

PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.



Gabriela Alves Cardoso
Valéria Dantas Pires da Luz
Kamila de Oliveira do Nascimento

**PROMOÇÃO DA
SAÚDE E
QUALIDADE
DE VIDA DA
PESSOA IDOSA**
POR MEIO DE
**OFICINAS DE
PANIFICAÇÃO
SUSTENTÁVEL**



Todos os direitos desta edição reservados à Editora FERP
Disponível também em: <http://www.ugb.edu.br>

FICHA TÉCNICA:

Organizadores:

Gabriela Alves Cardoso
Valéria Dantas Pires da Luz
Kamila de Oliveira do Nascimento

CENTRO UNIVERSITÁRIO GERALDO DI BIASE (UGB)

Reitor – Dr. Francisco José Barcellos Sampaio

Pró-Reitor de Assuntos Acadêmicos – Elisa Ferreira Silva de Alcantara

Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão – Dr. Francisco José Barcellos Sampaio

Pró-Reitor Administrativo – Dr. Paulo Rogério Di Biase

Diretora do Instituto de Saúde e Educação (ISE) – Conceição Aparecida F. Lima Panizzi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S615

Promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa / Organizadoras: Gabriela Alves Cardoso; Valéria Dantas Pires da Luz; Kamila de Oliveira do Nascimento. -- Volta Redonda, FERP, 2026.

22 p. : il.

ISBN: 978-65-89356-14-1

1. Promoção da saúde -- Idosos. 2. Qualidade de vida -- Idosos. 3. Nutrição -- Idosos. I. Título. II. Cardoso, Gabriela Alves. III. Luz, Valéria Dantas Pires da. IV. Nascimento, Kamila de Oliveira do.

CDD 613.0438

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária
Gabriela Leite Ferreira -- CRB 7/RJ – 5521

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à UGB/FERP pelo apoio e incentivo à pesquisa e à extensão universitária.

À PROPEX, pelo suporte e financiamento fundamentais para a realização deste Projeto de Extensão Universitária.

Ao curso de Nutrição, pela base teórica e prática que possibilitou o desenvolvimento das ações.

À Editora UGB/FERP, pelo apoio na elaboração e divulgação deste material.

Aos alunos envolvidos, pelo comprometimento e dedicação em cada etapa.

E, especialmente, aos participantes, pela confiança e pelas valiosas trocas de experiências.



SUMÁRIO

	PÁGINAS
1 – APRESENTAÇÃO.....	01
2 – INTRODUÇÃO.....	02
3 – DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS.....	03
4 – SUSTENTABILIDADE.....	04
5 – SUSTENTABILIDADE E ODS.....	05
6 – APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.....	06
7 – HIGIENE DOS ALIMENTOS.....	07
8 – RECEITAS.....	08
9 – CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
ÍNDICE REMISSIVO	

01 APRESENTAÇÃO

Bem-vindo(a)!

Este e-book foi preparado com carinho, dedicação e cuidado, especialmente para você.

Ele faz parte de um Projeto de Extensão do Curso de Nutrição do UGB (PROPPEX) que busca promover mais saúde, bem-estar e qualidade de vida por meio da alimentação.

Sabemos que, ao longo da vida, nossos hábitos podem mudar, e nem sempre é fácil manter uma alimentação equilibrada. Por isso, reunimos aqui orientações simples, práticas e fáceis de colocar em prática no dia a dia.

Aqui você vai aprender:

- Como se alimentar melhor no dia a dia, fazendo escolhas mais saudáveis;
- Como aproveitar melhor os alimentos, utilizando cascas, talos e folhas;
- Como preparar receitas simples, nutritivas e saborosas;
- Dicas importantes para cuidar da higiene dos alimentos;
- Pequenas atitudes que fazem grande diferença na sua saúde.

Nosso objetivo é mostrar que comer bem não precisa ser difícil nem caro.

Com pequenas mudanças, é possível melhorar sua alimentação, economizar dinheiro e ainda cuidar do meio ambiente.





02 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional cresce rapidamente no mundo, com aumento significativo da população idosa.

Esse processo envolve mudanças no corpo e na mente que afetam a saúde e a qualidade de vida. Nesse contexto, o estado nutricional é essencial, pois a desnutrição e a obesidade aumentam o risco de doenças e complicações.

Com o passar dos anos, o corpo passa por mudanças naturais.

