

# Saúde do Idoso



**Organizadora**  
**Lunalva Aurélio Pedroso Sallet**

---

S255      Saúde do idoso/ Organizado por: Sallet, Lunalva Aurelio Pedroso. Gizelly Maria Torres Martins, Ana Carolina Souza Porto, Ana Luísa Matos da Silva, Júlia Perfeito Andrade, Kamilly Luz Dourado, Maria Clara Alves de Oliveira, Naara Rayane Moura Cutrim, Nurielly Monteiro Campos Pires. – Palmas TO: Unitins, 2024.

40p.; color.

19,91 KB; ePUB

ISBN 978-65-86285-19-2

1 Saúde. 2 Nutrição. 3 Prevenção. 4. Idoso I. Sallet, Lunalva Aurelio Pedroso.

CDD 362.1

**Reitor**

Augusto de Rezende Campos

**Vice-Reitora**

Darlene Teixeira Castro

**Pró-Reitora de Graduação**

Alessandra Ruita Santos Czapski

**Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação**

Ana Flávia Gouveia de Faria

**Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários**

Kyldes Batista Vicente

**Pró-Reitor de Administração e Finanças**

Ricardo de Oliveira Carvalho

**Equipe Editorial**

**Editora Chefe**

Liliane Scarpin Storniolo

**Capa, Projeto Gráfico e Diagramação**

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

**Apoio Técnico**

Leonardo Lamim Furtado

**Revisão**

Maria Socorro da Siva

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Lilian Mara Nogueira Dias

**Imagens:**

Freepik.com

**Contato**

**Editora Unitins**

(63) 3218-4911

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

**Autoras:**

Gizelly Maria Torres Martins

Ana Carolina Souza Porto

Ana Luísa Matos da Silva

Júlia Perfeito Andrade

Kamily Luz Dourado

Maria Clara Alves de Oliveira

Naara Rayane Moura Cutrim

Nurielly Monteiro Campos Pires

**Prezados leitores,**

Este material foi produzido por estudantes do curso de Medicina da Universidade Estadual do Tocantins durante um projeto sobre análise nutricional da população idosa. Aqui, compartilhamos informações valiosas e dicas práticas para promover um envelhecimento ativo, saudável e gratificante, por meio de escolhas alimentares conscientes e bem-estar na terceira idade.

O envelhecimento é uma jornada o qual todos nós enfrentamos e é essencial encará-lo com preparação e sabedoria.

Acreditamos, firmemente, que a alimentação desempenha um papel crucial nesse processo. Por isso, esta cartilha aborda não apenas os aspectos nutricionais essenciais para os idosos, mas também oferece dicas úteis para adotar hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

Nas páginas desta cartilha, você vai descobrir informações sobre os benefícios de uma dieta nutritiva, conselhos para selecionar e cozinhar alimentos saudáveis e dicas para se manter hidratado e bem nutrido. Também discutimos a relevância da atividade física e cognitiva na promoção da saúde e bem-estar na terceira idade, além de realçar os benefícios de uma alimentação equilibrada.

O nosso objetivo é informar os leitores para que possam tomar decisões sobre a sua saúde e nutrição, habilitando-os a mudanças positivas no seu dia a dia. Nós acreditamos que ao oferecer conhecimento e recursos, podemos motivar e capacitar as pessoas para viverem vidas mais saudáveis, ativas e gratificantes, não importando a idade.

Esperamos que esta cartilha inspire e oriente todos aqueles que desejam envelhecer com vitalidade, saúde e qualidade de vida. Desfrutem de cada página, assimilem o conhecimento e acima de tudo, ponham em prática as dicas e recomendações aqui apresentadas.

Desejamos a todos uma jornada de envelhecimento cheia de saúde, felicidade e bem-estar.

