



# Idoso Saudável

---

**Dra. Raquel F. Bezerra Casseb**  
Medicina do Trabalho  
Residente em Medicina Física e Reabilitação

Brasília - DF, Setembro de 2024





# 01

## ALIMENTAÇÃO

- Padrão alimentar saudável
  - Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis;
  - Reduzir o declínio funcional → manutenção da função física e composição corporal adequada;
  - Aumento dos anos livres de incapacidade em idosos.

## Legumes e Verduras



## Frutas



## ➤ Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's)

Doença respiratória crônica	Doença renal crônica
Doença cardíaca crônica	Doença hepática crônica
Doença neurológica crônica	Diabetes
Imunossupressão	Obesos
Transplantados	Portadores de trissomias

## Pescado e frutos do mar

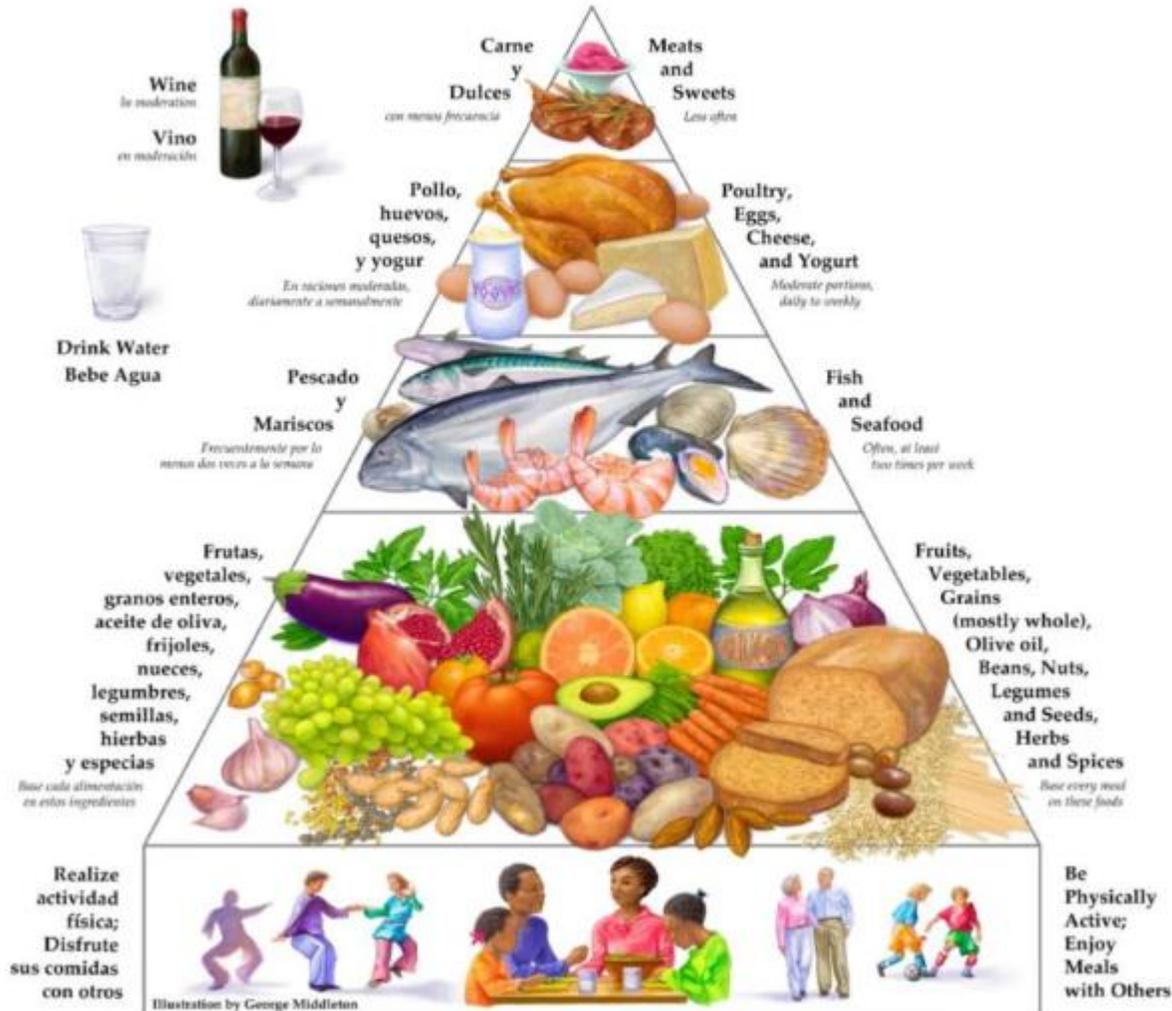


## Grãos Integrais



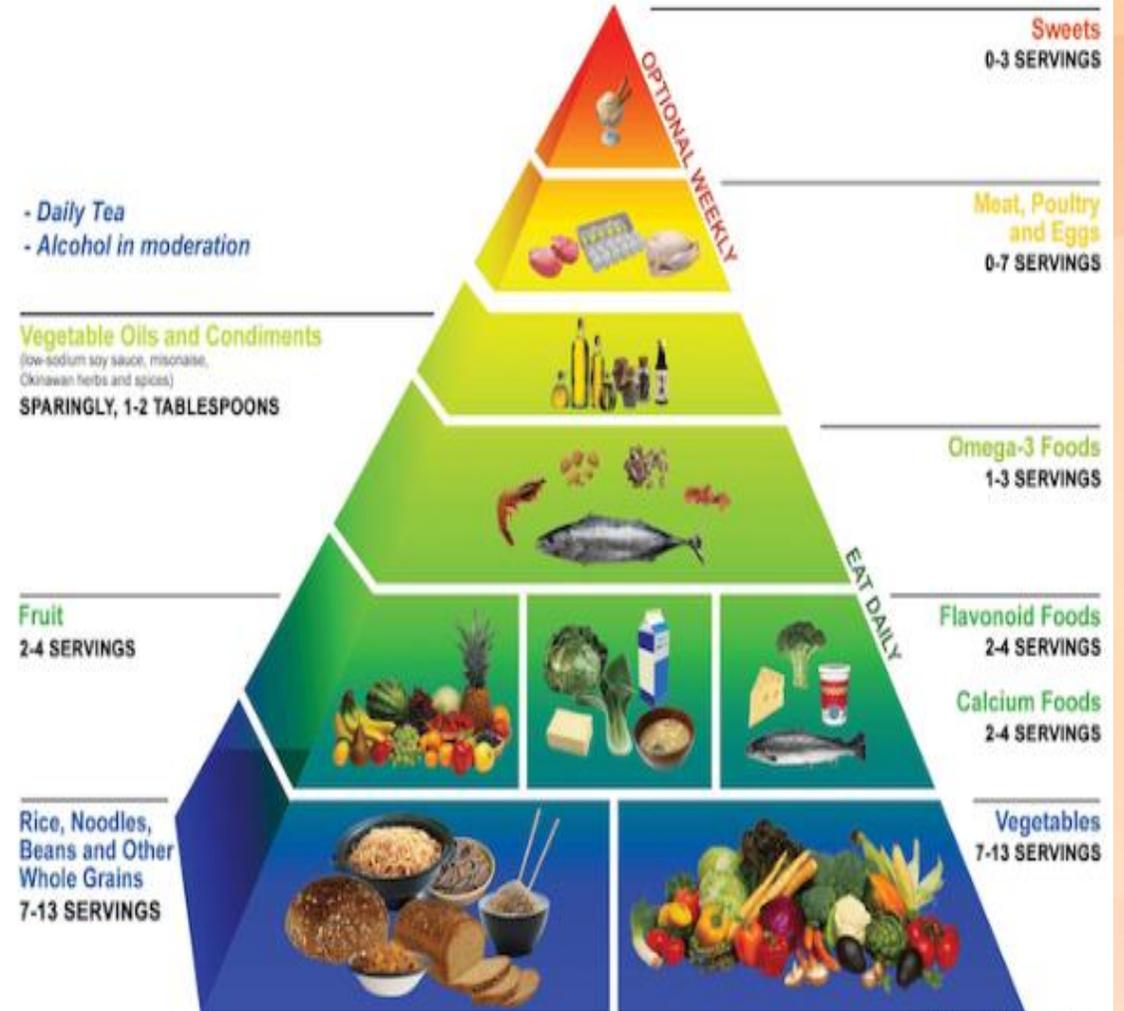
# Mediterranean Diet Pyramid

## La Pirámide de la Dieta Mediterránea



# The Okinawa Diet™ Food Pyramid

## A Guide to Daily Food Choices



# ➤ **Alimento saudável é igual para todo mundo?**

- Diabetes → Frutas e massas, Proteína
- Hipertensão → Sódio
- Renal Crônico → Carambola + Proteína
- Depressão → Social
- Osteoporose → Cálcio + Vitamina D
