

a abrir

## FAÇA PURÉS DE VEGETAIS E HORTALIÇAS



### 5 CUIDADOS

# Alimentação sénior

→ Adeque as refeições a problemas típicos da população idosa

#### DIGESTÃO DIFÍCIL

+ Privilegie formas de confeção simples e parcas em gordura, em especial de origem animal. Evite conservas e enchidos.  
+ Faça refeições pouco volumosas e com

intervalos de cerca de três horas e meia a quatro horas.

+ Assegure-se que o jejum noturno não é superior a 10 horas.

#### DIFICULDADES NA MASTIGAÇÃO E DEGLUTIÇÃO

+ Pique a carne ou peixe e rale as frutas ou faça sumos naturais.

+ Opte por formas de confeção que favorecem o poder de hidratação dos alimentos: sopas

passadas, ensopados, açordas, caldeiradas, jardineiras, empadões, esparregados, purés de legumes e arroz “mandrinho”.

FONTE: ADAPTADO A PARTIR DE DADOS FORNECIDOS POR ALVA SEIXAS MARTINS, NUTRICIONISTA

## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

### Como escolher um bom lar

#### Dica

A Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI) pode ajudá-la a realizar esta tarefa.

[www.anai.pt](http://www.anai.pt)

Para garantir o conforto e segurança dos que ama, informe-se se:

- O lar está legalizado pela Segurança Social e tem o quadro de profissionais exigido pela lei.
- Os funcionários são atenciosos e competentes.
- Tem em conta as necessidades expressas dos utilizadores.
- Procura a colaboração e participação das famílias, promovendo ações de informação.
- Cumpre os requisitos de conforto, higiene, limpeza e acessibilidade.
- Dá apoio em casos de deficiência e tem ações de reabilitação.
- Tem atividades que estimulam a ligação ao mundo.
- Respeita a individualidade e dignidade.
- A arquitetura, mobiliário e sinalética são adequados às dificuldades dos utilizadores.
- Utiliza referências temporais – relógios, calendários com a data e os eventos – legíveis e acessíveis.
- Possui regulamento de emergência e as pessoas conhecem os procedimentos a seguir em caso de incêndio ou de tremor de terra.