Com carinho,

Equipe do Projeto saúde do idoso



# SUMÁRIO

Introdução .....	7
Direitos da pessoa idosa .....	8
Direito à Saúde .....	8
Direito à Segurança Financeira.....	8
Direito à Habitação Adequada.....	9
Direito à Participação na sociedade .....	9
Direito à Proteção contra o Abuso e a Violência .....	10
Direito à Educação e Informação.....	10
Direito à Dignidade e Autonomia .....	11
Atividades cognitivas.....	11
Atividades individuais.....	11
Atividades em grupo .....	14
Orientações aos familiares e cuidadores .....	16
Prevenção de quedas .....	19
Atividade física para pessoas idosas.....	20
Principais benefícios da atividade física .....	21
Alimentação saudável.....	24
Escolhendo os alimentos.....	25
Planejamento das refeições .....	27
Café da manhã.....	27
Almoço e jantar.....	28
Pequenas refeições ou lanches .....	29
Conheça os passos para uma alimentação saudável.....	30
Higiene correta .....	33
Higiene das mãos.....	33
Higiene bucal .....	34
Higiene do corpo.....	35
Higiene dos alimentos.....	36
Diferença entre diet e light .....	37
Lazer .....	37
Mensagem aos idosos .....	38
Referências.....	39

## Introdução

O envelhecimento é uma parte natural da vida, uma jornada que todos nós eventualmente experimentamos (Hayflick, 1996). Enquanto o processo de envelhecimento traz consigo mudanças físicas e mentais, muitas delas inevitáveis, há muito que podemos fazer para promover um envelhecimento saudável e uma qualidade de vida melhor. Uma das chaves fundamentais para isso está na alimentação saudável (Campos; Coelho, 2005).

Uma dieta balanceada e nutritiva desempenha um papel vital no bem-estar dos idosos. À medida que envelhecemos, nossas necessidades nutricionais podem mudar, tornando-se ainda mais importante consumir alimentos ricos em nutrientes essenciais. Alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes podem ajudar a combater doenças crônicas, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde geral.

Incorporar uma variedade de alimentos frescos e coloridos em nossa dieta diária é crucial. Frutas e vegetais são ricos em vitaminas e antioxidantes, que ajudam a neutralizar os danos dos radicais livres e a proteger contra doenças relacionadas à idade, como doenças cardíacas, diabetes e declínio cognitivo. Grãos integrais, fontes magras de proteína, como peixe, frango, legumes e laticínios com baixo teor de gordura também devem ser incluídos regularmente.

Além disso, a hidratação adequada é essencial para pessoas de todas as idades, mas especialmente para os idosos cuja sensação de sede pode diminuir com a idade.

Beber bastante água ao longo do dia pode ajudar a manter a função cognitiva, regular a temperatura corporal e manter a saúde renal.

No entanto, uma alimentação saudável não se limita apenas ao que comemos, também envolve como comemos. Fazer refeições em um ambiente tranquilo e socializar durante as refeições pode melhorar a experiência alimentar e promover a saúde mental.

Além disso, evitar o consumo excessivo de álcool, cafeína e alimentos processados podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida.

Combinar uma alimentação saudável com atividade física regular é outra parte crucial de um estilo de vida saudável para os idosos. A atividade física pode ajudar a manter a massa muscular, a flexibilidade e a saúde cardiovascular, além de melhorar o humor e reduzir o risco de depressão e ansiedade.

Em suma, o envelhecimento bem-sucedido e a promoção da qualidade de vida na terceira idade estão intimamente ligados a escolhas de estilo de vida saudáveis, com destaque para uma dieta nutritiva e equilibrada.

Ao adotar hábitos alimentares saudáveis e manter-se fisicamente ativo, pode-se enfrentar o envelhecimento com vitalidade, energia e bem-estar, desfrutando ao máximo de cada fase da vida.

