

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D E DO CÁLCIO NA DIETA DO  
IDOSO DE 60 A 80 ANOS DA CIDADE DE CORONEL XAVIER  
CHAVES, MINAS GERAIS**

**SÃO JOÃO DEL-REI, NOVEMBRO, 2022**

**EDILMA ROSÁRIA SANTOS RESENDE CAMPOS**

**ELIANE RODRIGUES SANTOS**

**A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D E DO CÁLCIO NA DIETA DO  
IDOSO DE 60 A 80 ANOS DA CIDADE DE CORONEL XAVIER  
CHAVES, MINAS GERAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves como parte das exigências do curso de bacharelado em Nutrição para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Douglas Roberto Guimaraes Silva

**SÃO JOÃO DEL-REI, NOVEMBRO, 2022**

**EDILMA ROSÁRIA SANTOS RESENDE CAMPOS**

**ELIANE RODRIGUES SANTOS**

**A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D E DO CÁLCIO NA DIETA DO  
IDOSO DE 60 A 80 ANOS DA CIDADE DE CORONEL XAVIER  
CHAVES, MINAS GERAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves como parte das exigências do curso de bacharelado em Nutrição para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

São João del Rei, \_\_ de novembro de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Douglas Roberto Guimarães Silva - Doutor - (UNIPTAN) – Orientador

---

Prof. \_\_\_\_\_ - Titulação – (Instituição)

---

Prof. \_\_\_\_\_ - Titulação - (Instituição)

**Este trabalho é dedicado ao meu marido José Carlos pelo imenso apoio na minha vida acadêmica principalmente no período da pandemia onde foi preciso muito conhecimento de informática.**

**À minha mãe Rafaela, hoje com 88 anos, apesar de falar que “com essa idade” não precisa mais estudar, mesmo assim sempre me incentivou.**

**À minha filha Ana Luiza que também é uma discente, interagiu comigo me ajudando em tudo que eu precisava.**

**À minha amada netinha Agatha, que sem saber, me transmitiu toda energia que precisava e preciso para continuar.**

**Ao meu genro José Renato, que está sempre disposto a ajudar.**

**Aos meus irmãos Didi, Evanilson, Lala, Padre Eder, Edmeia, Elida e Eliane que estão sempre comigo em todos os momentos.**

**Ao meu pai Zizi e meus irmãos Dede e Edeilson (*in memoriam*) que tenho certeza se aqui estivessem, estariam felizes como eu.**

**Edilma Rosária Santos Resende Campos**

**Dedico este trabalho aos meus filhos, por sempre acreditarem em mim, mesmo quando  
eu acreditava que não seria capaz.  
Agradeço, também, aos meus colegas de curso e professores, por todo suporte, amizade e  
trocas de experiências.  
Cada um contribuiu à sua maneira, com suas palavras e atos de carinho.**

**Eliane Rodrigues Santos**

## AGRADECIMENTOS

Este artigo não seria possível sem a presença de Deus na minha vida. Obrigada, meu Deus, por estar comigo em todos os instantes.

Não seria possível também sem o apoio de algumas pessoas aos quais eu gostaria de registrar os meus sinceros agradecimentos:

Um agradecimento especial deve ser feito ao meu orientador, o professor Dr. Douglas Roberto Guimaraes Silva, que sempre demonstrou acreditar no meu potencial desde o início, por toda a dedicação, compreensão e amizade, pelos desafios impostos e exigência crescente que possibilitou a conclusão deste trabalho.

À Prefeitura Municipal de Coronel Xavier Chaves na pessoa da pessoa do Sr. Prefeito Fúvio Olímpio Oliveira Pinto. À secretaria municipal de saúde do município na pessoa do Sr. Claudiano Assunção, que sem a parceria não seria possível a realização deste projeto.

À funcionária Maria Letícia que contribuiu com a lista dos idosos participantes do projeto.

À Maristela, secretária do laboratório de apoio do Osvaldo Cruz no município, que fez todas as ligações para o agendamento das coletas de sangue.

Aos idosos que com muita disposição participaram do projeto.

A todos os meus professores e orientadores: Luiz Canton, Sayron, Gilberto. Paulo, Amanda, Silvia, Eliane, Gleice, Samyra, Larissa Jane, Daise, Cláudio, Karine, Celyane, Alita, Lorena, Ana Claudia.