Na terceira idade, é comum que:

- A digestão fique mais lenta;
- O corpo precise de mais nutrientes para se manter forte;
- A imunidade fique mais sensível;
- Algumas doenças apareçam com mais facilidade;
- O apetite ou a sede diminuam.

Por isso, a alimentação se torna ainda mais importante nessa fase da vida.

Uma boa alimentação ajuda você a:

- Ter mais disposição e energia no dia a dia;
- Fortalecer o corpo e a imunidade;
- Prevenir doenças e complicações de saúde;
- Manter o bom funcionamento do organismo;
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar.



03 DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Muitos alimentos são jogados fora todos os dias, mesmo podendo ser aproveitados de forma saudável e segura.

Exemplos:

- Cascas de frutas
- Talos de verduras
- Folhas de legumes

Esses alimentos são ricos em nutrientes importantes para a saúde e podem ser aproveitados de diversas formas no dia a dia, como no preparo de bolos, tortas, pães, farofas e sucos. Além de contribuírem para uma alimentação mais variada e nutritiva, seu uso ajuda a evitar o desperdício de comida e também a economizar dinheiro, tornando as refeições mais sustentáveis e acessíveis.

SUSTENTABILIDADE

Pequenas atitudes, grandes transformações para um futuro melhor.



Preserve a natureza

Cuidar do meio ambiente é cuidar de nós mesmos.



Reduza, reutilize, recicle

Dê novos usos, evite desperdícios e reduza o lixo.



Use com consciência

Economize água e energia no dia a dia.



Pense no coletivo

Atitudes sustentáveis constroem comunidades mais saudáveis.



04 SUTENTABILIDADE

A mudança dos sistemas alimentares é um desafio global que exige ações organizadas e eficazes. O crescimento do agronegócio revela dificuldades em garantir a soberania e a segurança alimentar. Isso afeta o direito humano à alimentação adequada (DHAA). Diante disso, países como o Brasil buscam incentivar uma alimentação mais saudável e sustentável (MACHADO et al., 2025).

A sustentabilidade representa um equilíbrio consciente entre as necessidades do presente e a preservação do futuro. Não depende apenas de grandes ações, mas de escolhas cotidianas que, em conjunto, geram impactos positivos no ambiente e na sociedade. Reduzir desperdícios, reutilizar recursos e respeitar a natureza são atitudes que constroem esse caminho.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Sabor que nutre, atitude que transforma!

Aproveitar integralmente os alimentos é usar **todas as partes** dos alimentos, como cascas, talos, folhas, sementes e polpas, de forma criativa, nutritiva e segura.



Pequenas escolhas diárias geram grandes mudanças para hoje e para o futuro.



Aproveitar integralmente os alimentos é um ato de **cuidado, respeito e responsabilidade com a vida!**



CONTRIBUI PARA OS ODS

(Objetivos de Desenvolvimento Sustentável)



Promove a segurança alimentar e nutricional e o uso consciente dos alimentos.



Incentiva práticas que reduzem o desperdício e o consumo excessivo.



Reduz emissões de gases do efeito estufa associadas ao desperdício de alimentos.



Contribui para o uso sustentável dos recursos naturais e a preservação dos ecossistemas.

05

SUSTENTABILIDADE E

OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

Viver de forma sustentável não significa abrir mão do conforto, mas repensar hábitos com responsabilidade. Trata-se de consumir com mais consciência, valorizar o que já temos e reconhecer a interdependência entre seres humanos e meio ambiente.

Ao fortalecer essa relação mais harmoniosa com a natureza, promovemos também saúde e qualidade de vida. Cuidar do planeta é, essencialmente, cuidar de nós mesmos e das futuras gerações, mostrando que pequenas atitudes podem gerar transformações duradouras.

Nesse contexto, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) reforçam a importância de práticas que promovam o consumo responsável, a redução de desperdícios e a segurança alimentar. Assim, ações como o aproveitamento integral dos alimentos contribuem diretamente para esses objetivos, incentivando o uso consciente dos recursos e a construção de um futuro mais equilibrado e sustentável.

06 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Aproveitar os alimentos por completo traz diversos benefícios para a saúde, para o bolso e para o meio ambiente. Muitas partes que costumam ser descartadas, como cascas, talos e folhas, são ricas em fibras e nutrientes importantes, que ajudam no bom funcionamento do intestino e contribuem para uma alimentação mais saudável.

