

Vida ativa depois dos 50

Treino, alimentação, descanso
e escolhas conscientes

FORÇA • HÁBITOS • CONSTÂNCIA



Dmarco Almeida

Edição gratuita | Outubro de 2026

Um guia para a sua rotina

Uma vida ativa pode ter muitos formatos: caminhar, treinar, cozinhar melhor, reservar tempo para descansar e aprender a escolher o que comprar. O ponto de partida é a rotina que você consegue manter.

Este e-book acompanha os temas do canal Dmarco Almeida e apresenta informações para você organizar seus hábitos e conversar melhor com os profissionais que cuidam da sua saúde.

Como usar

Leia os capítulos, escolha uma pequena mudança e use as páginas de planejamento. Você pode imprimir os registros ou copiar as perguntas para um caderno.

Encontre o que precisa

3 a 6 Seu ponto de partida e movimento

7 a 9 Alimentação e sono

10 a 14 Suplementos e leitura do rótulo

15 a 18 Plano, registros e próximos passos

19 e 20 Fontes para consultar

Material educativo. Não oferece diagnóstico, dieta, treino ou doses individuais. Condições de saúde, medicamentos e limitações precisam ser considerados por um profissional habilitado. Os números entre colchetes indicam as fontes ao final.

Antes de mudar, observe

Escolha uma razão concreta para cuidar da rotina. Pode ser participar de uma caminhada com amigos, voltar a uma atividade que você gosta ou se organizar para treinar. Escreva algo que tenha valor para você.

O que eu quero conseguir fazer melhor?

Como estão meu movimento, alimentação e sono?

Que dificuldade aparece com mais frequência?

Qual mudança pequena cabe na próxima semana?

Um exemplo de meta

“Vou reservar dois horários na agenda para cuidar do meu movimento.” Defina a ação, o dia e o lugar. Depois, veja o que funcionou e o que precisa de ajuste.

Movimento que cabe na vida

A Organização Mundial da Saúde recomenda aos adultos, por semana, **150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada** ou **75 a 150 minutos de atividade vigorosa**, ou uma combinação equivalente. Recomenda também fortalecimento dos principais grupos musculares em pelo menos dois dias. [1]

Essas são referências gerais. Se você está começando, faça pequenas quantidades e aumente aos poucos. Alguma atividade é melhor do que nenhuma; substituir parte do tempo sentado por movimento também conta. [1]

O que pode entrar na rotina?

Caminhadas, dança, bicicleta e outras atividades podem compor a semana. Escolha uma opção compatível com seu condicionamento e que seja possível repetir. Para intensidade moderada, um sinal prático é conseguir conversar, mas não cantar durante o esforço. [2]

A partir dos 65 anos

A OMS também recomenda atividades variadas com ênfase em equilíbrio e força em três ou mais dias da semana, para preservar a capacidade funcional e prevenir quedas. [1]

Para começar: escolha um horário possível e separe o que vai precisar. Use a referência semanal como orientação, sem cobrar de você tudo no primeiro dia.

Treine para o seu cotidiano

Levantar de uma cadeira, subir escadas e carregar compras dão sentido ao cuidado com a força. O fortalecimento ajuda a manter ou aumentar força e massa muscular; a progressão deve ser gradual. [3]

Quatro perguntas para organizar o treino

- 1. Onde vou treinar?** Academia, espaço comunitário ou outro local adequado à atividade escolhida.
- 2. Quem vai orientar?** Um profissional de educação física pode ajustar exercícios, técnica e progressão ao seu objetivo e às suas limitações.
- 3. Que horários consigo repetir?** Reserve dias realistas e considere trabalho, transporte e descanso.
- 4. Como vou acompanhar?** Anote presença, orientação recebida e dificuldades. Aumentar a carga não precisa ser a única medida de progresso.

Uma pergunta útil

“O que preciso melhorar para realizar minhas tarefas com mais segurança?” Leve essa pergunta ao profissional que acompanha o treino.

Dor no peito, desmaio ou falta de ar intensa e incomum: interrompa a atividade e procure atendimento.

Uma semana como exemplo

Este quadro é uma ideia de organização, não uma ficha de treino. Duração, intensidade e exercícios precisam ser ajustados à sua condição. Troque os dias para combinar com sua agenda.

