

LITERATURA DE CORDEL

EDUCAÇÃO EM SAÚDE ALIMENTAR DE IDOSOS COMUNITÁRIOS





**ATENÇÃO MEU BOM LEITOR
UMA HISTÓRIA VOU CONTAR
FALANDO SOBRE COMIDA
E O QUE SE PODE MUDAR
SABOR E HÁBITOS DA VIDA
QUE PRECISAMOS CUIDAR**

**PRA ENVELHECER COM SAÚDE
VARIE NOS ALIMENTOS
FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES
COMBINANDO COMPLEMENTOS
E MUDANDO SEUS COSTUMES
PRA VIVER SEM SOFRIMENTO**



**FRITURA E REFRIGERANTES
NÃO VÃO TE NUTRIR EM NADA
COMIDA INTERESSANTE
E QUE NÃO SE SEJA SALGADA
FIQUE SEMPRE VIGILANTE
E TENHA UMA VIDA REGRADA**

**NOSSO CORPO VAI MUDANDO
TRAZENDO A TRANSFORMAÇÃO
SE A GENTE FOR SE CUIDANDO
NÃO ARRANJA UM PROBLEMÃO
MAIS SAUDÁVEL VAI FICANDO
SEM TOMAR MEDICAÇÃO**



**E TUDO QUE A GENTE QUER
É VIDA DE QUALIDADE
TER ALIMENTO NA MESA
E COMIDA DE VERDADE
LIMITANDO COM CLAREZA
AS NOSSAS NECESSIDADES**

**E COME ISSO E NÃO AQUILO
É TANTA INFORMAÇÃO
SEM AO MENOS EXPLICAR
UMA BOA REFEIÇÃO
SEM SABER ONDE ENCONTRAR
E SE ALIMENTAR ENTÃO**



**PRA COMER É MUITO SIMPLES
SEM MUITA COMPLICAÇÃO
POUCO ÓLEO, AÇÚCAR E SAL
COMER ARROZ COM FEIJÃO
EVITE MASSAS AFINAL
TUDO COM MODERAÇÃO**

**COMER FAZ PARTE DA VIDA
TEMOS MUITO QUE PENSAR
A VELHICE TEM DESAFIO
QUE SORTE PODER ENCARAR
SE MANTER SEMPRE SADIO
E SEM RADICALIZAR**



**A NATUREZA É DIVINA
POSSUI ESTOQUE SAGRADO
ALIMENTO COLORIDO
PRONTO PARA SER USADO
MANTÉM O IDOSO ASSISTIDO
SAÚDE DE AÇO E CUIDADO**

**COMIDA INDUSTRIALIZADA
NUNCA FARÁ BEM A GENTE
DE VEZ EM QUANDO ATÉ PODE
NÃO PODE SER É FREQUENTE
PARA QUE NÃO SE ACOMODE
DE TER SAÚDE EXCELENTE**



**FAMÍLIA DO CUIDADOR
CAPRICHE SENDO SENSATO
CONHEÇA OS LIMITES DO IDOSO
PREPARANDO BEM SEU PRATO
ALIMENTANDO GOSTOSO
SE A DEPENDÊNCIA É FATO**

**E REVER ALGUNS COSTUMES
MUDAR BEM O PALADAR
O QUE ANTES COMIA
HOJE PODE UM MAL CAUSAR
DIABETES, HIPERTENSÃO, OBESIDADE
VAMOS ISSO EVITAR**



**ALIMENTO É SAÚDE
TRAZ VIGOR, DISPOSIÇÃO
A REFEIÇÃO PRAZEROSA
É SOCIALIZAÇÃO
COM A FAMÍLIA E AMIGOS
MELHORA ATÉ O CORAÇÃO**

**ALIMENTO É MEMÓRIA
UMA LEMBRANÇA DE INFÂNCIA
E TRAZ À TONA PRAZER
SAUDADE E ESPERANÇA
APRENDA A VIVER SÁBIO
E SEM EXTRAVAGÂNCIA**



**TEMOS QUE DAR ATENÇÃO
SEMPRE QUE FORMOS CÔMER
BEM MELHOR SEMPRE VIVENDO
NÓS DEVEMOS ESCOLHER
BOA ALIMENTAÇÃO TENDO
DO NASCER AO ENVELHECER**

**A VELHICE É NATURAL
E QUE BOM É LÁ CHEGAR
TER QUALIDADE DE VIDA
DORMIR, SOCIALIZAR
SE SENTINDO ACOLHIDA
ISSO SIM, É APROVEITAR.**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

**AUTORA:
VALESKA TENÓRIO**

**REVISORES:
GISELDA PEREIRA - CORDELISTA
(OLINDA-PE)**

**SILVERIA TENÓRIO - CORDELISTA
(RECIFE-PE)**

ANDAYRA FRANÇA - ILUSTRADORA

**SUSANNE PINHEIRO COSTA E SILVA
ORIENTADORA**