

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

**FASCÍCULO 2**  
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA  
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA  
PESSOA IDOSA



Brasília - DF  
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

**FASCÍCULO 2**  
GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA  
NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA PESSOA IDOSA



Brasília – DF  
2021

2021 Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://bvsmms.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde  
Departamento de Promoção da Saúde  
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição  
Esplanada dos Ministérios, Bloco G,  
Edifício Anexo, Ala B, 4º Andar  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Site: <http://aps.saude.gov.br>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
Faculdade de Saúde Pública  
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde Av. Dr. Arnaldo, 715  
CEP: 01246-904 – São Paulo/SP  
Site: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>

*Organização:*  
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e  
Saúde da Universidade de São Paulo  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

*Supervisão-Geral:*  
Juliana Rezende Melo da Silva  
Raphael Câmara Medeiros Parente

*Elaboração técnica geral:*  
Patrícia Constante Jaime

*Elaboração:*  
Cláudia Raulino Tramontt  
Fernanda Rauber  
Jacqueline Resende Berriel Hochberg  
Juliana Gijaj Levra de Jesus  
Maria Laura Louzada  
Patrícia Constante Jaime  
Thanise Sabrina Souza Santos

*Revisão técnica geral:*  
Gisele Ane Bortolini

*Colaboração:*  
Ana Maria Cavalcante de Lima  
Ana Maria Spaniol  
Ariene Silva do Carmo  
Eduardo Augusto Fernandes Nilson  
Gisele Ane Bortolini  
Glauciene Analha Leister  
Rafaella da Costa Santin de Andrade  
Sara Araújo da Silva  
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

*Coordenação editorial:*  
Júlio César de Carvalho e Silva

*Projeto gráfico e diagramação:*  
PZB Comunicação

*Normalização:*  
Luciana Cerqueira Brito – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

---

Brasil. Ministério da Saúde.

Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

15 p.: il.

Modo de acesso: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guiia\\_alimentar\\_fasciculo2.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guiia_alimentar_fasciculo2.pdf)

ISBN978-85-334-2881-2

1. Protocolos. 2. Guias alimentares. 3. Atenção Primária à saúde. 4. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade de São Paulo.

CDU 612.3

---

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2020/0368

*Título para indexação:*

Protocols for the Dietary Guidelines for Brazilian Population use in nutrition advising for the elderly population

# Sumário

<b>PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA PESSOA IDOSA</b>	<b>5</b>
<b>COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?</b>	<b>6</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 1 - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO</b>	<b>8</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 2 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS</b>	<b>9</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 3 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS</b>	<b>10</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 4 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS</b>	<b>11</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 5 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS</b>	<b>12</b>
<b>RECOMENDAÇÃO 6 - ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>ORIENTAÇÕES ADICIONAIS</b>	<b>14</b>
<b>VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>15</b>



# PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA **PESSOA IDOSA**

Este é o segundo fascículo da série de Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira. O fascículo 2 tem como objetivo apresentar o Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira **na Orientação Alimentar da Pessoa Idosa** como um instrumento de apoio à prática clínica no cuidado individual na Atenção Primária à Saúde (APS). Esse grupo de indivíduos inclui aqueles com 60 anos ou mais de idade.

Segundo dados da Pesquisa de Orçamento Familiar 2017-2018, o padrão de consumo alimentar da pessoa idosa brasileira é caracterizado majoritariamente pelo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, principalmente feijão e arroz, seguido de carnes e leite. Entretanto, particularmente notável nesse ciclo da vida é o consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes. Alimentos ultraprocessados contribuem com cerca de 15% das calorias consumidas, com destaque para bolachas salgadas e pães industrializados, seguidos dos doces e guloseimas. Estudos realizados com este ciclo da vida também indicam que é comum entre as pessoas idosas a troca de refeições principais baseadas em preparações culinárias (particularmente o jantar), por lanches feitos, por exemplo, por pães, leite, bolachas/biscoitos e outros alimentos ultraprocessados como salsichas e presunto (IBGE, 2020).