# PARA COMEÇAR...

## Direitos da pessoa idosa

Garantir os direitos dos idosos não só é uma questão de justiça social, mas também é essencial para construir sociedades inclusivas e sustentáveis. Todos os setores - governos, instituições, famílias e indivíduos - têm a responsabilidade de unir esforços para proteger e promover os direitos e a dignidade dos idosos, reconhecendo sua contribuição contínua para o tecido social e cultural das comunidades. (Brasil, 2003)

No contexto da legislação brasileira, há uma ampla cobertura de políticas específicas destinadas aos idosos, garantindo e regulamentando os direitos estabelecidos para indivíduos com 60 anos ou mais.

Nesse sentido, destacam-se alguns pontos:

### 1. Direito à saúde

Todo idoso tem o direito fundamental de receber cuidados de saúde adequados e acessíveis. Isso inclui acesso a serviços de saúde preventivos, tratamento médico, medicamentos, cuidados paliativos e apoio emocional para lidar com questões relacionadas à saúde mental.



### 2. Direito à Segurança Financeira

Os idosos têm o direito de viver com segurança financeira, incluindo acesso a pensões, benefícios sociais, assistência financeira e proteção contra abusos financeiros e exploração econômica.



### 3. Direito à Habitação Adequada

Os idosos têm o direito de viver em condições de habitação adequada e segura, que atenda às suas necessidades específicas, promova a independência e garanta a acessibilidade física e social.



### 4. Direito à Participação na sociedade

Os idosos têm o direito de participar ativamente na vida social, cultural, econômica e política de sua comunidade. Isso inclui o direito de votar, acessar serviços e programas sociais, e contribuir com sua experiência e conhecimento para o desenvolvimento da sociedade.



## 5. Direito à Proteção contra o Abuso e a Violência

Os idosos têm o direito de viver livres de abuso, negligência, violência e discriminação. As autoridades e a sociedade em geral têm a responsabilidade de proteger os idosos contra qualquer forma de abuso e garantir mecanismos eficazes para relatar e investigar casos de violação de direitos.



## 6. Direito à Educação e Informação

Os idosos têm o direito de acessar informações relevantes sobre seus direitos, serviços disponíveis, questões de saúde, bem-estar e outros assuntos pertinentes. Além disso, eles devem ter oportunidades de educação contínua e aprendizado ao longo da vida.



## 7. Direito à Dignidade e Autonomia

Todo idoso tem o direito inalienável de ser tratado com dignidade, respeito e consideração em todas as interações sociais e institucionais. Eles também têm o direito de fazer escolhas autônomas sobre suas vidas, incluindo cuidados de saúde, moradia e participação em atividades sociais.



### ATIVIDADES COGNITIVAS

Ajudam a manter suas mentes ativas e estimuladas. Existem muitas atividades e brincadeiras que auxiliam nessa tarefa (De Lima, et al., 2004).

### ATIVIDADES INDIVIDUAIS

Ajudam a promover a saúde mental e o bem-estar geral.



Caça-palavras



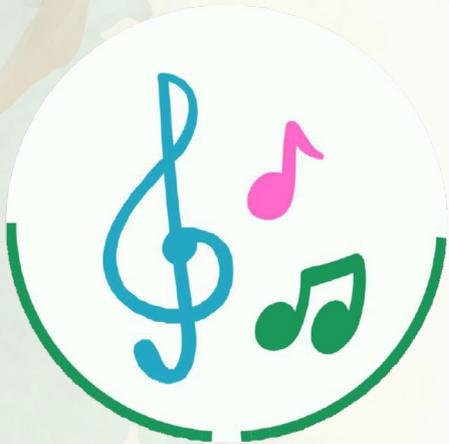
Palavras-cruzadas



Ler livros, revistas ou jornais



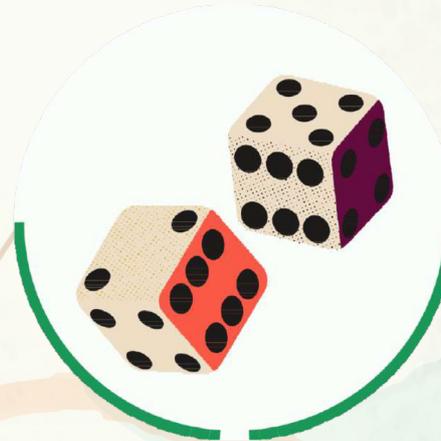
Desenhar a árvore genealógica da sua família  
(quanto mais gerações melhor)