- Sarcopenia → Proteína

# VITAMINA A

- Fontes de origem animal (retinol) e vegetal (provitamina A);
- Saúde dos Olhos;
- O corpo humano não pode fabricar esta vitamina;
- A deficiência de vitamina A pode causar cegueira.

# VITAMINA A

- Fontes de origem animal (retinol): leite humano, fígado, gema de ovo e leite.
- Fontes de origem vegetal (provitamina A): Vegetais e Frutas amarelo-alaranjadas



# VITAMINA B 12

- Cianocobalamina;
- Formação dos neurônios;
- Neuropatias, demência;
- Carnes bovinas, ovos, peixes, leites e derivados.



# VITAMINA C

- Ácido ascórbico
- Antioxidante
- Fortalece o sistema imunológico
- Absorção de ferro dos alimentos



# VITAMINA D

- Colecalciferol → D 3
- Equilíbrio de cálcio e fósforo → osteoporose
- Produção de queratinócito → proteção e hidratação da pele



# VITAMINA D

- Excesso de vitamina D:
- Aumento de Cálcio
- Náusea, vômitos, fraqueza, anorexia, desidratação e quadro agudo insuficiência renal.



02

**ATIVIDADE FÍSICA**

# O Segredo é não parar de movimentar!!

- Fortalecimento muscular e equilíbrio;
- Após os 30 anos, o declínio de massa muscular acontece em torno de 3 a 8%;
- Depois dos 60 anos em torno de 10%.