Nessa fase da vida, as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como a ocorrência de doenças crônicas, o uso de medicações, dificuldades com a alimentação e alterações da mobilidade exercem grande influência sobre o estado nutricional. Algumas características comumente presentes que podem interferir na maneira como a pessoa idosa se alimenta são:

- Perda cognitiva ou perda da autonomia para comprar e preparar alimentos, bem como para alimentar-se;
- Perda ou redução da capacidade olfativa, perda de apetite, diminuição da percepção de sede e da temperatura dos alimentos;
- Perda parcial ou total da visão, que dificulta a seleção, o preparo e o consumo dos alimentos;
- Dificuldade de mastigação por dores nas articulações mandibulares, perda parcial ou total dos dentes, dificuldade de adaptação de prótese dentária ou agravos que dificultam o controle dos movimentos de mastigação e deglutição.

Além desses aspectos, é essencial que o profissional de saúde esteja atento também à vulnerabilidade social, ao contexto socioambiental, às disfunções fisiológicas e à dependência funcional deste usuário para uma orientação alimentar mais adequada. Ressalta-se a necessidade de **avaliação por parte dos profissionais de saúde sobre a capacidade funcional e rede de apoio do usuário idoso**, para que seja possível fazer orientações mais próximas das necessidades e compreender qual o suporte disponível para as tarefas que envolvem a alimentação, como planejamento, compras e preparo.

É necessário considerar ainda que alguns indivíduos podem não contar com familiares ou cuidador para auxiliar nas atividades diárias, e a alimentação pode ficar negligenciada por passar a ser vista como uma tarefa difícil de ser desempenhada sozinho. **Se a pessoa idosa apresentar uma limitação funcional maior**, as recomendações deste protocolo devem ser feitas aos cuidadores responsáveis.

Em casos de maior complexidade clínica e fragilidade funcional, é necessário envolver uma equipe multiprofissional, como equipe de Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) ou equipes da atenção secundária especializada, para que o diagnóstico e a escolha da conduta mais adequada sejam realizados na perspectiva de um cuidado integral.

## COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

- 1 Preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS). **ATENÇÃO!** É importante que se faça as perguntas propostas usando uma linguagem simples e sem expressar nenhum tipo de julgamento (verbal ou corporal).
- 2 A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável e não-saudável do usuário, siga para o fluxograma. **ATENÇÃO!** É importante que se considere a acuidade auditiva e visual do usuário. Fale devagar, fornecendo informações claras e simples e repetindo pontos importantes.
- 3 Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas. **ATENÇÃO!** Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita a partir da sua pactuação com o usuário em cada encontro. O profissional pode optar por fazer recomendações prioritárias na primeira consulta e seguir com as demais orientações nas próximas consultas.
- 4 Quando o usuário apresentar uma prática alimentar adequada, faça uma Valorização da Prática baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente e estimule a continuidade desses hábitos.
- 5 Ao longo das consultas vá avançando nas etapas da orientação alimentar.