Edilma Rosária Santos Resende Campos

Agradeço, primeiramente, à Deus, pela minha vida e por me permitir chegar até aqui, concluindo mais uma etapa.

Aos meus filhos, Hyago e Gustavo, que são meu bem mais precioso, agradeço por todo o apoio, amor e incentivo para nunca desistir.

Aos meus colegas de curso que foram um apoio e vivenciaram todas as etapas juntos, compartilhando amizade, palavras e carinho.

Aos meus professores que nos ajudaram a chegar até aqui, principalmente, meu orientador que deu toda força e apoio de não desistir no meio do caminho.

A todos que estiveram comigo durante todo esse processo, o meu muito obrigada!

Eliane Rodrigues Santos

# A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D E DO CÁLCIO NA DIETA DO IDOSO DE 60 A 80 ANOS DA CIDADE DE CORONEL XAVIER CHAVES, MINAS GERAIS

Edilma Rosária Santos Resende Campos<sup>1</sup>

Eliane Rodrigues Santos<sup>2</sup>

**RESUMO** - A importância da vitamina D e do Cálcio estarem dentro dos padrões de normalidades é um fator importante para que a população idosa tenha menos risco de desenvolver doenças crônicas e doenças ósseas levando, com isso, a uma piora na qualidade de vida. O objetivo do presente artigo foi pesquisar os índices de vitamina D e Cálcio na população idosa de Coronel Xavier Chaves – Minas Gerais, através de exames laboratoriais e entrevistas quantitativas e qualitativas sobre a alimentação dos idosos selecionados. Através dos exames podemos analisar que a alimentação nesta faixa etária está bem próxima do ideal. Houve algumas alterações nos resultados dos exames de vitamina D e poucas alterações nos exames de cálcio. Mas pudemos observar que uma pequena porcentagem mostrou alterações preocupantes nos resultados da vitamina D. Ainda assim será preciso investir em saúde pública com orientações acerca de uma alimentação saudável para esta população

**Palavras-chave:** Idoso; Nutrição; Cálcio; Vitamina D.

## 1. INTRODUÇÃO

Entende-se como envelhecimento as alterações fisiológicas que ocorrem nos organismos multicelulares (DANTAS, 2022). O processo é inerente ao ser humano, e com a melhora da qualidade de vida a cada ano, o índice de idosos acima de 60 anos no país vem aumentando consideravelmente. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o número de idosos no Brasil chegou a 32,9 milhões. De acordo com estimativas do Instituto, o número de pessoas com 60 anos ou mais poderá chegar a 58,2 milhões em 2060, o que é equivalente a 25,5% da população (IBGE, 2019).

Se por um lado o envelhecimento populacional trouxe benefícios de uma vida longa, por outro, aumentou a ocorrência de doenças como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), osteoartrite, doenças neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson), pneumopatias crônicas (DPOC) e Câncer (BRASIL, 2006).

Com o aumento da incidência de doenças crônicas na população idosa, eleva-se também o uso de medicamentos, o que leva a alterações do apetite, do paladar e a diminuição da absorção de nutrientes. Dessa forma, o cuidado com a alimentação precisa ser prioridade (IBGE 2021). Buscar uma forma de equilibrar a alimentação do idoso é fundamental para a

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). Técnica em Enfermagem. Coordenadora voluntária do Grupo de Terceira Idade (GAAT) do município de Coronel Xavier Chaves.

<sup>2</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

sua saúde, evitando doenças e problemas como fraturas, dificuldades de locomoção, dependência física, etc. (DE OLIVEIRA; MARCHINI, 2008).

É de conhecimento comum das pessoas que a vitamina D e o cálcio são importantes para uma alimentação saudável e equilibrada para todos, mas a deficiência desses elementos pode ser crítica para a saúde de um idoso. A absorção de nutrientes nos idosos pode estar prejudicada, uma vez que ocorrem alterações fisiopatológicas, o uso de vários medicamentos, disfunção do paladar e olfato, redução do esvaziamento gástrico (MORIGUTI *et al.*, 1998). O cálcio é um mineral essencial para a mineralização dos ossos e dentes e para a regulação de eventos intracelulares em diversos tecidos e só é adquirido através da ingestão diária de alimentos que o contém e a vitamina D auxilia na absorção adequada no intestino.

