



miminhoaósavós



Somos a outra mão
da sua família



**Dra. Susana
Lorenço**

Envelhecimento – *principais alterações*



FOOD GUIDE PYRAMID FOR OLDER ADULTS

FATS, OILS & SWEETS
Use sparingly

CALCIUM, VITAMIN D,
VITAMIN B₁₂
SUPPLEMENTS
may be needed

MILK, YOGURT &
CHEESE GROUP
3 servings

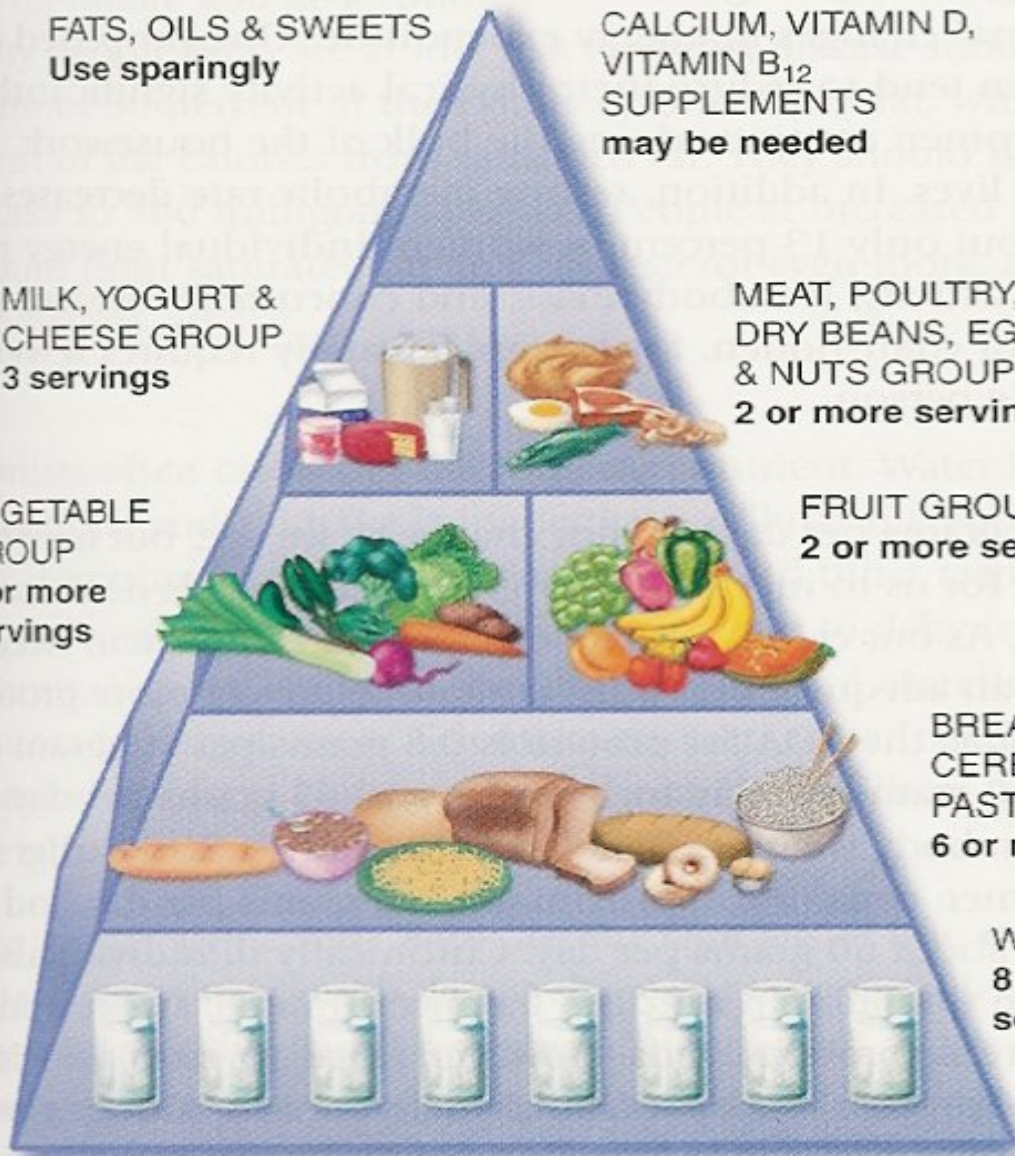
MEAT, POULTRY, FISH,
DRY BEANS, EGGS
& NUTS GROUP
2 or more servings