Figura 1 – Formulário avaliação do consumo alimentar

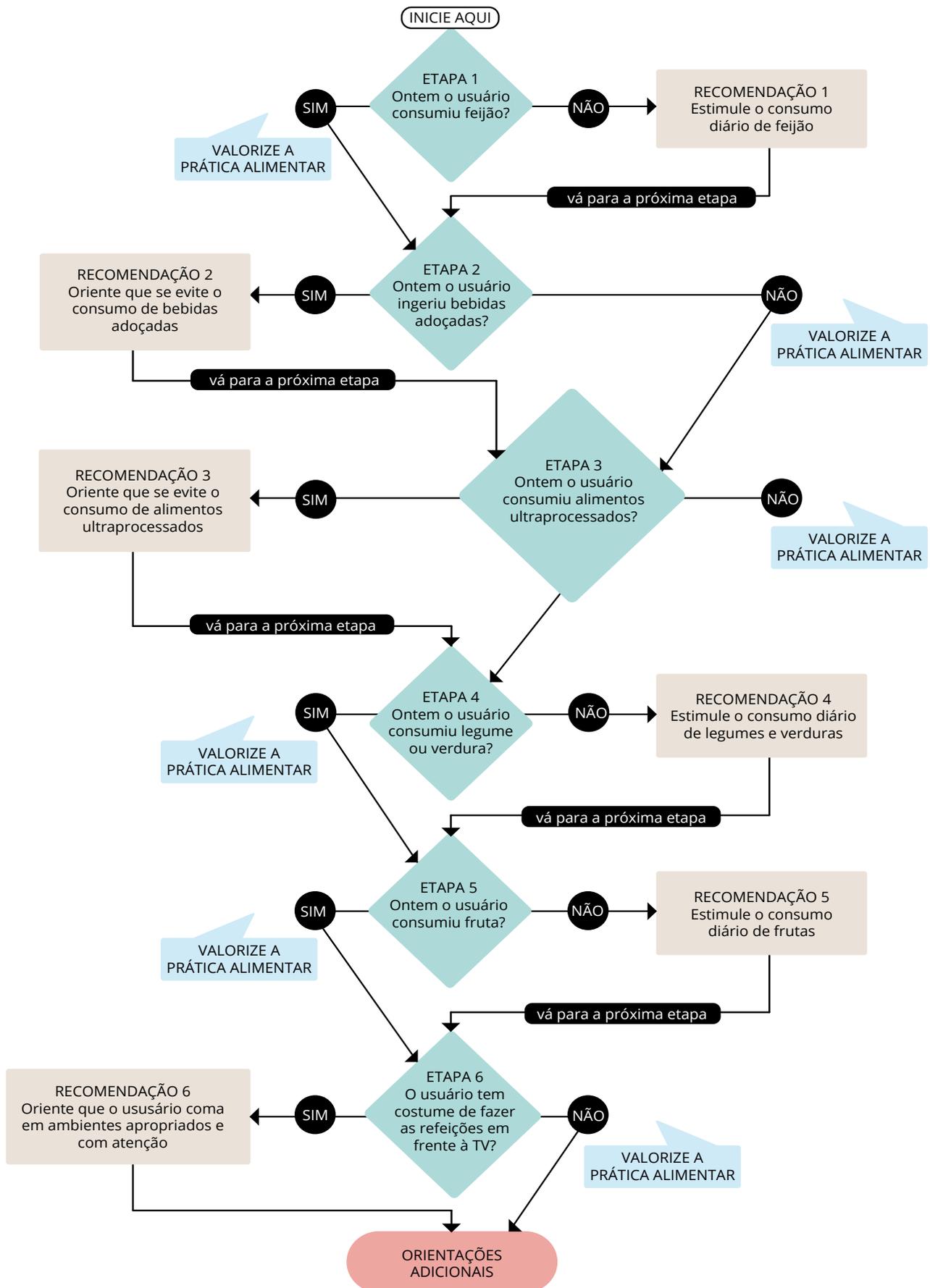
### AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

(preencha o formulário para seguir com as etapas de orientação alimentar)

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia	
	Ontem, você consumiu:	
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	

Fonte: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha\\_marcadores\\_alimentar\\_v3\\_2.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf).

Figura 2 – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa idosa



Fonte: Elaborado pelos autores.

# RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO



**ORIENTAÇÃO:** estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar.

## VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule o consumo eventual de variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho, etc.) ou a substituição por outras leguminosas, como lentilha, grão-de-bico ou ervilha (isso vale também para aqueles que relatam não gostar de feijão).
- Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido em sopas, com farinha de mandioca (como no caso do tutu ou do feijão tropeiro), no acarajé, no baião-de-dois ou até mesmo em saladas.

## JUSTIFICATIVA:

Arroz e feijão é o prato típico do brasileiro. O consumo dessa combinação melhora a saciedade e promove o bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e da nossa cultura. O feijão é rico em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais, como ferro, essenciais para a prevenção de carências nutricionais e distúrbios gastrointestinais, problemas comuns nesse ciclo de vida. A combinação do arroz com feijão, é acessível e possui um excelente aporte de nutrientes, incluindo a proteína, nutriente fundamental para manutenção da massa magra na pessoa idosa. Ao contrário do que o senso comum aponta, a combinação do arroz com feijão faz parte de padrões alimentares associados a menor ocorrência de obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis.

## POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

- Para reduzir o **tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos**, oriente que o usuário deixe os grãos de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas).
- Se for possível para o usuário, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo de cozimento.
- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.

Lentilha e ervilha podem funcionar como **opções de substituição** que não necessitam deixar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo.

Atenção para a **quantidade de sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos** (como linguiça, carne de sol e toucinho). Estimule o uso de temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal. Adicionar legumes e verduras no feijão também pode tornar a preparação mais saborosa e nutritiva. Lembre-se de que cuidados com a higiene bucal, incluindo a escovação da língua, ajuda a perceber melhor o sabor dos alimentos, evitando o exagero no uso de sal e temperos industrializados.

**Para as pessoas idosas que referem desconforto ou que não consomem feijão no jantar**, estimule o consumo de outras preparações com base em alimentos in natura ou minimamente processadas, tais como sopas feitas com legumes, cereais e carnes, saladas e ovos.

**FORA DE CASA**, restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”, são boas opções para o consumo de feijão. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho) que servem comida fresca, restaurantes populares, cozinhas comunitárias ou centros-dia e instituição de acolhimento de idosos. Levar comida feita em casa (“marmita”) para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.

Para as pessoas idosas que **moram sozinhas**, estimule o desenvolvimento do autocuidado e do prazer em cozinhar. Busque junto ao usuário novas maneiras de preparar o feijão, bem como a diversificação das preparações com outras leguminosas. Em caso de **dificuldade de mastigação**, oriente que o usuário aumente o tempo de cozimento do arroz e do feijão para ficarem mais macios, assim como o uso de garfo para amassar os grãos ou o consumo de feijão a partir de sopas (podendo variar o tipo de feijão ou leguminosa).

## RECOMENDAÇÃO 2:

### ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



**ORIENTAÇÃO:** oriente que os idosos evitem o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (também chamadas de bebidas ultraprocessadas).

#### SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Incentive o **consumo de água** pura ou, como preferido por algumas pessoas, “temperada” com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi, ao longo de todo o dia.
- Água de coco natural, café e chás naturais podem ser consumidos, desde que com moderação e preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível.
- Explique que os sucos naturais feitos a partir da fruta podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da água ou da fruta inteira. Se mesmo assim a opção do usuário for pelo suco, oriente que seja sem açúcar ou com o mínimo possível.
- O **leite** de vaca pode ser consumido puro, com café ou batido com frutas, porém é importante **alertar que este não deve substituir as refeições principais nem a água**. Se for do hábito do usuário consumir leite, estimule esse consumo sem adição de açúcar ou com o mínimo possível.

#### JUSTIFICATIVA:

O hipersabor e a praticidade dessas bebidas podem favorecer o seu consumo. Alerta que as bebidas adoçadas não são recomendadas, pois são, em geral, adicionadas de muito açúcar, além de aromatizantes, corantes e outros aditivos cosméticos. O consumo dessas bebidas pode interferir na ingestão de água, meio correto e seguro de hidratação, além de piorar o quadro clínico das doenças crônicas preexistentes ou aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade, doenças neurodegenerativas e outras doenças crônicas, como a diabetes.

#### POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para pessoas idosas que não têm o **hábito** de consumir água ou bebem pouca água, oriente que tentem beber água mesmo sem sede. As alterações fisiológicas durante o envelhecimento podem afetar a percepção de sede. O consumo de água é fundamental para prevenir a desidratação, constipação e complicações no trato urinário, situações que podem ser comuns nesse ciclo de vida.

Maneiras de estimular o consumo ao longo do dia:

- Orientar o consumo de pelo menos um copo de água entre as principais refeições, sem ser muito próximo do horário das refeições para evitar interferência no apetite.
- Em casa ou no trabalho, manter sempre visível uma garrafa de água.
- Levar garrafas de água na bolsa quando saírem de casa.

