

Estou Comendo Bem?

Um guia para observar sua alimentação, seu peso e sinais de que seu corpo pode estar recebendo mais ou menos do que precisa.

Nome: _____

1. Como está minha alimentação e meu apetite?

Pensando nas últimas semanas:

- ☐ Como normalmente e considero minha alimentação equilibrada
- ☐ Tenho comido menos do que costumava
- ☐ Meu apetite diminuiu
- ☐ Tenho pulado refeições
- ☐ Preciso ser lembrado(a) ou estimulado(a) a comer
- ☐ Tenho comido além do que gostaria ou mesmo sem estar com fome
- ☐ Tenho dificuldade para controlar doces, sobremesas ou alimentos muito açucarados
- ☐ Tenho dificuldade para preparar ou conseguir minhas refeições

Quantas refeições costumo fazer por dia: _____

2. Meu peso mudou?

Meu peso atual aproximado: _____ kg

Há 3–6 meses eu pesava
aproximadamente: _____ kg

- ☐ Meu peso está mais ou menos estável
- ☐ Perdi peso porque estava tentando emagrecer
- ☐ Perdi peso sem querer
- ☐ Minhas roupas ficaram mais largas
- ☐ Não sei se perdi peso

Perder peso sem querer depois dos 60 merece atenção — mesmo quando a pessoa estava acima do peso.

3. Estou colocando proteína no prato?

No meu dia costuma haver:

- ☐ Ovos
- ☐ Leite, iogurte ou queijo
- ☐ Feijão, lentilha, ervilha ou grão-de-bico
- ☐ Carne, frango ou peixe

Outra fonte de proteína: _____

Costumo comer alguma fonte de proteína:

- ☐ Em várias refeições do dia
- ☐ Apenas em uma refeição
- ☐ Nem todos os dias
- ☐ Não sei identificar quais alimentos são fontes de proteína

Comer proteína apenas no almoço pode ser pouco para algumas pessoas idosas.

4. Tenho alguma dificuldade para comer?

- ☐ Tenho dificuldade para mastigar
- ☐ Minha prótese dentária incomoda ou está mal adaptada
- ☐ Tenho dor na boca ou nos dentes
- ☐ Minha boca fica muito seca
- ☐ Tenho dificuldade para engolir
- ☐ Tusso ou engasgo enquanto como ou bebo
- ☐ A comida parece ficar parada na garganta
- ☐ Demoro muito para terminar uma refeição
- ☐ Preciso de ajuda para comer

5. Estou bebendo líquidos?

- ☐ Bebo água ao longo do dia
- ☐ Frequentemente esqueço de beber água
- ☐ Quase não sinto sede
- ☐ Evito beber para não precisar ir ao banheiro
- ☐ Preciso que alguém me ofereça líquidos
- ☐ Minha urina frequentemente fica muito escura

6. Meu intestino também conta

- ☐ Meu intestino funciona regularmente
- ☐ Tenho prisão de ventre com frequência
- ☐ Tenho diarreia frequente ou persistente
- ☐ Percebi mudança recente no funcionamento do meu intestino
- ☐ Minhas fezes ficaram muito escuras ou pretas
- ☐ Percebi sangue nas fezes
- ☐ Percebi muco ("catarro") nas fezes
- ☐ Tenho dor ou desconforto abdominal frequente
- ☐ Uso laxantes frequentemente

Sangue nas fezes, fezes pretas, diarreia persistente ou uma mudança importante e recente do hábito intestinal merecem avaliação médica.

Costumo comer frutas, verduras, legumes ou feijão todos os dias:

- ☐ Sim
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente

7. Estou conseguindo cuidar da minha alimentação?

- ☐ Faço minhas próprias compras
- ☐ Alguém faz as compras para mim
- ☐ Preparo minhas refeições
- ☐ Preciso de ajuda para cozinhar
- ☐ Tenho dificuldade financeira para comprar alimentos

- ☐ Às vezes fico sozinho(a) e acabo não preparando uma refeição
- ☐ Comer sozinho(a) diminui minha vontade de comer

8. E minha força?

- ☐ Tenho percebido perda de força
- ☐ Está mais difícil levantar de uma cadeira
- ☐ Tenho dificuldade para subir escadas
- ☐ Está mais difícil carregar compras ou objetos
- ☐ Tenho caminhado menos
- ☐ Minhas pernas ou braços parecem mais finos

Peso não conta toda a história. Perda de força e de massa muscular também merece atenção.

9. O que quero melhorar agora?

- ☐ Recuperar meu apetite
- ☐ Evitar perder mais peso
- ☐ Perder peso de forma saudável
- ☐ Ganhar ou preservar músculos e força
- ☐ Melhorar a qualidade da minha alimentação
- ☐ Diminuir doces e alimentos muito açucarados
- ☐ Comer proteína com mais regularidade
- ☐ Beber líquidos adequadamente
- ☐ Melhorar meu intestino
- ☐ Resolver dificuldade para mastigar
- ☐ Investigar engasgos/dificuldade para engolir
- ☐ Organizar melhor minhas refeições

Outro:

Meu pequeno plano

Uma mudança que consigo começar esta semana:

Algo sobre minha alimentação que quero contar ao médico:

***Comer bem depois dos 60 não significa simplesmente comer mais ou comer menos.
Significa oferecer ao corpo o que ele precisa para preservar saúde, músculos, força e autonomia.***

Este material não substitui avaliação médica ou nutricional. Foi criado para ajudar você a observar sua alimentação com mais clareza.

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br