É natural a diminuição da vitamina D, classificada como lipossolúvel, no processo de envelhecer, mas extremamente importante, pois ela melhora a absorção do cálcio, melhora a mineralização dos ossos e mantém a estrutura do esqueleto saudável. Com isso, se faz necessário o desenvolvimento de estratégias de prevenção da vitamina D para prevenir as quedas e doenças crônicas não contagiosas (SOARES *et al.*, 2016).

Assim, o objetivo do trabalho foi analisar, através da pesquisa alimentar individual e de exames laboratoriais, o índice de vitamina D e cálcio em um grupo de idosos de Coronel Xavier Chaves – MG, a fim de propor alternativas para melhorar a presença desses nutrientes na alimentação desse grupo de pessoas, além de caracterizar essa população sociodemograficamente.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Abordagem**

Trata-se de um estudo com abordagem quantitativa, de cunho transversal e exploratório acerca da qualidade alimentar e condições de saúde entre os idosos de 60 a 89 anos da zona urbana da cidade de Coronel Xavier Chaves, MG. Foram selecionados todos os idosos integrantes dos grupos GAATI (Grupo de Apoio e Atividades a Terceira Idade), integrantes do grupo de apoio a idosos “Lar Dia” e o restante escolhidos de forma aleatória, a fim de completar o total de idosos necessários à pesquisa. Não foram selecionados os idosos da zona rural pela dificuldade de deslocamento da residência até o posto de coleta dos exames que se localiza na região central do município.

Os estudos de corte transversal têm como características principais o questionário individual acerca da qualidade da alimentação de cada idoso com rastreamento dos alimentos

mais consumidos por eles (MALTA *et al.*, 2022). O questionário foi realizado no domicílio de cada um dos idosos. A pesquisa laboratorial dos exames da vitamina D e exame do Cálcio foram coletados de cada idoso participante do projeto, no posto de coleta do laboratório clínico em Coronel Xavier Chaves e realizados no laboratório clínico em São João del-Rei.

## **2.2. Amostragem**

Foram acompanhados 91 idosos de 60 a 89 anos da zona urbana de Coronel Xavier Chaves. O município conta com uma totalidade de 824 idosos. Fizeram parte do estudo idosos de qualquer cor, raça, religião, sexo ou etnia e que se voluntariaram a participar da pesquisa, após explicação dos objetivos e procedimentos que seriam realizados, bem como leitura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e sua assinatura. Foram excluídos os idosos com intolerância alimentar, acamados e com alimentação enteral (CARVALHO *et al.*, 2019).

## **2.3. Procedimentos**

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP 61551522.1.0000.9667) do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

Foram escolhidos 91 idosos que representaram as faixas etárias de 60 a 89 anos dos moradores na zona urbana do município de Coronel Xavier Chaves. Os idosos foram convocados para realização dos exames por meio de telefonemas dados pela secretaria do posto de coleta do laboratório Oswaldo Cruz. As perguntas que foram feitas para os idosos através do questionário encontram-se em anexo.

## **2.4 Análise dos resultados**

Os questionários foram tabulados em *Excel* e, a partir destes, foram feitos gráficos e relacionados com os resultados obtidos pelo laboratório.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos 11% dos idosos pesquisados, somaram um total de 91 dos 824 que totalizam o município de Coronel Xavier Chaves. No presente estudo houve uma maior participação de idosos na faixa etária de 60 a 69 anos.

O referido resultado pode ser explicado pelo fato de haver um maior número de idosos nesta faixa etária. Observou-se predominância de mulheres (75%) em detrimento dos homens

(25%). A pesquisa sobre ocupação mostrou que 93% dos idosos eram aposentados, 6% das mulheres foram diagnosticadas “do lar” e 1% delas ainda estavam exercendo sua profissão. A pesquisa sobre a renda dos idosos mostrou que 84% deles são aposentados com 01 a 02 salários mínimos e 11% recebem mais de 3 salários mínimos de aposentadoria. Na avaliação mostrou também que 29% dos idosos moram sozinhos, 46% deles dividem a moradia com mais uma pessoa, 11% moram com mais duas pessoas, 8% dividem sua moradia com mais de três pessoas. Como pode ser observado no quadro 1 mostrado abaixo.

Quadro 1 - Caracterização dos participantes da pesquisa de acordo com o senso sociodemográfico.

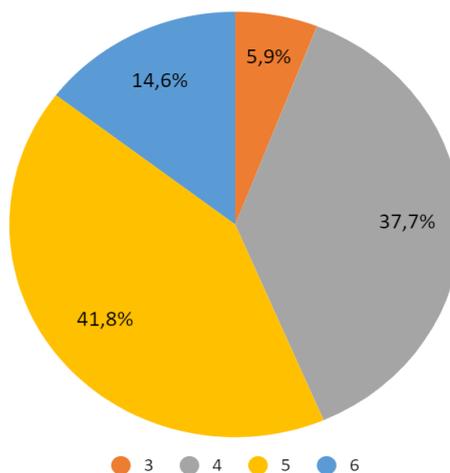
<b>Variáveis</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Idade</b>	
60 a 69 anos	45,1%
70 a 79 anos	35,1%
80 a 89 anos	19,8%
<b>Sexo</b>	
Masculino	25,3%
Feminino	74,7%
<b>Ocupação</b>	
Aposentados	93,5%
Do lar	5,5%
Na ativa	1,1%
<b>Renda</b>	
01 a 02 salários mínimos	83,5%
Do lar	4,4%
Na ativa	1,1%
Acima de 03 salários mínimos	11,0%
<b>Quantas pessoas moram com você?</b>	
Mora sozinho	28,6%
Mora com 1 pessoas	46,1%
Mora com 2 pessoas	11,0%
Mora com 3 pessoas	6,6%
Mora mais de 3 pessoas	7,7%

Fonte: amostragem própria de pesquisa/vide anexos.

De acordo com o gráfico abaixo, foram analisados o número de refeições que os idosos fazem em média por dia e chegamos à conclusão que 6% dos idosos entrevistados fazem três refeições diárias, 38% deles fazem quatro refeições, 42% fazem cinco refeições e 14% deles fazem 6 refeições diárias, como mostra o gráfico.

Gráfico 1 – Número de refeições diárias

Número de refeições diárias



Foi perguntado no questionário sobre o hábito de se expor à luz solar, qual o horário e quanto tempo em média fica. 71% da população entrevistada tem o hábito rotineiro de se expor, 29% não tem este hábito. Com isso observou-se que a maioria deles faz a exposição em horário adequado, que é antes das 10 ou após as 16 horas. Com tudo, 29% da população não tem este hábito.

Quadro 2 – Exposição ao Sol

<b>Tem o hábito de se expor ao Sol?</b>	<b>Porcentagem</b>
Sim	71,4%
Não	28,6%
Antes da 10 ou depois 16 horas	56%
Entre 10 e 16 horas	15,4%
Não se expõem	28,5%
<b>Tempo de exposição</b>	
Até 15 minutos	12%
De 15 a 20 minutos	23,1%
De 30 a 60 minutos	36,4%

Fonte: amostragem própria de pesquisa/ vide anexos.

Foi perguntado a todos os idosos que participaram do projeto se fazem suplementação de vitamina D e de cálcio e como mostra o quadro abaixo, 73% não se suplementam com vitamina D e 27% fazem a suplementação. O número de entrevistados que fazem suplementação de cálcio é bastante reduzido, apenas 5% deles se suplementam.

Quadro 3 – Suplementação de vitamina D e Cálcio

<b>Vitamina D</b>	<b>Porcentagem</b>
Não	72,5%
Sim	27,5%
<b>Cálcio</b>	
Não	94,5%
Sim	05,5%

Fonte: amostragem própria de pesquisa/ vide anexos.

A pesquisa de alterações na vitamina D, optamos por analisar de acordo com a faixa etária como mostra o quadro abaixo. Sendo os resultados de 59% sem alterações e 41% com alterações nos níveis de vitamina D.

Quadro 4 – Alterações de vitamina D

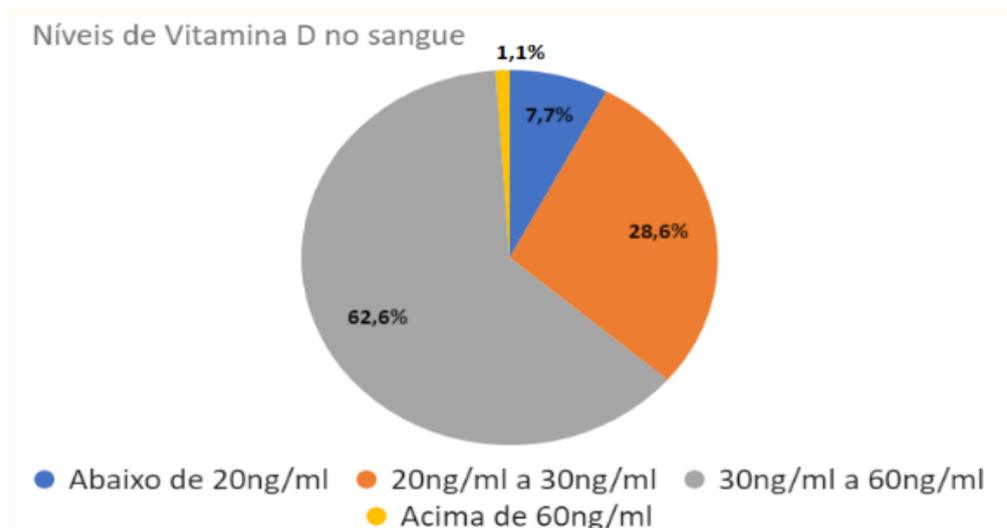
<b>Idosos de 60 a 69 anos</b> Total de idosos: 41	
Com alterações	41,5%
Sem alterações	58,5%
<b>Idosos de 70 a 79 anos</b> Total de idosos: 32	
Com alterações	31,2%
Sem alterações	68,8%
<b>Idosos de 80 a 89 anos</b> Total de idosos: 18	
Com alterações	33,3%
Sem alterações	66,7%

Fonte: amostragem própria de pesquisa/ vide anexos.

Para os índices da vitamina D no sangue como abaixo de 20ng/ml; entre 20 a 30ng/ml entre 30 a 40ng/ml; entre 40 a 60ng/ml e acima de 60ng/ml. Foi constatado que 36% da

população apresentaram alterações nos índices, sendo que 8% com índices abaixo de 20ng/ml, 64% ficaram dentro da faixa de normalidade de acordo com as referências do laboratório clínico.

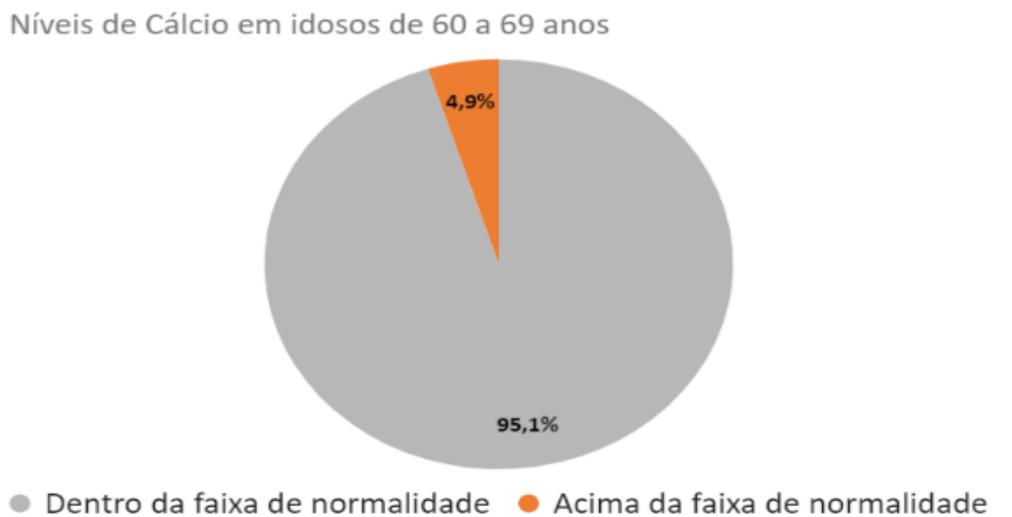
Gráfico 2 – Níveis de vitamina D no sangue



Embora existam parâmetros diferentes de normalidades para resultados de exames de cálcio baseados nos métodos utilizados de cada laboratório, seguiu-se os valores de referência do laboratório Oswaldo Cruz, uma vez que todos os exames foram feitos lá. Os valores de referência utilizados neste laboratório para adultos e idosos são 8,8 a 11,0 mg/dl.

Os idosos de 60 a 69 anos apenas 5% apresentaram alterações nos níveis de cálcio.

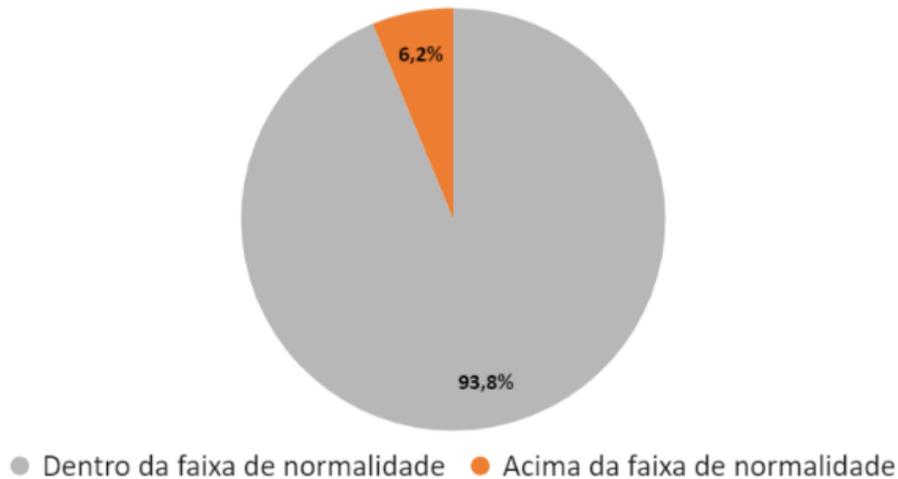
Gráfico 3 – Níveis de Cálcio em idosos de 60 a 69 anos.



Os idosos de 70 a 79 anos 94% deles apresentaram os níveis de cálcio dentro da faixa de normalidade e 6% acima da normalidade.

Gráfico 4 – Níveis de Cálcio em idosos de 70 a 79 anos

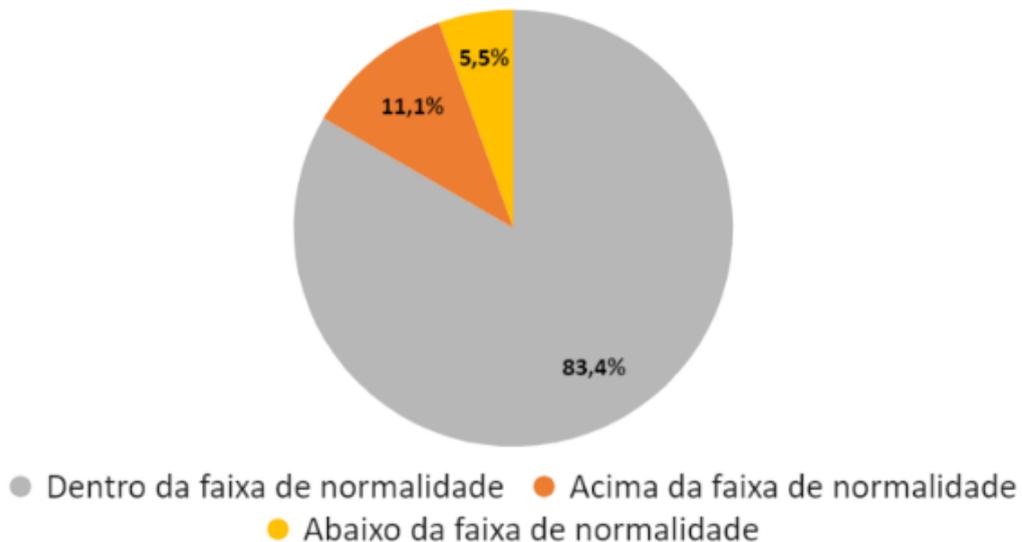
Níveis de Cálcio em idosos de 70 a 79 anos



Nos idosos de 80 a 89 anos 11% apresentaram índice acima da faixa de normalidade e 5% tiveram o cálcio abaixo da faixa de normalidade.

Gráfico 5 – Níveis de Cálcio em idosos de 80 a 89 anos

Níveis de vitamina D em idosos de 80 a 89 anos



Para evitar a deficiência da vitamina D, a principal forma de obter é gratuita de fácil acesso: a exposição solar. A vitamina D pode ser encontrada em alimentos conhecidos e de fácil acesso a todos, como gema do ovo, óleo do fígado do peixe, peixes da família do salmão (OLIVEIRA, 2015).

Sendo assim, além da exposição solar ser a principal forma de a vitamina D ser absorvida pelo organismo, é importante o consumo de alguns alimentos. Ingestão recomendada de vitamina D e de 15 a 100 microgramas por dia (OLIVEIRA, 2015).

O cálcio é um elemento fundamental ao organismo, porém ele só é adquirido através da ingestão diária de alimentos que contém, como no caso do leite e seus derivados, que possuem uma maior quantidade de cálcio, e de frutas, vegetais e hortaliças, os quais uma quantidade inferior (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000; FALCÃO, 2017). A ingestão diária recomendada para a população idosa é de 1200 mg/dia.

Diante dos resultados obtidos, acredita-se que a população analisada encontra-se com os índices de cálcio próximo do referência estabelecida devido o município ter como maior fonte de economia a bacia pecuária leiteira, tornando-se mais acessível o consumo.

#### **4. CONCLUSÃO**

Embora os resultados mostraram que grande parte da população investigadas têm uma alimentação bem próxima do ideal e fazem exposição solar, ainda assim é de suma importância que a população receba orientações acerca da alimentação saudável com alimentos ricos em vitamina D e cálcio, assim como a importância da exposição solar em horários e por tempo adequados, uma vez que estes hábitos podem auxiliar na prevenção de patologias crônicas e dependência para atividades diárias. Foram encaminhadas para avaliação dos profissionais da estratégia da saúde de família do município (ESF), resultados de 7 idosos com alterações significativas nos índices séricos de vitamina D, pois é necessária uma observação mais cuidadosa e necessária ao lidar com idoso.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.** SIAB: Manual do sistema de Informação de Atenção Básica Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996.** Brasília: Ministério da Saúde, 1996.

CARVALHO, A. V. O. et al. Análise do perfil nutricional de idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família de um município piauiense. **Rev. APS**, p. 767-780, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1354332>. Acesso em: 21 out. 2022.

CAMPOS, M. T. F. S; MONTEIRO, J. B.; ORNELAS, A. P. R. C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição** [online]. 2000, v. 13, n. 3, pp.

157-165. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rn/a/QJmdTgcwFkDt74cxPH5BNwc/?lang=pt#>. Acesso em: 21 out. 2022.

DANTAS, G. C. S. "**Envelhecimento**"; Brasil Escola. Disponível em:  
<https://brasilecola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em 21 out. 2022.

DE OLIVEIRA, J. E. D.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais: aprendendo a aprender**. São Paulo: Sarvier, 2008. Acesso em: 26 jul. 2022.

FALCÃO, J. B. **Consumo de cálcio e vitamina D de idosas participantes do projeto cintura fina**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) Universidade Federal de Pernambuco, 2017. Disponível em:  
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23872>. Acesso em: 07 nov. 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.

MALTA, M. B, PAPINI S.J, CORRENTE J. E. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**. ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva, v. 18, n. 2, p. 377-384, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/30267>. Acesso em: 20 out. 2022.

MORIGUTI, J. C. et al. Nutrição no idoso. In: DE OLIVEIRA, J. E. D., MARCHINI, J.S. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Sarvier; 1998. p. 239-52.

OLIVEIRA, D. F. M.; VERÍSSIMO, M. T.. **A vitamina D nos idosos**. Dissertação (Mestrado em Medicina) Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2015. Disponível em:  
<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/31446>. Acesso em: 20 out. 2022.

SOARES, W. D.; ROCHA, P. S.; BARBOSA, J. P.; SOARES, P. K. D.; FREITAS, D. A. Estado Nutricional em Idosos com Doenças Crônicas não Transmissíveis. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 146–155, 2016. Disponível em:  
<https://www.seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/view/2381>. Acesso em: 20 out. 2022.

## ANEXOS

### Anexo I - Questionário

NOME:

IDADE:

DE 60 A 65 ANOS

DE 66 A 70 ANOS

DE 71 A 79 ANOS

DE 80 A 89 ANOS

OCUPAÇÃO:

RENDA:

DE 1 A 2 SALÁRIOS MÍNIMOS

ACIMA DE 3 SALÁRIOS MÍNIMOS

ESTADO CIVIL:

1 – QUANTAS PESSOAS MORAM COM O SR (A)?

MORA SOZINHO  2  3  4  MAIS DE 4

2- EM MÉDIA QUANTAS REFEIÇÕES O SR (A) FAZ POR DIA?

2  3  4  5  6

3 – EM MÉDIA QUANTAS VEZES POR DIA O SR (A) CONSOME LEITE, QUEIJOS, OU OUTRO PRODUTOS LÁCTEOS POR DIA?

1  2  3  4  MAIS DE 4

4 – EM MÉDIA QUANTAS VEZES POR SEMANA O SR (A) CONSOME CARNE VERMELHA, PEIXE, FRANGO, OVOS?

1  2  3  4  MAIS DE 4

5 – O SR (A) CONSOME HORTALIÇAS TODOS OS DIAS?

SIM  NÃO

6– O SR (A) CONSOME EM MÉDIA QUANTAS FRUTAS AO DIA?

1  2  3  4

7 – O SR (A) TEM O HÁBITO DE SE EXPOR AO SOL?

SIM  NÃO

8 – SE SIM, QUAL O HORÁRIO?

ANTES DAS 10H OU DEPOIS DAS 16 H ( )

ENTRE 10 E 16 HORAS ( )

9 – EM MÉDIA, QUANTO TEMPO FICA?

ATÉ 15 MIN ( ) DE 15 A 20 MIN ( ) DE 30 A 60 MIN ( )

10 – FAZ USO DE SUPLEMENTOS DE VITAMINA D E/ OU CÁLCIO?

SIM ( ) NÃO ( )

### **Anexo II: Orientações para uma alimentação saudável**

1 – Procure fazer no mínimo de 5 a 6 refeições por dia;

2 – Evite ficar mais de 3 horas sem se alimentar;

3 – Procure comer todos os dias frutas variadas;

4 – Coma todos os dias alimentos de origem animal (carne boi, porco, peixes, frango sem pele ou ovos);

5 – Evite frituras;

6 – Evite carnes gordurosas;

7 – Inclua no cardápio diariamente, verduras de folhas e legumes variados;

8 – Procure beber em torno de 2 litros de água por dia;

9 – Procure colocar no prato: uma porção de arroz, uma porção de feijão, um pedaço de carne, uma porção de legumes e uma porção de verduras e/ou saladas;

10 – Evite comer sempre os mesmos alimentos;

11 – Quanto mais colorido o prato, mais saudável fica;

12 – Evite o açúcar;

13 – Procure usar o mínimo de sal possível;

14 -Dê preferência aos temperos como alho, cebola, cebolinha, ervas;

15 -Evite temperos industrializados como Sazon, Knorr e outros;

16 – Dê preferência a alimentos caseiros;

17 – Evite alimentos industrializados como biscoitos recheados, salgadinhos de pacotes, macarrão instantâneo e outros.

18 – Dê preferência a sucos naturais (feito em casa, e com pouco ou nada de açúcar);

19 – Evite refrigerantes e sucos de caixinha;

20 – Procure incluir na sua alimentação diária o leite e derivados;

21 – Adquira o hábito de se expor ao sol diariamente no mínimo 15 minutos antes das 10 ou depois das 16 horas;

21 – Se possível, faça alguma atividade física que você mais gosta.

Você não precisa deixar de comer o que gosta só precisa ter moderação.

Com uma alimentação equilibrada, teremos ao longo do tempo menos doenças como diabetes, hipertensão arterial e outras.

A alimentação saudável é nosso melhor remédio!