VEGETABLE
GROUP
3 or more
servings

FRUIT GROUP
2 or more servings

BREAD, FORTIFIED
CEREAL, RICE &
PASTA GROUP
6 or more servings

WATER
8 or more
servings



Problemas de saúde mais comuns:

- Obesidade
- Aterosclerose
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Doenças osteoarticulares
- Mastigação insuficiente
- Insuficiência digestiva
- Obstipação
- Calculose biliar

- Magreza
- Desnutrição



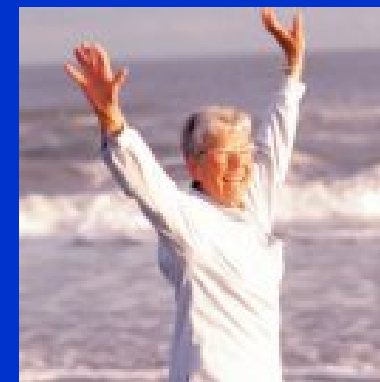
Alterações fisiológicas próprias do envelhecimento

- Perda de dentes, doenças periodontais
- Diminuição da produção de saliva
- Incapacidade de secreção de algumas enzimas digestivas
- Perda de memória, visão, audição
- Diminuição do olfacto
- Alterações de gosto e perda de sede



Exercitar a mente

Proporcionar convívio



Ser activo



Evitar isolamento



Set limits on these:

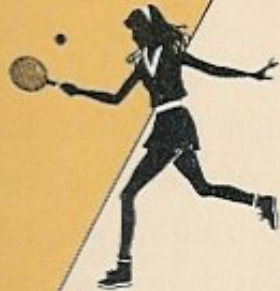
- TV
- Movies
- Videos
- Computer activities
- Lying down/ sitting still



3-4 times per week choose:

Leisure activities

- Baseball, tennis, other sports
- Canoeing, hiking, biking, skating
- Dancing, swimming
- Roller-blading



Workout activities

Work on these:

- Flexibility
- Strength
- Cardiovascular endurance



Each day choose:

Vigorous chores

- Scrub floors
- Walk to shops
- Wash windows
- Exercise pets
- Wax cars
- Rake leaves, turn compost, shovel snow
- Baby-sit for young children



Ways to be active

- Use stairs
- Seek an active job
- Take a fitness or dance class
- Use fitness facilities
- Stretch often
- Throw a frisbee
- Walk or bike to class, work, or shopping
- Make friends with others who exercise



Recomendações Alimentares





Jejum Nocturno

- não < 10 horas
- Risco acrescido ...
 - _ de paragem cardíaca
 - _ descontrolo da diabetes
 - _ demência, confusão mental
 - _ irritabilidade
 - ...
 - _ mau estar gástrico ...



A importância dos legumes

« O consumo de legumes contribui para diminuir a neuro-degenerescência cerebral nas pessoas idosas, indica um estudo hoje publicado nos Estados Unidos. Segundo a investigação, "as pessoas que consomem pelo menos 2,8 porções de legumes por dia retardam em cerca de 40 por cento o ritmo de diminuição das suas capacidades de memorizar, em comparação com as que consomem menos de uma porção por dia". »

24/10/2006 Revista *Neurology*



Comportamento Alimentar

- Hábito de jantar pouco e de não cear antes de adormecer, e/ou de cometerem excessos quando visitam familiares ou quando almoçam em centros de dia ...
- Abuso de álcool, sal e açúcar
- Caprichos alimentares

"Faço mal a digestão de peixe cozido!"

"O pão engorda..."

"A sopa faz bem e é suficiente!"

"Uma maçã crua põe o médico na rua!"

"Posso comer doces há vontade, porque os dentes já não são meus!"