# O Segredo é não parar de movimentar!!

- Previne quedas;
- Depressão e ansiedade;
- Osteoporose e sarcopenia;
- Dor;
- Convivência.





03

**POLIFARMÁCIA**

# POLIFARMÁCIA

- 3 a 5 medicamentos diferentes simultaneamente;
- Modificação de estilo de vida;
- Efeitos Colaterais;
- Medicamentos manipulados;
- Organização medicamentosa;
- Supervisão medicamentosa.





# 04

## FUTURO

## E AGORA?

- O que fazer depois da aposentadoria?
- O que fazer quando os filhos saem de casa?
- E os netos?
- Solidão ou Solitude?

## E AGORA?

- Como lidar com a perda de familiares e amigos?
- Viajar é muito cansativo? É muito caro?
- Já é tarde pra estudar?
- Lugar de idoso é na balada?
- Quando ir ao médico?
- Quando ir ao psicólogo?



05

INSPIRAÇÃO



Celso Simon, nascido em Seara e morador de Chapecó há décadas, começou a atuar como alfaiate muito jovem, aos 16 anos, ainda na cidade natal. Durante essa trajetória precisou parar de estudar para investir na profissão.

No dia 1º de setembro, esse jovem senhor de 75 anos se formou em História na UFFS, mostrando que nunca é tarde para realizar sonhos. “Se você tentar, você pode errar; se você não tentar, você já errou!”, disse Celso.