Além disso, ao utilizar todas as partes dos alimentos, é possível economizar dinheiro, já que se aproveita melhor aquilo que foi comprado. Essa prática também reduz a quantidade de lixo produzido em casa, colaborando com a preservação do meio ambiente.

Outro ponto importante é que o aproveitamento integral permite maior variedade nas preparações, tornando a alimentação mais criativa, nutritiva e saborosa. Assim, pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença, promovendo mais saúde, economia e sustentabilidade.





07 HIGIENE DOS ALIMENTOS

Antes de cozinhar, é essencial cuidar bem da higiene dos alimentos e do ambiente. Isso ajuda a evitar doenças e garante uma alimentação segura.

1. Lavar as mãos:

- Use água e sabão
- Esfregue bem por pelo menos 20 segundos
- Lave antes e depois de mexer nos alimentos
- Lave também após usar o banheiro ou tocar em objetos sujos

2. Lavar os alimentos:

- Lave em água corrente para retirar sujeiras visíveis
- Coloque de molho por 10 a 15 minutos (use Clorin ou cloro próprio para alimentos)
- Enxágue bem em água limpa
- Seque com papel toalha ou deixe escorrer naturalmente

3. Limpeza da cozinha:

- Mantenha as bancadas sempre limpas
- Lave bem utensílios após o uso
- Evite acúmulo de sujeira
- Cuidado com a contaminação cruzada entre alimentos crus e prontos



08 RECEITAS



PÃOZINHO DE AVEIA COM IOGURTE

Rendimento: aproximadamente 10 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de forno: 25 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 4 ovos
- 200 g de farinha de aveia
- 1 pote de iogurte natural integral
- 70 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bater os ovos em uma tigela.
2. Adicionar o iogurte, a farinha de aveia e o queijo ralado.
3. Misturar bem até formar uma massa homogênea.
4. Acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
5. Colocar em forminhas untadas.
6. Assar em forno 180 °C por cerca de 25 minutos.



BISCOITO COQUETEL DE CEBOLA COM CASCA



Rendimento: aproximadamente 40 biscoitos

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de forno: 20 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 662 g de farinha de trigo
- 439 g de margarina
- 66 g de ovo
- 86 g de creme de cebola
- Casca de 1 cebola desidratada e triturada

Modo de preparo:

1. Higienizar e desidratar a casca de cebola e triturar até formar um pó.
2. Em uma tigela, misturar a farinha de trigo, o creme de cebola e a casca triturada.
3. Adicionar a margarina e o ovo.
4. Misturar até formar uma massa homogênea.
5. Modelar os biscoitos no formato desejado.
6. Colocar em assadeira forrada com papel manteiga.
7. Assar em forno a 180 °C por aproximadamente 20 minutos.

TORTA DE TALOS, CASCAS DE LEGUMES E ORA-PRO-NÓBIS



Rendimento: aproximadamente 12 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de forno: 30 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 300 g de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite (240 mL cada)
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 100 g de queijo ralado
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis picadas
- Cascas e talos de legumes disponíveis (cenoura, beterraba, couve, brócolis etc.)

Modo de preparo:

1. Lavar bem os talos, cascas e as folhas de ora-pro-nóbis.
2. Picar e cozinhar os talos e cascas em 1 litro de água por cerca de 10 minutos.
3. Escorrer e deixar esfriar.
4. No liquidificador, bater o leite, os ovos, o óleo, o sal e o queijo ralado.
5. Transferir para uma tigela e adicionar os talos, cascas e o ora-pro-nóbis picado.
6. Acrescentar a farinha de trigo e misturar até formar uma massa homogênea.
7. Adicionar o fermento e misturar delicadamente.
8. Colocar em forma untada e polvilhar queijo ralado por cima.
9. Assar em forno 180 °C por aproximadamente 30 minutos.



BOLO DE CASCA DE BANANA

Rendimento: aproximadamente 10 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de forno: 30 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- Cascas de 6 bananas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 2 bananas picadas em cubos pequenos
- Canela em pó a gosto
- Claras em neve (opcional)

Modo de preparo:

1. Lavar bem as bananas antes de descascar.
2. Colocar as cascas da banana no liquidificador.
3. Adicionar os ovos, o óleo, o açúcar e o sal.
4. Bater por aproximadamente 5 minutos.
5. Despejar em uma tigela e adicionar as bananas picadas.
6. Acrescentar a farinha peneirada e misturar bem.
7. Adicionar o fermento e misturar delicadamente.
8. Colocar em forma untada.
9. Adicionar claras em neve e polvilhar canela por cima. 12
10. Assar em forno 180 °C por cerca de 30 minutos.