**Para aqueles que possuem um consumo muito alto de bebidas adoçadas**, uma redução gradual é provavelmente mais factível e efetiva a interrupção abrupta. Proponha a substituição por água ou água “temperada”.

**Atenção ao consumo de bebidas adoçadas artificialmente, normalmente apresentadas como “diet” ou “zero”:** alerte que essas bebidas, ao contrário do que o senso comum aponta, **não são alternativas saudáveis**. Além de não prevenirem o ganho de peso, essas bebidas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares aos indivíduos, pois a composição é caracterizada pela baixa densidade de nutrientes e alto uso de adoçantes artificiais, além de estimularem a preferência pelo sabor doce.

**Atenção para a adição de adoçante de mesa** em bebidas, como leite, café, chás ou sucos. O uso de adoçante deve ser **evitado**, pois pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose e alterar a microbiota intestinal, podendo ser utilizado em alguns casos com indicação clínica e a partir de uma prescrição dietética individual.

# RECOMENDAÇÃO 3:

## ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



**ORIENTAÇÃO:** Oriente que hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

### SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Valorize as **três principais refeições** do dia - café da manhã, almoço e jantar. No **almoço e no jantar**, oriente que o usuário **consuma comida feita na hora**, como arroz e feijão, carnes, ovos, legumes e verduras, farinha de mandioca, panquecas, entre outros.
- Quando necessário, para as **pequenas refeições**, lembre-se da necessidade aumentada de cálcio e sugira o consumo de **leite ou iogurte natural**, acompanhados de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas frescas ou secas, castanhas, tapioca, pamonha, etc.
- **Para aqueles que referirem não gostar de fazer “grandes refeições” no jantar, sopas feitas com alimentos in natura podem ser uma ótima alternativa, substituindo o consumo de lanches à base de biscoito/bolacha, pão empacotado e embutidos.** O consumo de sopas, além de ajudar no balanço hídrico por conta da quantidade de água, pode ser uma excelente oportunidade de incluir diferentes grupos de alimentos in natura ou minimamente processados na alimentação do idoso, como legumes, verduras, feijão, ervilha, carnes.
- Estimule que o usuário **priorize frutas inteiras como sobremesa** ou, em menor frequência, **sobremesas caseiras**, como bolos, tortas caseiras e compotas, a doces ou guloseimas industrializadas.

### JUSTIFICATIVA:

Nesse ciclo de vida, a perda de paladar e redução da autonomia podem tornar esses produtos mais atrativos pela praticidade e alta palatabilidade. No entanto, alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados - ricos em gorduras, açúcares e sódio, e muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. É comum idosos apresentarem comorbidades associadas, como diabetes, hipertensão, doenças do coração e obesidade, e o consumo de alimentos ultraprocessados pode agravar ainda mais essas condições clínicas. Idosos podem apresentar ainda problemas para absorção de nutrientes em razão das disfunções orgânicas ou causadas pelo consumo de medicamentos, e o consumo de alimentos ultraprocessados está associado ao maior risco de fragilidade em idosos e pode causar danos na microbiota intestinal, prejudicando a motilidade gastrointestinal e absorção de nutrientes, agravando quadros de deficiências nutricionais. Por outro lado, alimentos in natura e minimamente processados possuem nutrientes e compostos com atividades biológicas (como antioxidantes) que restauram a microbiota intestinal. Por fim, alimentos ultraprocessados prejudicam ainda mais o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo.

### POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

**Se o usuário mora sozinho, e/ou possui dificuldades para executar tarefas relacionadas à alimentação**, procure alternativas que possam ajudá-lo e/ou acione uma rede de apoio. Ajude-os a organizar o tempo:

- Planejar uma lista de compras a partir das potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana. Os alimentos não-perecíveis podem ser comprados com menos frequência (a cada 15 dias por exemplo) e os alimentos frescos e perecíveis, uma ou duas vezes na semana. O planejamento das compras reduz as idas ao mercado e às feiras.
- Sugira que tenham sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (macarrão, ovos). Exemplifique que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate (estocado no congelador), com legume ou alho e óleo é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações congeladas, como carne moída, feijão, lasanha e sopas caseiras, e até mesmo porções de refeições individuais em marmitas.
- Para facilitar o **jantar**, lembre que é possível cozinhar quantidades maiores no almoço e deixar pronto na forma de porções individuais.