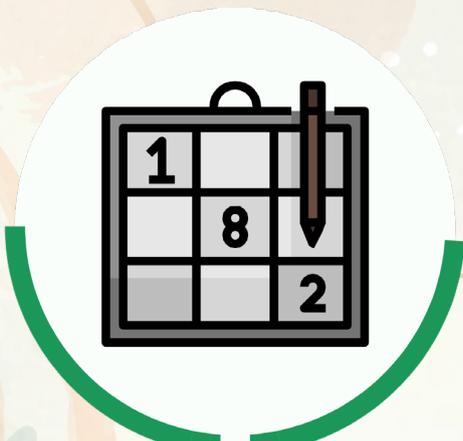
Ouvir canções que tragam boas recordações



Labirinto impresso ou  
no computador



Jogo de sete erros



Sudoku



Quebra-cabeça



Jogo Paciência no computador ou celular



Atividade manual, como bordado ou pintura

## ATIVIDADES EM GRUPO

As atividades em grupo ajudam a promover a saúde mental, a socialização e o bem-estar geral (Bittar; De Lima, 2011).



Assistam filmes, compartilhem ideias e conversem sobre o filme depois



Aulas de informática



Banco imobiliário



Desafio de rimas (quem escreve mais palavras terminadas com...)



Jogos de cartas: UNO, Canastra, Pif-Paf, Buraco, Truco



Jogo Imagem e Ação



Jogos de tabuleiro, como Damas, Xadrez,  
Dominó



Qual é a música? - Diga uma música que tenha a  
palavra... (cada participante escolhe uma palavra  
para que o outro encontra uma música)



Receita da vovó executada em família  
relembrando as histórias de época



Retomem partes significativas para cada  
um; Abram o “baú” de fotos da família e  
relembrem os momentos



Stop ou Adedonha (uma letra do alfabeto é  
sorteada e os participantes completam as  
categorias com palavras que iniciem com a  
letra sorteada)

## ORIENTAÇÕES AOS FAMILIARES E CUIDADORES

Converse com o idoso sobre coisas boas!

Converse, mesmo que ele não consiga falar, pois ele ouve e compreende, e assim, sente-se acolhido e valorizado!

Converse sempre posicionado de frente para o idoso, o contato visual é tudo!

Estimule-o a contar histórias sobre sua vida e demonstre interesse.

Posicione-se de frente ao idoso, não converse virado de costas, por exemplo.



Não o interrompa enquanto ele estiver falando, todos nós queremos ser ouvidos!

Não o deixe muito exposto e/ou sozinho em frente a TV, certifique-se de que os programas, por ele assistidos, trazem boas notícias.

Caso o idoso não saiba ler ou tenha dificuldades, leia para ele.

Nada de notícias ruins!



Valorize suas canções preferidas!

Ouçã músicas, cante com ele!

Assista a filmes e novelas,  
converse sobre os personagens,  
suas roupas, seu jeito de ser.

Dê atenção aos temas  
interessantes e divertidos.



## PREVENÇÃO DE QUEDAS

É importante evitar quedas em idosos, uma vez que pode contribuir para o aumento da mortalidade nesse grupo, bem como provocar internações e fraturas. (Gonçalves et al., 2022). Portanto, a disposição dos ambientes físicos podem contribuir para essa temática. (Cruvinel; Dias; De Godoy; 2020).

Dê preferência a tapetes antiderrapantes e emborrachados para locais que cotidianamente molham, como box de banheiro e próximo à pia da cozinha.