BISCOITO DE BANANA E COCO

Rendimento: aproximadamente 15 biscoitos

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de forno: 20 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras
- 1½ xícara de coco ralado sem açúcar

Modo de preparo:

1. Amassar bem as bananas.
2. Misturar com o coco ralado até formar uma massa.
3. Modelar pequenas bolinhas e achatar levemente.
4. Colocar em assadeira forrada com papel manteiga.
5. Assar em forno 180 °C até dourar.



PINK LEMONADE NATURAL



Rendimento: aproximadamente 4 litros

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes:

- Suco de 8 limões
- 3 caixas de morango
- 100 g de hibisco
- 4 litros de água u água com gás
- $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar (ou a gosto)

Modo de preparo:

1. Preparar o chá de hibisco com parte da água quente e deixar esfriar.
2. Espremer os limões.
3. Bater no liquidificador o suco de limão com os morangos.
4. Em uma jarra grande, misturar o chá de hibisco, a água restante, o suco batido e o açúcar. Pode usar também água com gás.
5. Mexer bem e servir gelado.



PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN (SEM FARINHA REFINADA)

Rendimento: aproximadamente 8 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de forno: 30–35 minutos

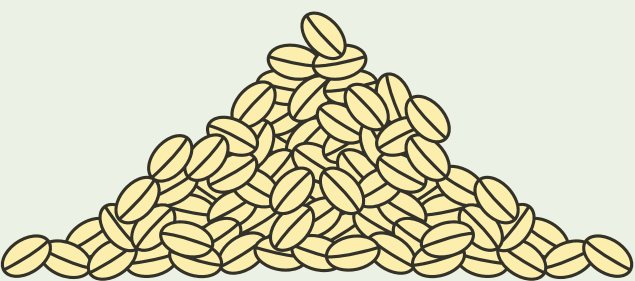
Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia sem glúten
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de sementes (chia ou linhaça)

Modo de Preparo:

1. Misture tudo, coloque na forma e asse direto (não precisa crescer) por 30–35 minutos a 180 °C.





PÃO DE BATATA DOCE

Rendimento: aproximadamente 8 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de forno: 35–40 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 1 xícara de batata-doce cozida
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Deixe descansar até crescer.
3. Em seguida, coloque em forma untada e asse em forno a 180 °C por aproximadamente 35 a 40 minutos.





PÃO DE COCO (SEM LACTOSE E SEM OVOS)

Rendimento: aproximadamente 8 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de forno: 35 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Coloque em forma untada e asse em forno a 180 °C por aproximadamente 35 minutos.





BISCOITO AREIAS CASCAIS COM RASPAS DE LIMÃO

Rendimento: aproximadamente 80 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de forno: 20 minutos

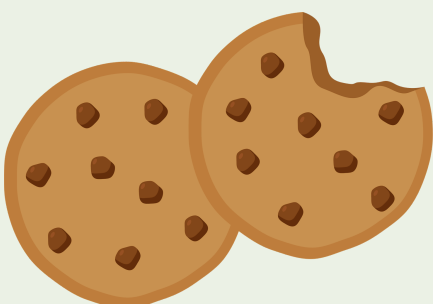
Temperatura: 180 °C

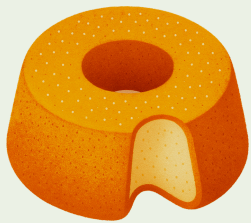
Ingredientes:

- 289 g de farinha de trigo
- 118 g de açúcar
- 190 g de margarina
- Raspas de limão a gosto

Modo de preparo:

1. Pese todos os ingredientes.
2. Misture bem até formar uma massa homogênea.
3. Modele os biscoitos no formato desejado, coloque em assadeira e asse em forno a 180 °C por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar levemente.





BOLO DE MILHO COM BAGAÇO

Rendimento: aproximadamente 12 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de forno: 30–40 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 2 espigas de milho (debulhadas)
- 1 xícara do bagaço do milho (após bater e coar)
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Retire os grãos das espigas e bata no liquidificador com metade da quantidade do leite.
2. Coe a mistura, reservando o líquido e o bagaço.
3. Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento e o sal.
4. Em outro recipiente, misture os ovos, o restante do leite (incluindo o líquido do milho) e a margarina até ficar homogêneo.
5. Acrescente o bagaço do milho à mistura líquida e, em seguida, incorpore aos ingredientes secos, mexendo bem até formar uma massa lisa.
6. Despeje em forma untada e enfarinhada e asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até dourar e o palito sair limpo.
7. Deixe esfriar antes de servir.