Sobre os **alimentos integrais** lembre que a publicidade dos alimentos ultraprocessados produz confusão de informações com a intencionalidade de promover as vendas. Portanto, **alerte que alimentos ultraprocessados supostamente integrais (como biscoito/pão integral empacotado), com alegações de saúde (“rico em fibras”) ou modificados (versões light ou diet) não são mais saudáveis.** A adição de fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos não garante que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos. Além disso, é comum que o conteúdo de gordura de um produto seja reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa.

Oriente ou procure ler junto com o usuário **a lista de ingredientes** nos rótulos dos alimentos mais consumidos. Esclareça que um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes desconhecidos e que não usados em casa indicam que o produto se trata de um alimento ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado.

Uma atenção especial deve ser dada ao consumo de alimentos ultraprocessados, como hambúrguer e/ou embutidos, gelatina, flan e macarrão instantâneo, que, muitas vezes, imitam alimentos in natura ou minimamente processados e podem ser confundidos com versões menos processadas desses alimentos ou ainda indevidamente indicados por serem de fácil mastigação.

Nas consultas, **valorize o tempo dedicado aos atos de comer e de cozinhar**, fale sobre culinária e estimule que idosos (homens e mulheres) procurem partilhar receitas e momentos de refeição com as pessoas com quem convivem.

**FORA DE CASA**, oriente os idosos para que prefiram restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”, e que evitem lanchonetes ou redes de comida fast food. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho) que servem comida fresca, restaurantes populares, cozinhas comunitárias ou centros-dia e instituição de acolhimento de idosos, ou estimule que o usuário leve comida de casa (marmita).

## RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

**ORIENTAÇÃO:** Oriente o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar (acompanhando, por exemplo, a combinação do arroz com feijão).

### VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Relembre que existe uma variedade imensa de legumes e verduras no país. Valorize os legumes e verduras da sua região.
- Explique que esses alimentos podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas cruas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês.
- Também é possível incluir verduras e legumes em preparações culinárias, como omelete com legumes, arroz com legumes, feijão, bolinho de espinafre e tortas. Estimule também o uso de cebola, alho e outros temperos naturais para temperar e realçar o sabor das preparações.

### JUSTIFICATIVA:

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e possuem uma quantidade baixa de calorias. Conferem proteção para obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis, incluindo alguns tipos de câncer. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal. A inclusão desse grupo de alimentos nas preparações culinárias torna as refeições diárias mais atraentes e menos monótonas.

### POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente os indivíduos para que optem sempre por legumes e verduras da época e da região e façam ao menos parte das compras em feiras e sacolões ou varejões, priorizando a aquisição diretamente dos produtores, onde encontrarão **mais variedade, qualidade e menor custo**.

Para economizar **tempo**, informe sobre a utilidade de armazenar legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador. Esse pré-preparo facilita o consumo e amplia a vida útil do alimento.

Estimule o uso de temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e **reduzir o uso excessivo de sal**.

Sugira o cultivo de uma **horta em casa**. Dependendo do espaço, além de temperos naturais, tomates, couve, alface e cenoura podem ser ótimas opções. O cultivo desses alimentos além de contribuir para o bem-estar e autocuidado, estimula o consumo.

**Para aqueles que referem não ter o hábito ou não gostar desses alimentos**, estimule a diversificação das formas de preparo, a aprendizagem de novas receitas e o resgate de hábitos e receitas familiares tradicionais para o preparo de legumes e verduras.

Para as pessoas idosas que **moram sozinhas**, estimule o desenvolvimento do autocuidado e do prazer em cozinhar. Busque junto ao usuário novas maneiras de preparar legumes e verduras. Ajude-os a organizar o tempo, planejar uma lista de compras com legumes e verduras, identificar locais para compras de alimentos frescos e a planejar preparações para a semana.