Garanta o uso de sapatos com numeração correta pelo idoso, com preferência a solados antiderrapantes.



Promova uma circulação livre na residência, sem móveis que atrapalhem a locomoção.

Evite, em casa, o uso de tapetes ou carpetes soltos e/ou com bordas enroladas que podem provocar a queda do idoso.

Evite deixar molhado pisos de cerâmica ou granito.

Todo cuidado é pouco!



# Atividade física para pessoas idosas



# PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- melhora da autoestima, com aumento da sensação de bem-estar e diminuição do estresse;

- maior flexibilidade e mobilidade articular;

- melhora do condicionamento cardiorrespiratório;

- melhora da saúde mental;

- melhora da postura;

- melhora do sono;

- redução do peso corporal;

- previne e controla doenças crônicas;

- aumento da massa muscular;

- promove maior contato social e entretenimento;

redução de problemas psicológicos, como a ansiedade e a depressão;

melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da marcha, reduzindo o risco de queda (Bento et al, 2010).



# DICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS



Exercícios posturais



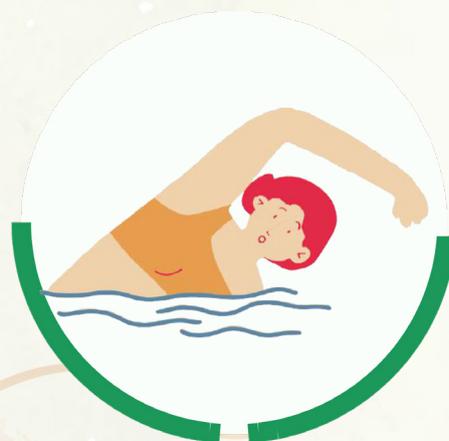
Exercícios respiratórios



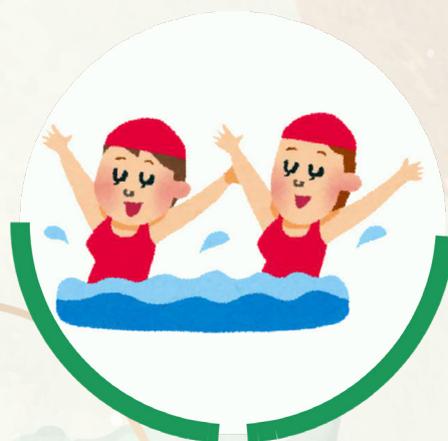
Caminhada



Corrida



Natação



Hidroginástica



Danças



Jogos e modalidades esportivas



Exercícios como musculação e ginástica



Pilates e outros

Pratique atividade física que seja do seu agrado, que dê prazer e possa ser incluída na rotina diária. (Brasil, 2021)

**DICA:**

**As atividades físicas ou exercícios físicos devem ser realizados com roupas confortáveis, calçados apropriados e em horário adequado.**

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



À medida que envelhecemos, a alimentação e bem-estar tornam-se cada vez mais importantes, especialmente na terceira idade. Preservar a qualidade de vida, melhorar a saúde física e mental, evitar o desenvolvimento de doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento (Silveira et. al, 2015).

Aqui estão alguns pontos destacando a importância da alimentação saudável para os idosos:

1. nutrientes essenciais;
2. prevenção de doenças crônicas;
3. manutenção do peso corporal adequado;
4. fortalecimento dos ossos e músculos;
5. melhoria da função cognitiva;
6. aumento da energia e vitalidade;

# ESCOLHENDO OS ALIMENTOS

Os alimentos podem ser divididos em 4 categorias:

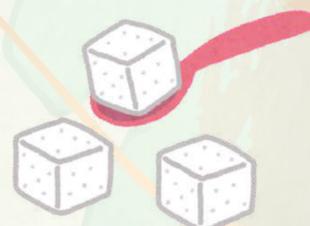
## 1. In natura, ou minimamente processados:

- **Alimentos *in natura*** são aqueles que não passam por nenhuma modificação ao deixar a natureza, sendo adquiridos de animais ou plantas, como frutas, verduras, legumes, grãos tubérculos.

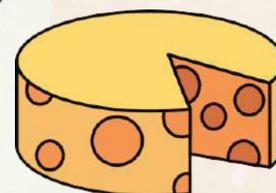
- **Alimentos minimamente processados:** são os que passam por pequenas modificações como limpeza, refrigeração, congelamento, secagem, moagem, pasteurização, fermentação e demais processos sem adição de óleos, gorduras, sal, açúcar, como por exemplo: farinhas, café, leite, iogurte, suco de frutas.



**2. Óleos, gorduras sal e açúcar:** São produtos extraídos de alimentos da natureza que não passam por processos de pulverização, moagem e trituração.



**3. Processados:** São produtos fabricados nas indústrias, as quais adicionam açúcar, sal e outras substâncias para que se tornem mais saborosos e apresentem maior tempo de validade, como pães, queijos e enlatados.



**4. Ultra processados:** São produzidos pelas indústrias por técnicas de processamento que adicionam ingredientes artificiais como corantes, sorvetes, macarrão instantâneo, embutidos, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e temperos prontos (Brasil, 2006).

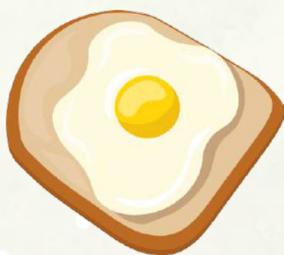


# PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES

Planejar refeições para idosos é crucial para garantir que recebam uma nutrição adequada para manter a saúde e a qualidade de vida. Ao seguir o planejamento e adaptar as refeições às necessidades individuais dos idosos, é possível garantir que recebam uma nutrição adequada para promover a saúde e o bem-estar ao longo da vida (Brasil, 2010).

## 1. CAFÉ DA MANHÃ

- Faça combinações, como frutas, café e leite.
- Pão e queijo, embora processados, podem fazer parte do café.
- Preparações a base de cereais, bolo de milho, mingau de aveia e tapioca.
- Ovos, mexidos ou cozidos podem contribuir para a variação do seu café da manhã.
- Dê preferência para o consumo de frutas frescas ao invés de suco.



• **Dicas:** Se optar por sucos, evite os industrializados, prepare-os sem açúcar.



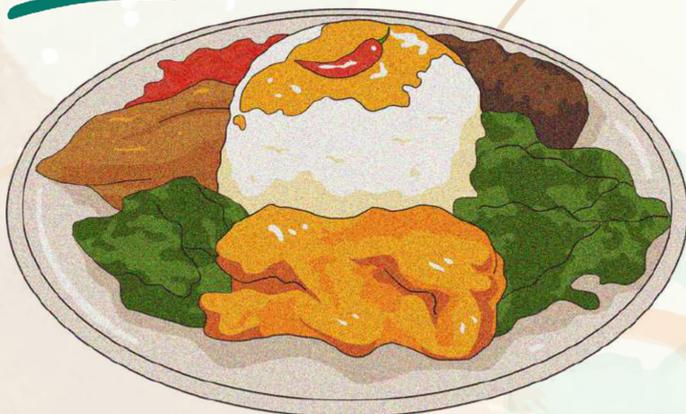
## 2. ALMOÇO E JANTAR

- A maioria das pessoas costuma utilizar o arroz e o feijão e combinados com legumes, verduras, tubérculos, carnes ou ovos, tornando uma refeição ideal para repor as necessidades nutricionais dos idosos.

- As carnes devem ser assadas, grelhadas ou cozidas com cortes sem gordura e podem ser substituídas por peixes, frango ou ovos.

### EXEMPLOS DE ALMOÇO E JANTAR

- salada de alface com tomate, arroz, feijão, coxa de frango assada e cenoura refogada;
- salada de repolho com tomate, cenoura ralada, arroz e carne moída;
- sopa de macarrão com legumes;
- caldo de feijão com couve refogada e frango desfiado.



