

MELHORE A NUTRIÇÃO À MEDIDA QUE ENVELHECE

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- Como melhorar o que come.
- Porque é que uma boa nutrição é importante à medida que envelhece.
- Que alimentos evitar para uma variedade de condições crónicas de saúde.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

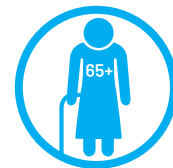


UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

PORQUE É QUE É IMPORTANTE CONSIDERAR A NUTRIÇÃO À MEDIDA QUE ENVELHECE?

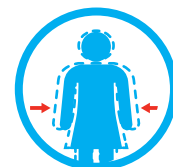
A alimentação saudável é um fator importante na prevenção de doenças e na gestão das condições de saúde existentes. No entanto, estima-se que mais de 33% dos canadianos com mais de 65 anos corram o risco de má nutrição. As mulheres também correm maior risco de má nutrição do que os homens. Conforme envelhece, o risco de sofrer de desnutrição aumenta. Os fatores de risco aumentam se morar sozinho, for fisicamente inativo, sofrer de depressão, tiver dentes em mau estado, estiver a passar por declínio físico ou cognitivo ou estiver a usar medicamentos para controlar certas condições crónicas.



COMO PODE SABER SE NÃO ESTÁ A ALIMENTAR-SE BEM?




Pode estar em risco nutricional se:

- Perdeu ou ganhou recentemente mais de 4,5 kg sem querer.
- Saltou frequentemente refeições.
- Costuma comer sozinho.
- Comeu menos de 2 porções de frutas e vegetais diariamente.



PORQUE É QUE ALGUNS IDOSOS ESTÃO EM RISCO DE MÁ NUTRIÇÃO?

Existem muitas razões pelas quais os idosos podem não comer tão bem como deveriam. Algumas delas incluem:

- Alterações nos nossos corpos à medida que envelhecemos – diminuição da mobilidade, paladar e olfato, visão, metabolismo, saúde bucal – podem contribuir para falta de apetite ou diminuição do interesse em fazer compras, cozinhar e comer. 
- Problemas de saúde podem dificultar o planeamento das refeições. Diabetes, doenças cardíacas, pressão alta, hipertensão, doenças renais e cancro têm as suas próprias necessidades dietéticas. 
- Preferências alimentares relacionadas com o local de residência, etnia e hábitos ao longo da vida podem desafiar a manutenção de uma boa nutrição.
- Uma desaceleração na atividade física muitas vezes pode levar à perda de apetite.
- Algumas condições físicas, como a artrite, podem tornar a alimentação mais desafiadora fisicamente, dificultando a deglutição ou a digestão dos alimentos. 
- Falta de dinheiro para ir ao supermercado ou mesmo comprar frutas e vegetais frescos, carne ou peixe, ovos e laticínios.
- Algumas condições de saúde mental, como depressão e demências, podem afetar o apetite.

QUAIS SÃO AS DICAS PARA COMPRAR ALIMENTOS DE FORMA MAIS SEGURA?

Saber o que procurar ao comprar alimentos pode ajudá-lo a evitar intoxicações alimentares. Embora a maioria das pessoas que sofre de intoxicação alimentar se recupere totalmente, os idosos que sofrem de intoxicação alimentar experimentam sérias consequências a longo prazo mais frequentemente. Além disso, mudanças no corpo relacionadas à idade, bem como condições crônicas de saúde, como diabetes e doenças renais, podem dificultar o combate a infecções. Para evitar intoxicação alimentar, deve:



- Comprar alimentos frios ou congelados no final da sua viagem de compras.
- Verificar a data "consumir antes de" da sua comida.
- Verificar frutas e legumes para evitar comprar itens que estejam em mau estado ou danificados.
- Colocar os alimentos crus em sacos plásticos individuais.
- Manter a sua carne crua, aves, peixes e frutos do mar longe de outros alimentos no seu carrinho de supermercado.
- Etiquetar e usar o mesmo saco ou recipiente para carne crua, aves, peixes e frutos do mar.
- Refrigerar ou congelar carne crua, aves, peixes e frutos do mar assim que chegar a casa do supermercado.
- Lavar os seus sacos reutilizáveis.

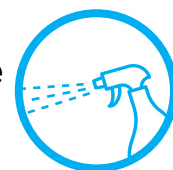


QUAIS SÃO AS DICAS PARA TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS SEGURAS?

Ao preparar as refeições e preparar o jantar, existem medidas que pode seguir para reduzir o risco de intoxicação alimentar.

Ao preparar os alimentos:

- Lave as mãos antes e depois de tocar em carne crua, aves, peixes e frutos do mar.
- Lave as suas frutas e vegetais em água potável, corrente e fria antes de os comer ou cozinhar.
- Limpe as pias, superfícies da cozinha ou recipientes imediatamente após o contacto com carne crua, aves, peixes e frutos do mar.
- Evite reaproveitar pratos ou utensílios que tenham tocado em alimentos crus.
- Use uma tábua para alimentos prontos para consumo e outra para carnes cruas, aves, peixes e frutos do mar.
- Limpe as suas bancadas, tábuas de corte e utensílios com um desinfetante de cozinha antes e depois de preparar os alimentos.



Ao cozinhar alimentos:

- Use um termómetro de cozinha digital de leitura instantânea para uma leitura mais precisa. A carne pode ficar castanha antes de todas as bactérias da comida serem mortas.
- Retire os alimentos do fogo e insira o termómetro digital na parte mais grossa da carne. Para hambúrgueres, insira-o na lateral do hambúrguer, até ao meio.
- Limpe o termómetro em água morna e sabão entre cada leitura de temperatura.

QUAIS SÃO AS DICAS PARA MANTER UMA DIETA EQUILIBRADA?

O Guia Alimentar do Canadá recomenda as seguintes dicas para ajudá-lo a envolver-se numa alimentação saudável:

- Coma muitos vegetais e frutas, alimentos integrais e alimentos ricos em proteínas. Escolha alimentos ricos em proteínas que venham de plantas com mais frequência.
- Escolha alimentos com gorduras saudáveis em vez de gorduras saturadas.
- Limite o consumo de alimentos altamente processados. Se escolher estes alimentos, coma-os com menos frequência e em pequenas quantidades.
- Prepare refeições e lanches usando ingredientes que tenham pouco ou nenhum sódio adicionado, açúcares ou gordura saturada.
- Escolha opções de menu mais saudáveis ao comer fora.
- Faça da água a sua bebida preferida em vez de bebidas açucaradas.



Uma forma de garantir que está a manter uma dieta equilibrada é observar que alimentos encham o seu prato. A maior parte do seu prato deve ser preenchida com vegetais e frutas. Encha 1/2 do prato com legumes, 1/4 com carne/alternativas à carne e 1/4 com vegetais ricos em amido ou porção de grãos integrais. A água deve ser a sua bebida preferida.

QUAIS SÃO AS CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS PARA IDOSOS QUE ESTEJAM A CONTROLAR AS CONDIÇÕES CRÓNICAS DE SAÚDE?



HIPERTENSÃO ARTERIAL (HIPERTENSÃO)

O sal aumenta a nossa pressão sanguínea. Mais de 70% do sal que comemos em média vem de alimentos preparados, como sopas enlatadas ou embaladas, pão, biscoitos, cereais matinais e alimentos preparados congelados.

Se tem pressão elevada, deve estar mais atento à quantidade de sal queingere. Uma solução é comprar nos corredores externos do supermercado para evitar alimentos embalados ou escolher aqueles que dizem “baixo teor de sal”. Manter um peso saudável, manter-se fisicamente ativo, limitar o consumo de álcool e comer muitas frutas e vegetais também são maneiras recomendadas de controlar melhor a pressão elevada.



DOENÇA CARDÍACA

Se tem uma doença cardíaca ou teve um derrame, ter uma dieta baseada no Guia Alimentar do Canadá é ainda mais importante. O seu coração agradecerá por substituir alimentos gordurosos por frutas e vegetais. Algumas dicas de nutrição para ajudar a controlar doenças cardíacas incluem:

- Escolher comer frutas e vegetais inteiros, em vez de sumos, para obter fibras adicionais.
- Alimentos ricos em antioxidantes podem ajudar a retardar a acumulação de colesterol nas veias e artérias. Exemplos incluem: brócolos, pimentão, morango, laranja, kiwi, melão, cenoura, tomate, abóbora, toranja rosa, batata-doce e acelga.
- Procure marcas que contenham itens sem sal, com baixo teor de açúcar e com baixo teor de gordura. Esteja ciente de que alguns produtos que dizem ser “livres de gordura” são ricos em açúcar. Portanto, leia os ingredientes no item antes de os comprar ou comer.
- Evite o sal de mesa ou use substitutos do sal para a saúde do coração com baixo teor de sódio ou intensificadores de sabor.



DIABETES

Manter um bom controlo do açúcar no sangue é extremamente crítico para pessoas de todas as idades diagnosticadas com diabetes ou pré-diabetes. Seguir as mesmas orientações dietéticas nas secções acima também o ajudará a controlar melhor o açúcar no sangue. O controlo melhorado do açúcar no sangue desde os estágios iniciais da doença pode ajudar a evitar alguns dos impactos devastadores do açúcar no sangue descontrolado mais tarde na vida, incluindo doenças cardíacas e renais, perda de visão, problemas de circulação que podem levar a amputações e perda de mobilidade.



CANCRO

Cada indivíduo com cancro terá diferentes necessidades nutricionais. Se estiver em tratamento para o cancro, pode precisar de mais alimentos ricos em proteínas e energia do que o normal. Pode ser fácil ficar desidratado, por isso é recomendado beber muita água. Pode querer falar com a sua equipa de saúde sobre suplementos nutricionais que podem ser úteis tomar para garantir a ingestão adequada de proteínas, vitaminas e minerais durante o tratamento e recuperação.

ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÃO?

GUIA ALIMENTAR DO CANADÁ

O Guia Alimentar do Canadá fornece conselhos sobre como planejar refeições, comer bem e manter uma dieta equilibrada.



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

DIETITIANS OF CANADA

Dietitians of Canada fornece recursos para ajudar nas escolhas alimentares saudáveis, incluindo links para vários seguidores de alimentos, ferramentas de autoavaliação, guias de culinária e receitas.



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD

Unlock Food (anteriormente Eat Right Ontario) oferece um guia para uma alimentação saudável para idosos, bem como conselhos sobre culinária e preparação de refeições.



www.unlockfood.ca
[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

NOTAS



RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

- Cálcio, vitamina D e saúde óssea
- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável

RECURSOS DE SAÚDE ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de cuidados antecipados: Como abordar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Dicas gerais para resolver problemas de memória
- Melhorar a incontinência urinária
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em idosos
- Gerir a obstipação
- Gerir o nível de comprometimento cognitivo, a doença de Alzheimer e outras funções
- Gerir múltiplas condições crónicas de saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre idosos
- Gerir o sono em idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e gerir a ansiedade
- Reconhecer e gerir a depressão
- Reconhecer e gerir a perda de audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos
- Permanecer ativo à medida que envelhece
- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Entender as suas opções de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Opções de transporte comunitário
- Serviços de avaliação de condução
- Abuso de idosos
- Financiamento para mobilidade e outros auxílios do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de alojamento para idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para obter recursos adicionais para idosos, familiares e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia destes materiais para uso pessoal não comercial.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável:



**A Fundação
Ben e Hilda
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.