**FORA DE CASA**, restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos” são boas opções para o consumo de verduras e legumes.

**Lembre-se de verificar a saúde bucal desse usuário:** indique o consumo de verduras e legumes cozidos ou faça ajustes na consistência, como indicação de sopas, cremes e purês quando necessária.

# RECOMENDAÇÃO 5:

## ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



**ORIENTAÇÃO:** Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.

### VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da sua região.
- Explique que as frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço e no jantar - em saladas ou como sobremesas -, ou como pequenas refeições.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, como a manga; misturadas em salada de frutas; ou consumidas com iogurte natural, leite e aveia ou como cremes. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai), com arroz e frango (pequi) ou como moqueca (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações de vitaminas com leite, iogurte natural e aveia é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.

### JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e de vários compostos com atividades biológicas (como antioxidantes) que contribuem para a prevenção de muitas doenças. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira, pois a fruta com todas as partes - casca, bagaço, fibras - tem muitos nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal.

### POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente os indivíduos para que, sempre que possível, prefiram a aquisição direta dos produtores, como os agricultores familiares de cooperativas, ou em feiras e sacolões ou varejões, onde encontrarão produtos mais frescos, variados, de qualidade e baratos, já que esses locais têm menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final. **Para reduzir custos e aumentar a qualidade**, oriente o consumo de frutas da época e da região.

Para pequenos lanches **FORA DE CASA**, oriente que o usuário planeje levar frutas práticas e portáteis, como banana, goiaba, mexerica/tangerina/bergamota e maçã. Se tiver onde refrigerar, outra alternativa é levar frutas picadas.

Para aqueles que moram sozinhos, incentive que o usuário faça o planejamento das compras e sempre inclua esses alimentos na lista de compras. Para maior durabilidade da fruta, esta pode ser armazenada na geladeira.

Para as pessoas idosas que referem **não ter o hábito de consumir ou não gostar de frutas**, lembre-se de incluí-las na lista de compras. Estimule o consumo da fruta de preferência, que o usuário experimente combinações de frutas e se permita experimentar frutas desconhecidas e que estejam na safra. Sugira a inclusão de frutas em outras receitas, como bolos, tortas e saladas. Estimule o resgate de hábitos e receitas familiares tradicionais para o preparo e consumo de frutas.

**Lembre-se de verificar a saúde bucal do usuário**, oriente o consumo de frutas mais macias ou a utilização de diferentes formas de preparação de frutas, como cozida, amassada, picada em pedaços pequenos ou com a inclusão em preparações, como cremes e batidas de leite com frutas, caso necessário. Oriente que esse consumo seja feito preferencialmente sem adição de açúcar ou adoçantes, pois as frutas são naturalmente doces.

## RECOMENDAÇÃO 6:

### ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

**ORIENTAÇÃO:** Oriente que o usuário se alimente com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos. Oriente também, que o usuário faça as refeições sempre que possível em companhia com a família ou amigos.

#### SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:

- Estimule o usuário a organizar um local na residência para as refeições, de preferência sentado à mesa. Recomende que o usuário evite se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos.
- Recomende que o usuário encare o ato de comer como um **momento privilegiado de prazer**, em que é possível compartilhar as tarefas que precedem e sucedem o consumo das refeições, além de desfrutar da companhia de familiares, cuidadores e amigos no momento de comer.
- Quando possível, lembre sobre a necessidade de **mastigar mais vezes os alimentos**. Assim, é possível aumentar naturalmente a concentração no ato de comer e prolongar a duração, além de usufruir de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e das preparações culinárias.
- Fale que refeições feitas em **horários semelhantes** todos os dias e consumidas com **atenção e sem pressa** favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário. Os mecanismos biológicos que regulam o nosso apetite são complexos, dependem de vários estímulos e levam certo tempo até sinalizarem que já comemos o suficiente. **Uma salada ou uma sopa ou caldo antes do refeição principal** é outra maneira de conceder ao organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais que o necessário.
- Provoque o usuário a pensar sobre **o espaço e a importância da alimentação na vida**, reavaliando como ele tem usado o tempo e considerando quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.
- **Se o idoso morar sozinho**, encontre dispositivos no território que possibilitem interação com outros idosos ou com a comunidade, como por exemplo, garantindo a integração do idoso a grupos de convivência da UBS, de atividade física, de artesanato, clube de mães e avós, ou associações de bairro.