### 3. PEQUENAS REFEIÇÕES OU LANCHES

- Frutas frescas, castanhas, leite e iogurte natural.

#### EXEMPLOS DE LANCHES

- iogurte com frutas *in natura* e castanhas;
- leite batido com frutas;
- salada de frutas.



# CONHEÇA OS PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Tenho uma alimentação  
saudável?**

**Vou começar!**



# PASSOS A SEGUIR:

1

Realize de 4 a 6 refeições diárias, com intervalos de 3 em 3 horas.



2

Prefira consumir alimentos in natura e grãos integrais. Em 03 refeições inclua fontes de carboidratos como: arroz, batata, mandioca e milho.

**Dica: Consumir alimentos que possuam fibras, como vegetais, frutas e grãos integrais, pois eles são absorvidos no trato gastrointestinal, evitando picos de açúcar no sangue.**



3

Inclua legumes, verduras e frutas em todas as refeições diárias.

**Dica: Compre frutas e verduras da época e coma com casca e bagaço sempre que possível**





4

Coma arroz e feijão no almoço ou jantar. Pode variar o feijão por outras leguminosas como ervilha, lentilha e grão de bico



5

Consuma leite e derivados, carnes, peixes, aves ou ovos em pelo menos uma refeição diária.



6

Utilize óleos, gordura, açúcar e sal em pequenas quantidades nas preparações dos alimentos.

**Dica: evite frituras, cozinhe ou grelhe os alimentos.**



7

Beba água mesmo na ausência de sede e entre as refeições. Consuma pelo menos 2 litros de água por dia em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.

**Dica: não substitua água por sucos e refrigerantes**



8

Evite o consumo de alimentos ultra processados como biscoitos recheados, salgadinhos, embutidos, macarrão instantâneo e guloseimas.



9

Realize as refeições em companhia sempre que possível.



10

Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

## HIGIENE



A higiene em idosos é crucial para prevenir infecções, manter a saúde da pele e promover o bem-estar geral.



### HIGIENE DAS MÃOS



- ✓ lavar as mãos regularmente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente antes de comer, após usar o banheiro, e após tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- ✓ use desinfetante para as mãos à base de álcool quando água e sabão não estiverem disponíveis;
- ✓ manter as unhas curtas e limpas para evitar o acúmulo de sujeira e germes;
- ✓ enxague com água e seque as mãos em papel ou toalha limpa;
- ✓ pronto, mãos higienizadas!!!



# HIGIENE BUCAL

- ✓ Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia com uma escova de cerdas macias e pasta dental com flúor.
- ✓ Usar fio dental diariamente para remover a placa entre os dentes.
- ✓ Limpeza de próteses dentárias: as próteses devem ser removidas, escovadas e enxaguadas antes de serem recolocadas na boca.
- ✓ Hidratação: a hidratação adequada é essencial para manter a saúde bucal.
- ✓ Visitas regulares ao dentista: os idosos devem visitar regularmente o dentista para exames odontológicos e limpezas profissionais (Brasil, 2008).



## HIGIENE DO CORPO

- Tomar banho diariamente, utilizando água morna e sabonete suave. Preste atenção especial às áreas de dobras da pele.
- Trocar a roupa íntima e roupas de cama regularmente.
- Cortar as unhas dos pés, regularmente, para evitar unhas encravadas e infecções (Sociedade Brasileira de Dermatologia, 2022).



# HIGIENE DOS ALIMENTOS

A higienização de frutas e legumes antes do consumo é uma prática essencial para garantir a segurança alimentar e prevenir doenças transmitidas por alimentos (Anvisa, 2005).