---

**"Esporte é vida.Tenho sempre orgulho de ser sempre o mais idoso [do grupo]", afirma Dionízio Luis Colombi.**

---



Dionísio começou a jogar vôlei em 1939 — Foto: NSC TV/Reprodução



**94 anos**



**91 anos**

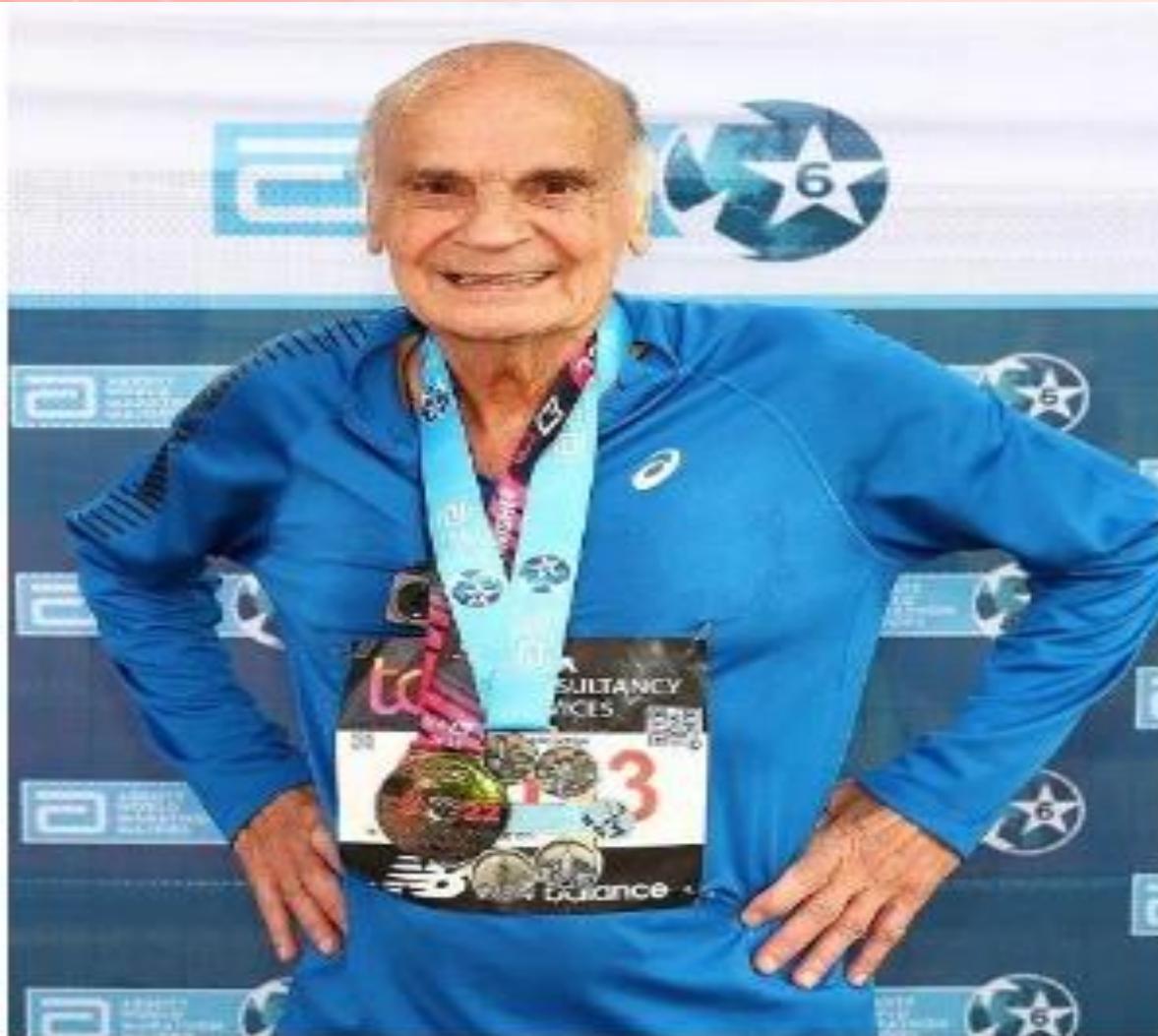


