentos do seu grupo? Explique o motivo da classificação e se você considera positiva ou negativa.
 - Você tem costume de consumir os alimentos que couberam para o seu grupo? Sim? Não? Caso não sejam boas opções, qual ou quais seriam as sugestões de substituição que você faria?
- 

Referência Bibliográfica

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/doencas-cronicas-nao-transmissiveis>]- (<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/doencas-cronicas-nao-transmissiveis>). Acesso em: 13 out. 2024.
3. COZZOLINO, S. M. F e COMINETTI, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição, nas diferentes fases da vida na saúde e na doença. Manole, 2013.
4. Rodrigues, L. C Tendência temporal da prevalência de sobrepeso e obesidade entre idosos das capitais brasileiras e Distrito Federal - 2006 a 2017. Tese de Mestrado - Universidade Federal de Minas Gerais - Escola de Enfermagem . Belo Horizonte, 2019.
5. VIGITEL. Vigitel Brasil 2023: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/vigitel>. Acesso em: 13 out. 2024