Dia	Ideia para organizar
Segunda	Treino de força com orientação.
Terça	Caminhada ou atividade aeróbica escolhida.
Quarta	Movimento leve e tempo para recuperação.
Quinta	Segundo dia de força com orientação.
Sexta	Caminhada, dança ou outra atividade possível.
Sábado	Atividade que você gosta, sozinho ou em grupo.
Domingo	Revisar a agenda e preparar a próxima semana.

Faça o quadro trabalhar para você

Se um dia não aconteceu como previsto, ajuste o próximo horário. Observe o motivo: agenda, transporte, cansaço, dor ou uma meta que ficou grande demais.

A combinação de dias não garante que você atingiu a referência de minutos da OMS. Some o tempo realizado e use a página 4 como orientação geral.

Comece pela comida

O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação. Arroz, feijão, frutas, verduras, ovos e outros alimentos comuns podem fazer parte dessa base. [4]

Olhe para a semana inteira

Em vez de procurar um alimento especial, observe como as refeições acontecem. Você consegue comprar e preparar o que planejou? Tem opções para o dia em que volta tarde? Está escolhendo alimentos de que gosta e que cabem no orçamento?

Faça uma lista curta de compras e escolha preparações que possam ser repetidas. Por exemplo: feijão preparado com antecedência, verduras lavadas e uma opção prática de refeição para os dias mais corridos.

Proteína também vem dos alimentos

Carnes, peixes, ovos, laticínios, feijões e soja são exemplos de fontes de proteína. A quantidade necessária varia. Um nutricionista pode avaliar sua alimentação e definir ajustes. [7]

Dietas para doenças, alergias ou outras restrições pedem adaptação individual. Não retire grupos de alimentos só porque um vídeo ou anúncio prometeu resultados rápidos.

Ideias simples de refeições

Os exemplos abaixo servem para inspirar organização. Não são um cardápio com quantidades para todas as pessoas. Ajuste preferências, orçamento, fome e restrições com orientação quando necessário.

Momento	Uma possibilidade
Café da manhã	Pão, ovo e uma fruta. Outra opção: iogurte natural com aveia e fruta.
Almoço	Arroz, feijão, legumes ou verduras e uma opção como peixe, frango, ovo ou tofu.
Lanche, se fizer sentido	Uma fruta, um iogurte ou outra opção que combine com sua rotina.
Jantar	Uma refeição semelhante ao almoço ou uma preparação simples feita em casa.

Prepare uma solução para o dia corrido

Escolha uma refeição que você consiga fazer sem improvisar tudo. Anote os ingredientes e deixe o básico disponível. Vale repetir uma preparação que funciona para você.

Minha refeição prática será:

Os exemplos não substituem uma dieta prescrita. Quem tem doença renal, diabetes ou outras condições pode precisar de escolhas e quantidades específicas.

Reserve espaço para dormir

Muitos adultos, inclusive os mais velhos, precisam de cerca de **sete a nove horas de sono por noite**. A necessidade pode variar. Observe também como você se sente e funciona durante o dia. [5]

Escolha um ajuste para testar

Mantenha horários regulares para deitar e levantar. Crie uma rotina tranquila antes de dormir e um ambiente confortável. Evite cafeína no fim do dia, refeições pesadas perto de deitar e telas no quarto. [5]

Escolha um desses pontos e registre por uma semana. Anote o horário em que se deitou, o horário em que levantou e como percebeu o descanso. O registro é uma forma de levar informações mais claras a uma consulta.

Quando conversar com um profissional

Dificuldade persistente para dormir, ronco forte, pausas na respiração percebidas por outra pessoa ou sonolência importante durante o dia merecem avaliação. Não escolha uma cápsula antes de entender o problema. [5]

Meu primeiro ajuste para a noite será:

Uma escolha com propósito

Suplementos alimentares são produtos destinados a complementar a alimentação. Segundo a Anvisa, não são medicamentos e não podem apresentar promessas de prevenir, tratar ou curar doenças. A escolha precisa considerar a necessidade de cada pessoa. [6]

Antes de comprar, responda

Qual é o objetivo? Escreva a dúvida concreta: completar uma necessidade alimentar, avaliar uma deficiência ou apoiar um objetivo de treino.

O que já foi avaliado? Alimentação, rotina, medicamentos e condições de saúde ajudam o profissional a decidir se um suplemento faz sentido. [6]

Como vou decidir? Peça orientação sobre o produto, a quantidade e o tempo de uso. Pergunte como acompanhar a necessidade e quando reavaliar.