**Lavar bem as mãos antes de preparar alimentos ou comer.**

**Lavar frutas e vegetais frescos sob água corrente antes de consumir.**

**Manter utensílios de cozinha, superfícies e áreas de armazenamento de alimentos limpas e desinfetadas.**

**Evitar o consumo de alimentos crus ou mal cozidos, especialmente carne, peixe e ovos.**



# QUAL É A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET E LIGHT?



**Alimentos diet** são formulados para atender a necessidades específicas de dieta, como restrições calóricas, restrições de açúcares, restrições de gorduras, ou restrições de sódio (Brasil, 1998).



**Alimentos light** contêm uma redução significativa em algum componente, como calorias, gorduras, açúcares, ou sódio, em comparação com a versão regular do produto (Brasil, 2012).



## LAZER PARA IDOSOS

O lazer é fundamental na vida dos idosos, proporciona vários benefícios que contribuem para a saúde física, mental, emocional e social. É fundamental para o bem-estar e qualidade de vida geral que eles sejam incentivados a participar de atividades de lazer (Mori; Silva, 2010).

**Participe de atividades de lazer que lhe dê prazer!**



# MENSAGEM AOS IDOSOS

Queridos idosos,

Queremos aproveitar este momento para lhes enviar uma mensagem de carinho e apreço. Vocês são uma parte valiosa da nossa comunidade e merecem todo o amor e respeito. Neste estágio da vida, é importante lembrar que vocês têm muita experiência, sabedoria e histórias para compartilhar.

Nunca se esqueçam de cuidar de si mesmos, tanto física quanto mentalmente. Aproveitem os momentos de lazer, cultivem amizades, busquem novas aventuras e mantenham-se ativos tanto quanto possível.

Vocês são uma inspiração para as novas gerações, e estamos gratos por tudo o que vocês têm feito e continuam fazendo. Lembrem-se sempre de que vocês são amados, respeitados e valorizados.

Com todo o nosso carinho e admiração!

Equipe do Projeto saúde do idoso.



## REFERÊNCIAS

- ANVISA. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**: resolução-RDC nº 216/2004. 2005.
- BRASIL. Lei n.º 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências**. [portaria da internet]. Diário Oficial da União 01 out 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.html](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.html).
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física Para a População Brasileira**. Brasília, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de cuidados para a pessoa idosa**. Brasília, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde: **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável Para a Pessoa Idosa**. Brasília, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Bucal. Caderno de Atenção Básica**, nº 17. Brasília, 2008.
- BRASIL. Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998. **Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para fins especiais**. Diário Oficial da União, 13 jan. 1998.6.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012**. Regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Diário Oficial da União, 12 nov. 2012.
- BENTO, Paulo Cesar Barauce et al. **Exercícios físicos e redução de quedas em idosos**: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 12, p. 471-479, 2010.
- BITTAR, Cléria; DE LIMA, Lara Carvalho Vilela. **O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência**. Revista Kairós- Gerontologia, v. 14, n. 3, p. 101-118, 2011.
- CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M. **Alimentação saudável na terceira idade: estratégias úteis**. 2. ed. Viçosa: Editora UFV, 2005.
- CRUVINEL, Fernando Guimarães; DIAS, Dreyse Maria Ribeiro; DE GODOY, Marcos Marcondes. **Fatores de risco para queda de idosos no domicílio**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 1, p. 477-490, 2020.
- DE LIMA ARGIMON, Irani I. et al. **O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 1, n. 1, 2004.
- GONÇALVES, Ilana Carla Mendes et al. **Tendência de mortalidade por quedas em idosos**, no Brasil, no período de 2000–2019. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 25, p. e220031, 2022.
- 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.
- MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira da. **Lazer na terceira idade**: desenvolvimento humano e qualidade de vida. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 950- 957, 2010.
- SILVEIRA, Erika Aparecida et al. **Baixo consumo de frutas, verduras e legumes**: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, p. 3689-3699, 2015.
- Sociedade Brasileira de Dermatologia. **Guia do Banho**. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/publicacoes/guia-do-banho-sociedade-brasileira-de-dermatologia/>.