**76 anos**



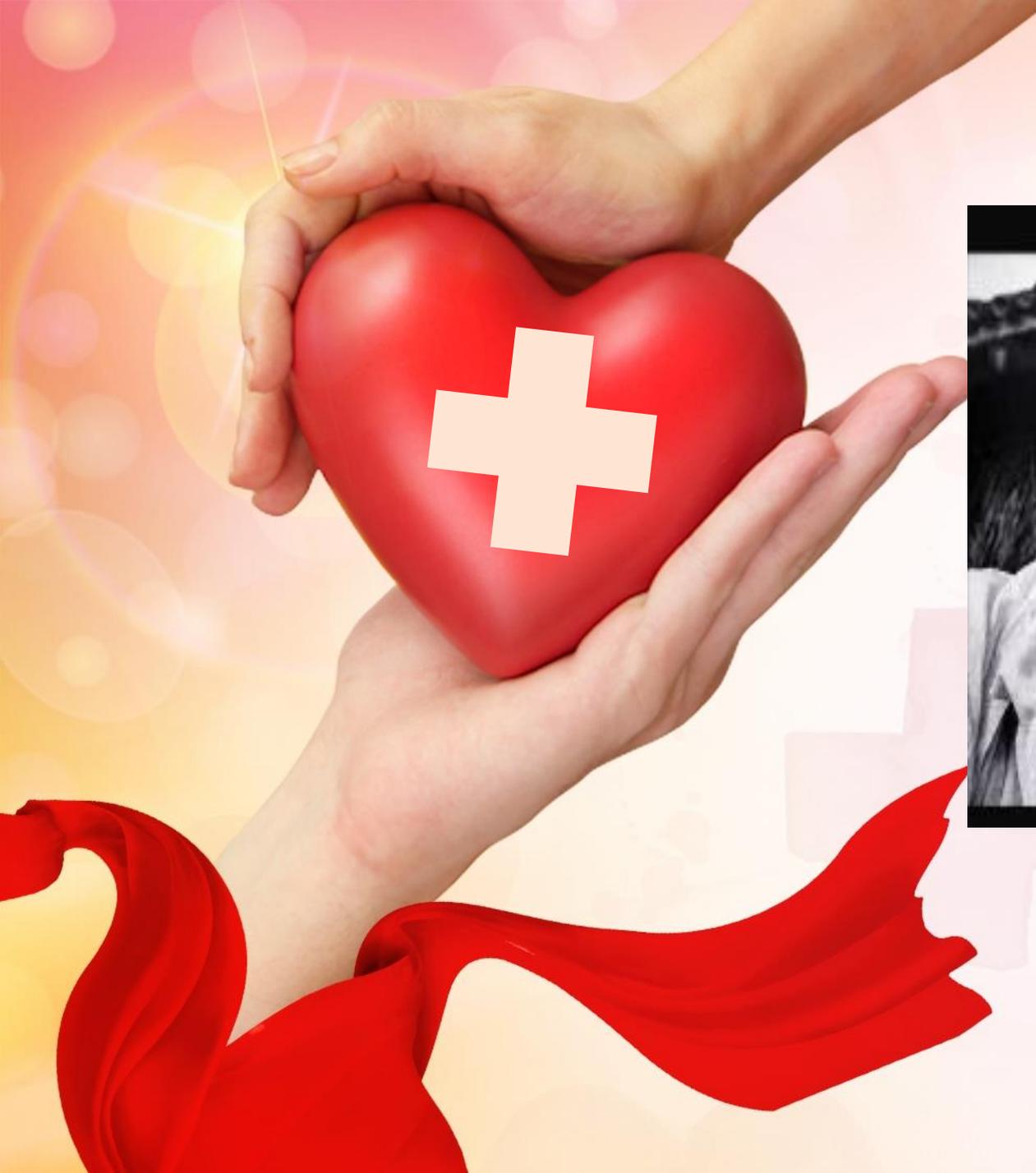
**86 anos**

81 anos



Drauzio Varella após completar a Maratona de Londres 2022 e conquistar a Six Star Medal

Imagem: Reprodução/Instagram



Não existe um caminho para a felicidade. A  
felicidade é o caminho.

(Mahatma Gandhi)