Use a informação para escolher melhor

Promoções e relatos de outras pessoas não mostram se o produto é adequado para você. Ter mais de 50 anos, por si só, não define uma lista de suplementos para todos.

Se você usa medicamentos ou tem uma condição de saúde, leve os nomes dos produtos que considera comprar à consulta. Inclua os suplementos que já usa.

Proteína, whey e creatina

Proteína e whey

A proteína participa da manutenção e do reparo muscular. O whey é uma fonte de proteína do leite e pode ser uma opção prática quando é necessário complementar a alimentação. A necessidade depende do que você já come e do seu objetivo. Não é obrigatório para quem treina. [7]

Creatina

A creatina pode ajudar em esforços curtos, intensos e repetidos. A forma monohidratada é a mais estudada. Os resultados variam, e pode ocorrer aumento de peso por retenção de água. As evidências de segurança em adultos saudáveis não substituem uma avaliação individual para quem tem condições de saúde. [7]

Perguntas para levar ao profissional

“Minha alimentação já atende à minha necessidade de proteína?”

“A creatina faz sentido para meu tipo de atividade?”

“Como minhas condições de saúde e medicamentos entram nessa decisão?”

Não escolha doses ou combine produtos por conta de um resultado visto na internet. Se houver doença renal ou alteração em exames, procure orientação individual antes de usar.

Vitamina não é uma meta

Vitamina D

A vitamina D participa da saúde dos ossos. A necessidade de suplementação depende de avaliação; excesso por suplementos pode causar danos. Mais vitamina não significa mais benefício, e altas doses não devem ser escolhidas por conta própria. [8]

Vitamina B12

A B12 participa de funções do sangue e do sistema nervoso. Algumas pessoas mais velhas têm dificuldade de absorção, e quem come poucos ou nenhum alimento de origem animal precisa de atenção ao planejamento. Suplementar não aumenta a energia de quem já recebe B12 suficiente. [9]

Magnésio

O magnésio participa de funções musculares e nervosas. Suplementos em excesso podem provocar diarreia e interagir com medicamentos. O nome do mineral ou da fórmula não é uma garantia de resolver cansaço ou dificuldade para dormir. [10]

Pergunte antes de empilhar produtos

Qual necessidade este produto atende? Há ingredientes repetidos em outros suplementos que uso? Preciso avaliar algum exame ou ajustar a alimentação?

Ômega 3 e outras escolhas

Ômega 3 é o nome de uma família de gorduras. Entre elas estão EPA e DHA, encontrados em peixes e em certos suplementos. A quantidade de “óleo de peixe” na frente da embalagem pode ser diferente da quantidade de EPA e DHA fornecida. Leia a composição por porção. [11]

A necessidade de suplementar e o benefício esperado dependem do contexto. Quem usa anticoagulantes deve conversar com o profissional antes de usar, especialmente em doses elevadas. Um produto de ômega 3 não garante proteção contra doenças. [11]

Faça uma comparação que responda à sua dúvida

Coloque lado a lado o ingrediente, a quantidade por porção, o número de porções, o preço e as restrições. Se as fórmulas e quantidades forem diferentes, o preço do frasco sozinho não resolve a comparação.

Custo por porção: exemplo fictício

Um frasco de R\$ 60 com 30 porções custa R\$ 2 por porção. Um de R\$ 75 com 50 porções custa R\$ 1,50 por porção.

Preço do frasco ÷ número de porções.

Confira também composição, frete e adequação ao seu caso.

Leia além da frente do pote

A Anvisa orienta observar a identificação como suplemento alimentar, a forma de apresentação, a composição e as informações de uso e segurança. A leitura completa ajuda a entender o que está sendo oferecido. [12]

Confira	O que procurar
Composição	Lista de ingredientes e quantidade das substâncias por porção.
Uso	Quantidade e frequência indicadas no rótulo, faixa etária e restrições.
Advertências	Alergênicos, lactose, glúten e outros avisos aplicáveis.
Identificação	Origem, fabricante, lote e prazo de validade.
Promessas	Alegações autorizadas, sem promessas de curar doenças.

Para verificar a regularização, use a orientação e a consulta oficiais da Anvisa. Confira se os dados consultados correspondem ao produto e ao fabricante. A presença de um produto em uma loja não substitui essa verificação. [13]

As instruções do rótulo não são uma prescrição individual. Em caso de dúvida, leve uma foto da embalagem ao médico, nutricionista ou farmacêutico.