#### JUSTIFICATIVA:

A companhia de familiares, cuidadores, amigos ou vizinhos na hora da refeição contribui para comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite. Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente, também favorecem ambientes de comer mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados. O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Locais limpos, tranquilos e agradáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar e se aprecie as preparações culinárias.



## ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- O preparo de alguns alimentos ou refeições pode ser uma barreira para **pessoas idosas com limitações funcionais**. Nesses casos, pergunte ao usuário sobre a rede de apoio e se há pessoas que o auxiliem no preparo de alimentos e faça as orientações aos familiares/cuidadores. Para algumas pessoas, restaurantes com comida caseira que entregam em domicílio podem ser uma boa opção.
- Lembre-se de que, quando possível, **a mulher idosa não deve ser sobrecarregada** com todas as tarefas relacionadas às refeições. É um ótimo momento da vida para que, homens e mulheres idosas, possam compartilhar preparações e técnicas culinárias com filhos, netos, vizinhos e encontros na comunidade, passando de geração em geração receitas de família. Se possível, procure uma receita junto ao usuário ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet ou mesmo que aprenda com quem já sabe.
- **Pode existir perda de apetite entre os idosos**. Por esse motivo é importante valorizar que preferencialmente sejam realizadas as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).
- **Verifique sobre as condições odontológicas do usuário**. O uso de próteses, dificuldade de mastigação, lesões orais ou até mesmo ausência dos dentes podem comprometer as escolhas alimentares, o convívio social, o bem-estar e a saúde global deste usuário. Tenha clareza sobre quais são os fatores condicionantes dos hábitos alimentares desse indivíduo. Encaminhamentos ao dentista, uso ou troca de prótese ou mudanças na textura dos alimentos, como consumo de preparações mais macias ou pastosas, podem ser necessários.
- Estimule o **consumo de água** mesmo sem sede. Esse consumo é fundamental para prevenir a desidratação e a constipação, situações comuns nesse ciclo de vida.
- Para a pessoa idosa que apresentar **dificuldade de acesso financeiro** para aquisição de alimentos, procure auxílio da assistência social ou outros pontos de apoio no território para o enfrentamento do quadro de insegurança alimentar e nutricional.
- Esclareça que **grande parte das informações** sobre alimentação na internet, televisão e blogs, e mesmo em programas famosos, não é de boa qualidade e tem um objetivo de aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.
- Se for condizente com a realidade do usuário, lembre que alimentos in natura ou minimamente processados **orgânicos e de base agroecológica** são particularmente mais saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde. Esses alimentos são mais acessíveis quando comprados diretamente do produtor, como em feiras agroecológicas.
- Alerta que as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo de **alimentos ultraprocessados afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente**, pois desvalorizam os hábitos alimentares tradicionais de uma região, alteram a forma como as pessoas comem e interagem entre elas no momento da refeição e são decorrentes de um sistema alimentar insustentável, com base na pouca diversidade de alimentos, além da produção excessiva de lixo com embalagens.

## VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

**Valorize os pontos positivos identificados na alimentação do usuário.** Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas do usuário. Para fazer a Valorização da Prática em cada etapa, tenha como base as informações contidas no item **“justificativa”** de cada recomendação.

*Para mais informações sobre o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), acesse o site do Ministério da Saúde.*

# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 5 jan. 2021.

IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 69 p.



Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.  
Responda a pesquisa disponível por meio do link:  
<https://ncv.microsoft.com/BazolU6zAn>



DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
<http://bvsmms.saude.gov.br>

**NUPENS**  
USP



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL