

## ARROZ COM FEIJÃO E ALIMENTOS COM FIBRAS: DOIS GRANDES ALIADOS DA ALIMENTAÇÃO DOS IDOSOS

Antes dominantes nos pratos brasileiros, os alimentos frescos hoje em dia competem com os produtos processados. Atualmente, muita gente deixa de preparar a própria comida. O alerta já bateu à porta de toda a população e o idoso, em especial, deve ficar atento à questão, uma vez que precisa de um cardápio rico em carboidratos e fibras.

O tradicional arroz e feijão prato é uma combinação completa e nutritiva. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e use também outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava). Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com familiares e amigos. Também vale conversar com as pessoas que saibam cozinhar. Peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet e pergunte na feira maneiras diferentes de se preparar o alimento fresco. A ideia é descobrir o prazer de preparar a própria refeição.



O idoso deve dar preferência aos grãos integrais e alimentos na sua forma mais natural, pois eles colaboram com a boa nutrição e com a energia que será gasta no dia a dia. Assim, também é importante incluir nas principais refeições alimentos como milho, batata e mandioca (macaxeira/aipim).

Fonte: saudebrasil.saude.gov.br



## OS 4 HÁBITOS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



O envelhecimento é um fato e a diminuição das capacidades físicas e mentais afetam todas as pessoas nessa fase da vida. Porém, através da aquisição de hábitos saudáveis e os avanços da medicina na prevenção e tratamento das doenças, é possível retardar esse processo e aumentar a expectativa de vida. Portanto, se você pretende melhorar seu estilo de vida, aqui vão 4 hábitos que você pode começar a criar desde já:

### - MANTENHA UMA DIETA SAUDÁVEL

Na terceira idade, a média de consumo são 1.500 calorias diárias, dentre elas os alimentos que contêm cálcio, magnésio, zinco, vitamina B6 e ferro são imprescindíveis. Afinal, a partir dos 55 anos o metabolismo tende a ficar mais lento e o risco de perder músculos e ganhar gordura corporal é maior. Desta forma, a proteína se torna um alimento muito importante para manter a musculatura e o sistema imunológico. Busque por peixes, aves sem pele, carnes magras, leite desnatado e a clara de ovo são as melhores fontes de proteínas. Já no caso da gordura, consuma com moderação as gorduras saudáveis presentes no azeite de oliva, nas castanhas, no abacate e óleos de peixes marinhos, canola, milho e girassol. O excesso de gordura pode se acumular nos tecidos adiposos aumentando o peso e, conseqüentemente, o risco de infartos.

### - PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

É comum que alguns idosos vivam com depressão por conta da tristeza e falta de rumo que os afeta nesta fase da vida. A prática regular de uma atividade física, não só produz endorfinas que desencadeiam sentimentos de bem-estar e autoconfiança, como também mantém o cérebro do idoso mais ativo, contribuindo para o funcionamento das funções cognitivas, prevenindo a perda de memória, a demência e desacelera a progressão da Doença de Alzheimer. Troque o sedentarismo por uma vida mais ativa para garantir independência e um sono melhor, para acordar com mais energia para encarar o seu dia-a-dia.

#### - OBTENHA QUALIDADE DE VIDA

Envelhecer com qualidade de vida, significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao futuro. Alguns fatores são consideráveis nesse caso, como bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais, ótimos momentos de lazer e espiritualidade. Não é necessário nos esforçar para garantir essa qualidade de vida que desejamos, portanto observar a vida com olhos mais positivos e ter gratidão por todos os anos de vivência, almejando novas experiências que virão nesta nova fase é um dos maiores bens que podemos carregar conosco. Aproveite a vida ao máximo!

#### - CONTROLE AS DOENÇAS

Grande parte das doenças nos idosos podem ser prevenidas com um estilo de vida saudável e tratamentos adequados. Não podemos evitar completamente, por isso é importante privilegiar exames regulares e tratamentos de recuperação que preservem a autonomia, mesmo que limitada, do idoso.

No inverno, as doenças respiratórias atacam de maneira voraz. Cuide-se antes que qualquer problema de saúde venha a acontecer e pratique exercícios físicos, conforme citado acima. No caso de prejuízos funcionais consequentes a um problema agudo que incluem medidas de reabilitação, procure profissionais especializados em geriatria ou gerontologia. Um exemplo, é o Hospital Reger, um centro de atendimento referência no estado de São Paulo que oferece tratamento especializado na área de reabilitação, com profissionais multidisciplinares que auxiliam o paciente idoso a alcançar melhor a sua potencialidade.

Fonte: <http://www.hospitalreger.com.br>

## PROJETOS PARA DEPOIS DA APOSENTADORIA

Elena Martinis cresceu vendo o pai tocar sua pequena empresa de representação comercial dentro de casa – inclusive o acompanhava nas visitas. “Desde cedo, aprendi que cada passo pode significar a sobrevivência ou não de um negócio”, conta. Acabou se formando e fazendo mestrado em paleontologia, mas o empreendedorismo estava em suas veias, tanto que migrou para o mundo do coach e das palestras, e dali não saiu mais. Autora de “Mulher de negócios – faça sua empresa acontecer”, coautora de “Ensino de empreendedorismo no Brasil” e com um terceiro livro pronto, que vai se chamar “Receitas de empreendedorismo”, hoje ela atua na área de pós-carreira, ou seja, orientando as pessoas a buscar novos caminhos profissionais.

“Quando falamos da fase pós-aposentadoria, temos dois grupos bem distintos: um mais protegido e o outro, não”, explica. “O primeiro normalmente tem mais anos de estudo e conseguiu acumular uma reserva financeira. O segundo é o dos desprovidos, que perderam o emprego e não conseguiram se recolocar. Há grandes diferenças entre eles, mas, em comum, há o fato de que todos estão fora do

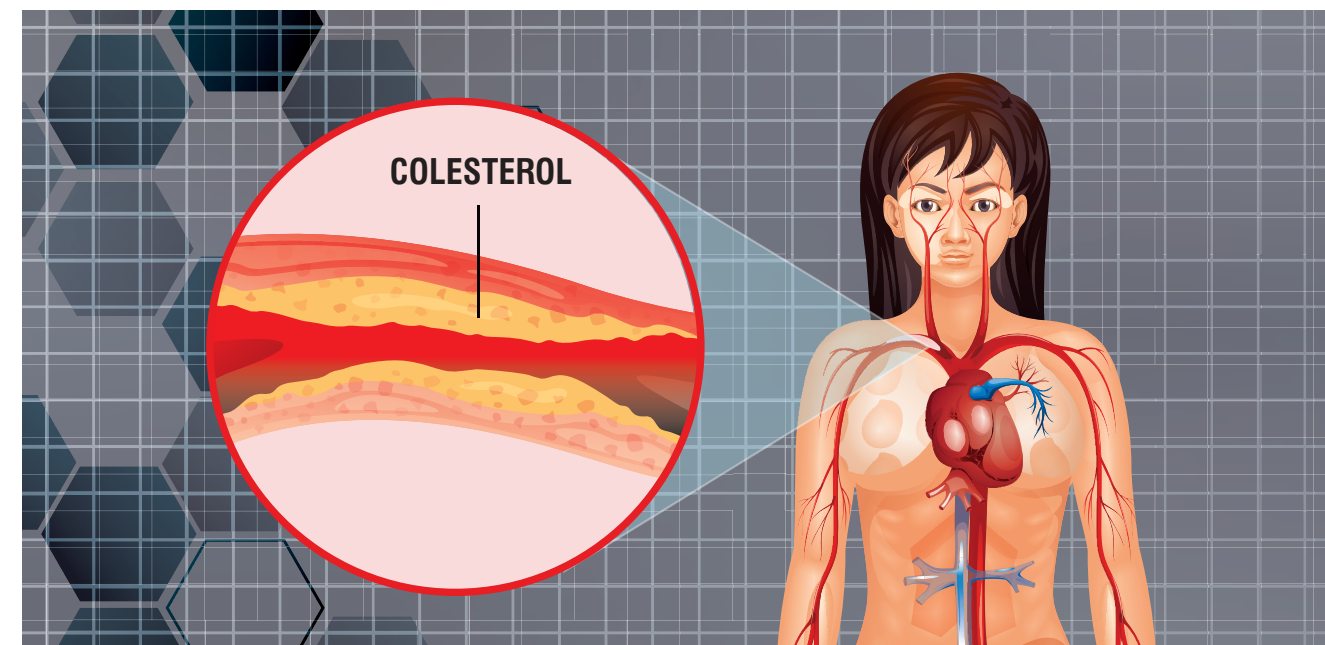
mercado de trabalho, despojados do sobrenome corporativo. Mesmo quem entrou num PDV (programa de demissão voluntária)”, acrescenta.

Na reflexão que propõe, Elena sugere que as pessoas pensem em cinco frentes que podem funcionar como um ponto de partida: “em primeiro lugar, o hobby pode se tornar uma fonte para complementar a renda. Pode ser marcenaria ou montagem de festas infantis, conheci um rapaz que recuperou a receita de um bolinho que a avó fazia”. Para os que se dedicam a ajudar os filhos na criação dos netos, a coach lembra que o cuidado é um campo de atuação que pode se transformar numa atividade, como cuidar de idosos, ou de animais de estimação. Há ainda quem queira voltar a estudar ou ser voluntário. Para os que pensam em abrir uma empresa, cita o Sebrae, que tem uma área voltada para o empreendedorismo sênior, e enfatiza que a experiência adquirida em décadas de trabalho representa uma ferramenta valiosa: “o que uma pessoa aprendeu, por exemplo, sobre gestão, logística ou distribuição em seu antigo emprego vai ajudar na formatação do próprio negócio”.

Fonte: [g1.globo.com](http://g1.globo.com)

## COLESTEROL ALTO: 5 DICAS DE COMO EVITAR

O colesterol é uma gordura necessária para o organismo exercer algumas funções como a produção de determinados hormônios, mas é preciso ingeri-lo de forma equilibrada para manter as taxas regulares.



### 1. ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios regulares “queimam” gordura acumulada no organismo e baixam o nível do colesterol.

### 2. EVITE A GORDURA

O consumo diário de carne vermelha (característica de muitos brasileiros) aumenta o risco. Carnes com muita gordura, pele de frango e frituras também devem ser evitados.

### 3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Hábitos alimentares saudáveis ajudam a regular o colesterol. Consuma alimentos in natura e minimamente processados como cereais integrais, frutas, legumes e verduras.

### 4. PARE DE FUMAR

O cigarro potencializa os riscos de doenças do coração.

### 5. PROCURE UM MÉDICO

O acompanhamento de profissionais de saúde ajuda a identificar fatores de risco e auxilia no controle do colesterol alto.