



**PROTOCOLO 05**

## Nutrição e Hidratação

Uma alimentação adequada é essencial para manter a força, a imunidade e a disposição. Idosos têm necessidades nutricionais específicas que precisam ser atendidas para um envelhecimento saudável.

**Por que é importante?**

A desnutrição afeta até 40% dos idosos e está associada a maior risco de infecções, quedas, internações e perda de independência. A hidratação adequada é igualmente fundamental.

### Regras Essenciais de Alimentação

**1 Ofereça água frequentemente**

Idosos perdem a sensação de sede. Ofereça água a cada 2 horas, mesmo sem pedir. O ideal é 6-8 copos por dia (cerca de 1,5 litro).

**2 Garanta proteínas em todas as refeições**

Inclua em cada refeição: ovos, frango, peixe, carne, feijão, lentilha, queijo ou iogurte. A proteína mantém os músculos fortes.

**3 Fracione as refeições**

Em vez de 3 grandes refeições, faça 5-6 menores ao longo do dia. Isso facilita a digestão e mantém a energia estável.

**4 Monitore o peso semanalmente**

Pese-se uma vez por semana, no mesmo dia e horário. Perda de peso não intencional é um sinal de alerta importante.

**5 Adapte as texturas quando necessário**

Se houver dificuldade para mastigar ou engolir, adapte a consistência dos alimentos. Engasgos frequentes precisam de avaliação.

**Sinais de Alerta — Procure o Médico**

- Urina escura e em pouca quantidade (sinal de desidratação)
- Perda de mais de 3kg em um mês sem motivo aparente
- Engasgos frequentes durante as refeições
- Falta de apetite persistente por mais de uma semana
- Feridas na boca que dificultam a alimentação

**Dicas para uma Alimentação Saudável**

- Prefira alimentos naturais e evite ultraprocessados
- Capriche nas cores: quanto mais colorido o prato, melhor
- Evite excesso de sal — use temperos naturais
- Coma devagar e em ambiente tranquilo
- Mantenha horários regulares para as refeições



**DRA. TUZZA BACK**  
MÉDICA GERIATRA • CRM-DF 25262

---

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.  
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*