Um roteiro para começar

Use quatro semanas para organizar uma mudança possível. Repita uma etapa ou reduza a meta quando precisar. O roteiro não promete transformação em 30 dias.

Semana	O que fazer
1 • Observar	Anote como estão movimento, refeições e sono. Escolha uma dificuldade e uma pequena ação para a semana.
2 • Agendar	Reserve os horários para a ação. Prepare roupa, material, lista de compras ou outra coisa que facilite começar.
3 • Ajustar	Veja o que atrapalhou. Mude um horário, simplifique uma refeição ou peça orientação. Mantenha o que funcionou.
4 • Revisar	Compare o planejado com o realizado. Escolha o hábito que quer continuar e uma dúvida para levar ao profissional.

Um exemplo

Se a meta é se organizar para caminhar, registre seus horários possíveis na primeira semana. Na segunda, reserve esses horários. Nas seguintes, observe o que facilitou ou dificultou a repetição.

O objetivo do roteiro é tornar sua decisão concreta. Mudanças de saúde, condicionamento ou exames precisam de acompanhamento adequado.

Meu plano de quatro semanas

Escreva uma ação possível, os horários e o que vai facilitar.
Registre um aprendizado por semana.

Minha ação principal será:

Dias, horários e lugar:

O que vou preparar ou quem pode ajudar:

Semana	Meta possível	O que aprendi
1		
2		
3		
4		

Revisão: o horário funcionou? Preciso ajustar a ação?

Acompanhe uma semana

Anote a atividade e o tempo em movimento; em sono, como percebeu o descanso. Use a última coluna para alimentação ou outra observação. Não é preciso buscar uma semana perfeita.

Semana de:

Dia	Movimento	Sono	Observação
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sáb.			
Dom.			

O que quero repetir ou ajustar na próxima semana?

Continue com uma ação clara

Ao terminar a leitura, escolha uma ação para a agenda e uma pergunta para uma conversa profissional. Leve informações concretas sobre sua rotina, medicamentos, limitações e suplementos que já usa.

Perguntas que podem ajudar

- Que atividade e progressão fazem sentido para mim?
- Minha alimentação atende às minhas necessidades?
- Tenho algum motivo para avaliar um suplemento?
- Há interação com os medicamentos que uso?
- Como vou acompanhar e reavaliar essa escolha?

Canal e loja

Acompanhe conteúdos de treino, disciplina e vida ativa.

Abrir o canal no YouTube

CANAL NO YOUTUBE

youtube.com/@dmarcoalmeida

Conheça as seleções da DMarco Almeida Suplementos. Confira no site a disponibilidade e as condições.

Visitar a loja

Este guia é gratuito. As fontes citadas não endossam a loja, o canal ou produtos específicos. A publicação não transforma informações gerais em indicação individual.

Links para pesquisar e consultar

Os endereços estão escritos por extenso e também são clicáveis.
Caso o leitor não abra, copie o endereço e cole no navegador.

[1] Organização Mundial da Saúde (OMS)

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

[2] CDC: intensidade da atividade física

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/measuring/>

[3] CDC: benefícios da atividade física

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/>

[4] Ministério da Saúde: Guia Alimentar

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares>

[5] National Institute on Aging: uma boa noite de sono

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.nia.nih.gov/health/publication/good-nights-sleep>

[5b] National Institute on Aging: hábitos de sono

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.nia.nih.gov/health/sleep/6-healthy-sleep-habits-older-adults>

[6] Anvisa: uso seguro de suplementos

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares/suplemento-alimentar-o-que-voce-precisa-saber-para-usar-com-seguranca-1>

Links para pesquisar e consultar

Os endereços estão escritos por extenso e também são clicáveis.
Caso o leitor não abra, copie o endereço e cole no navegador.

[7] NIH ODS: exercício e desempenho

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-Consumer/>

[8] NIH ODS: vitamina D

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>

[9] NIH ODS: vitamina B12

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-Consumer/>

[10] NIH ODS: magnésio

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-Consumer/>

[11] NIH ODS: ômega-3

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/>

[12] Anvisa: como ler o rótulo

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares/lembre-se-de-ler-o-rotulo-com-atencao>

[13] Anvisa: autorização de suplementos

[Abrir a pesquisa oficial](#)

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares/como-saber-se-um-suplemento-alimentar-e-autorizado>