PÃO DE HAMBÚRGUER RECHEADO COM ERVAS FINAS

Rendimento: aproximadamente 40 unidades médias

Tempo de preparo: 20 minutos (+ tempo de crescimento)

Tempo de forno: 20–25 minutos

Temperatura: 180 °C

Ingredientes:

- 516 g de farinha de trigo
- 280 g de água
- 26 g de fermento biológico
- 10,5 g de sal
- 41,5 g de açúcar
- 41,5 g de aditivo
- 15,5 g de leite em pó
- Ervas finas a gosto (para o recheio)
- Gergelim a gosto

Modo de preparo:

1. Pese todos os ingredientes.
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Sove bem até obter uma massa lisa e elástica.
4. Adicione as ervas finas.
5. Divida a massa em porções de 50g, modele os pães no formato de hambúrguer.
6. Coloque em assadeira untada.
7. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por 40 minutos.
8. Logo depois, pincele com gema de ovo e jogue gergelim.
9. Asse em forno a 180 °C por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até dourar.



CONCLUSÃO

Cuidar da alimentação é um passo muito importante para viver com mais saúde, disposição e qualidade de vida, especialmente na pessoa idosa.

Ao longo deste e-book, você viu que é possível fazer escolhas simples no dia a dia que trazem grandes benefícios. Aproveitar melhor os alimentos, cuidar da higiene e preparar receitas caseiras são atitudes que ajudam a fortalecer o corpo, prevenir doenças e promover o bem-estar.

Além disso, ao utilizar os alimentos por completo, você economiza, reduz o desperdício e contribui para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aqueles relacionados ao consumo responsável, à saúde e à qualidade de vida.

Lembre-se, não é preciso mudar tudo de uma vez. Comece aos poucos, respeitando seu ritmo, suas preferências e valorizando cada conquista no cuidado com a sua saúde e com o meio ambiente.

Pequenas atitudes, quando feitas com cuidado e carinho, fazem uma grande diferença na sua vida, na sua família e no meio ambiente.



REFERÊNCIAS

COUTO, E.V.O.; DAL BOSCO, M.J.; FORCELINI, R. Oficina culinária: incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos nas escolas. **Anais de Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 4, n. 2, p.39-40, 2024.

KARAM, K.B.; PIMENTA, L.; GONÇALVES, D.M. Avaliação Nutricional de Idosos em Contextos Amazônicos: Desafios e Perspectivas em Saúde Pública. **Interference: a Journal of Audio Culture**, v. 11, n. 2, p. 4667-4682, 2025.

MACHADO, P.B. et al. Alimentação e sustentabilidade em perspectiva multidimensional: percepções e práticas de jovens rurais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 41, p. e00101623, 2025.

NASCIMENTO, K.O.; SOUZA, G.S.A. **Sustentabilidade e redução de desperdício: estratégias para boas práticas na feira livre de Volta Redonda-RJ**. II Congresso Nacional de Integração em Saúde e Meio Ambiente, 2024.r

SILVA, G.A.; et al. Associação entre estado nutricional e estado funcional de idosos residentes em comunidade: uma revisão sistemática. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 32, p. e32030495, 2024.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Alimentação (importância na terceira idade), 2, 21

Aproveitamento integral dos alimentos, 3, 6, 21

B

Bagaço de alimentos (aproveitamento), 6, 18

C

Cascas de alimentos (uso), 3, 6, 14–18

Consumo responsável, 5

D

Desperdício de alimentos, 3

H

Higiene dos alimentos, 7

I

Idoso (saúde e nutrição), 2, 21

N

Nutrientes, 3, 6

O

ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), 5, 21

P

Pães (receitas), 8–20

Pão de aveia sem glúten, 19

Pão de batata-doce, 18

Pão de coco, 19

Pão de hambúrguer com ervas finas, 20

Q

Qualidade de vida, 2, 21

R

Receitas, 8–20

S

Saúde, 2, 21

Sustentabilidade, 4–5

T

Talos e folhas (aproveitamento), 3, 6, 16

