

Agosto 2018

## Nutrição

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível, progressivo e natural do ser humano. Este processo caracteriza-se por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e alimentação dos idosos.

A solidão, o isolamento social e dificuldades na preparação das refeições, mal absorção e dificuldades de deglutição, alterações de paladar e do olfato, falta de dentição são fatores que acompanham a população idosa e poderão originar graves carências nutricionais.

Um estado nutricional inadequado nos idosos contribui de forma significativa para o aumento da incapacidade física, da mortalidade, da morbilidade e diminui a qualidade de vida.

Nesta etapa da vida, é frequente surgirem diversas doenças, designadamente diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias, patologias renais ou hepáticas.



Uma alimentação saudável e equilibrada é uma mais-valia em todas as idades, mas especificamente na terceira idade, constitui um dos principais pilares para um envelhecimento ativo e saudável, com maior qualidade de vida e independência.

Assim sendo, o planeamento da alimentação dos idosos exige um olhar abrangente sobre as necessidades nutricionais desta faixa etária.

É também um processo dinâmico, acompanhado por um conjunto de alterações que aumentam o risco de défices nutricionais, mais precisamente de desnutrição.

## Suplementos nutricionais

Dispomos de uma grande variedade de produtos que contribuem para corrigir ou melhorar o estado nutricional, aspeto já por si importante como um elemento fundamental para o cuidado da saúde.

São soluções nutricionais baseadas na ciência, com vista a promover cuidados personalizados de saúde, para as diversas situações clínicas.

Pode encontrar na **miminhoaosavós®** suplementos nutricionais com todos os macro e micronutrientes de modo a satisfazer as necessidades dos indivíduos; produtos com textura modificada que facilitam a alimentação em indivíduos com dificuldades na deglutição e outras soluções nutricionais para seniores.

## miminhoaosavós Centro Geriátrico

### 10º Aniversário Unidades Castelo Branco e Sintra

Os franchisados das unidades de Castelo Branco e Sintra renovaram os seus contratos com a Miminho aos Avós por terem integrado na marca há uma década. O compromisso é continuar a apoiar os seus clientes, com um serviço personalizado.

Manuel Ribeiro do centro geriátrico de Castelo Branco, e Ana Pires da unidade de Sintra renovaram, este mês pela segunda vez, os seus contratos de franchising com a Miminho aos Avós, dez anos após terem aceite o desafio abraçar este projeto.

O compromisso tem sido, desde o início, acompanhar os clientes e as suas famílias nos seus dia-a-dias, nas suas necessidades básicas, interesses, hábitos e expectativas, respeitando sempre os seus valores, projetos de vida e privacidade, com um serviço personalizado, tendo em conta cada indivíduo.

Existem ainda unidades da Miminho aos Avós em Almada, Amadora, Gaia, Matosinhos, Monção, Oeiras, Ourém, Porto (Antas e Boavista), Santiago do Cacém, Sines e Viana do Castelo.

Cordiais cumprimentos,

Rui Francisco

