



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.*

