



# *Formação em Alimentação e Nutrição na pessoa idosa*

## **Formación en alimentación y nutrición en personas mayores**

---

**Maria Palma Mateus**

Manuela Meireles, Ezequiel Pinto y Nídia Braz

**6 DE MAYO 2021**



Con el aumento de la esperanza de vida media, aumenta la incidencia y prevalencia de patologías crónicas. Estas situaciones pueden estar condicionadas por la alimentación y tener consecuencias sobre el estado nutricional de la población anciana.




Estas condiciones se pueden prevenir con el uso de estrategias dietéticas adecuadas, por lo que es fundamental que las instituciones que atienden a esta población las conozcan.



Para mejorar la calidad de vida de la población anciana, es fundamental promover una ingesta adecuada de alimentos y agua para garantizar sus necesidades nutricionales.

Para ello, **es necesario capacitar a los técnicos de las instituciones geriátricas y cuidadores** sobre las principales condiciones que pueden comprometer el estado nutricional de las personas mayores: deshidratación, disfagia y presencia de enfermedades metabólicas y demencia.

**Y la población anciana sobre las recomendaciones para una alimentación saludable.**






UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Centro Internacional sobre o Envelhecimento

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA**

**RISCO NUTRICIONAL, NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES**



**Autoria:**  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)








UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Centro Internacional sobre o Envelhecimento

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA**

**ALIMENTAÇÃO NO IDOSO COM DEMÊNCIA, DISFAGIA E HIDRATAÇÃO**

**Autoria:**  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)







UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Centro Internacional sobre o Envelhecimento

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA**

**OBESIDADE, DIABETES MELLITUS, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E HIPERTENSÃO ARTERIAL**



**Autoria:**  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)

## Objetivo general:

Mejorar las habilidades prácticas de los técnicos y cuidadores sobre riesgo nutricional y desnutrición en el anciano, consecuencias y estrategias dietéticas a implementar, con el fin de garantizar las necesidades nutricionales de los ancianos institucionalizados y promover el envejecimiento con una mejor calidad de vida.





UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Centro Internacional sobre o Envelhecimento

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

RISCO NUTRICIONAL, NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES



Autoria:  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)





UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE




Centro Internacional sobre o Envelhecimento

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

ALIMENTAÇÃO NO IDOSO COM DEMÊNCIA, DISFAGIA E HIDRATAÇÃO



Autoria:  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)






UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Centro Internacional sobre o Envelhecimento

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

OBESIDADE, DIABETES MELLITUS, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E HIPERTENSÃO ARTERIAL



Autoria:  
Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
Maria Palma Mateus (PhD)

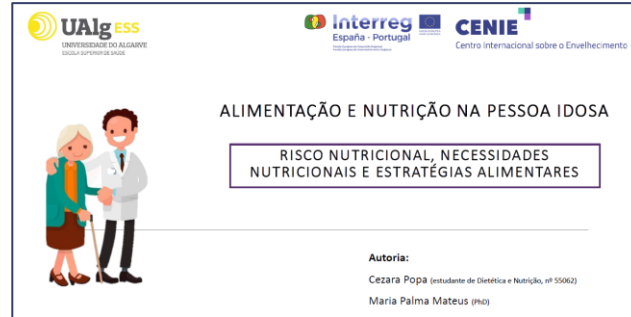
Sesiones de capacitación de 1 hora, a cargo de nutricionistas con los siguientes temas:

- “Riesgo nutricional, necesidades nutricionales y estrategias dietéticas”
- "Alimentación de ancianos con demencia, disfagia e hidratación"
- "Enfermedades metabólicas: obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares e hipertensión".

Se abordaron las implicaciones de estas situaciones en el estado nutricional y se presentaron estrategias alimentarias y nutricionales para una adecuada ingesta alimentaria y de agua.

Al final, se aplicaron cuestionarios para evaluar los conocimientos adquiridos y la calidad de la formación.

# Riesgo nutricional, necesidades nutricionales y estrategias dietéticas



## Objetivos específicos

1. Sensibilizar a los técnicos y cuidadores sobre la importancia de evaluar el riesgo nutricional en las personas mayores
2. Dar a conocer las herramientas de evaluación de riesgo nutricional
3. Comprender cómo aplicar e interpretar una herramienta de evaluación nutricional
4. Dar a conocer las recomendaciones nutricionales específicas para personas mayores
5. Dar a conocer estrategias dietéticas para personas mayores en riesgo nutricional

## Tópicos

1. Introducción al proceso de envejecimiento
2. Estado nutricional
3. Necesidades nutricionales de la población anciana;
4. Riesgo nutricional
5. Desnutrición geriátrica
6. Herramientas de evaluación de riesgos nutricionales
7. Estrategias dietéticas para ancianos desnutridos o en riesgo de desnutrición



# Alimentación de ancianos con demencia, disfagia e hidratación



## Objetivos específicos

Dar a conocer estrategias para:

1. Mejorar la ingesta alimentaria en personas mayores con demencia
2. Mejorar la ingesta alimentaria en personas mayores con disfagia
3. Aumentar la ingesta de agua en las personas mayores

## Tópicos

### 1. Demencia

Aspectos fisiológicos en pacientes con demencia;

Recomendaciones nutricionales en la demencia

Estrategias para mejorar la ingesta alimentaria en pacientes con demencia

### 2. Disfagia

Estrategias para mejorar la ingesta alimentaria en pacientes con disfagia

Nutrición entérica ambulatoria

### 3. Deshidratación en ancianos: causas y consecuencias

Estrategias para aumentar la ingesta de agua

Consejos prácticos para cuidadores e instituciones

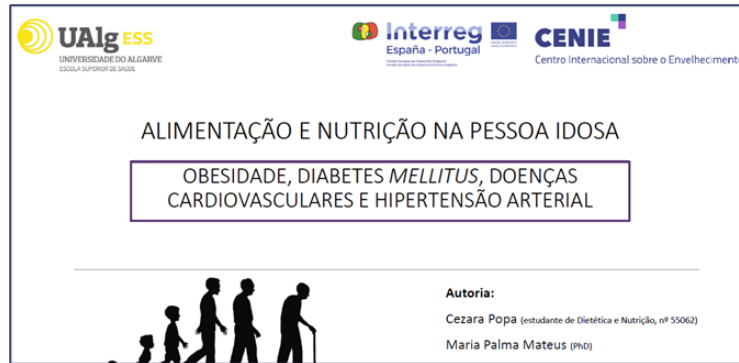


# Enfermedades metabólicas: obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares e hipertensión

## Objetivos específicos

Dar a conocer las recomendaciones nutricionales para personas mayores:

1. con obesidad
2. con diabetes *mellitus*
3. con dislipidemia y hipertensión arterial



## Tópicos

1. Introducción (Enfermedades metabólicas crónicas)
2. Obesidad / Diabetes mellitus / Enfermedades cardiovasculares e hipertensión
3. Caracterización
4. Comorbilidades asociadas
5. Terapia nutricional
5. Cambios en la dieta
6. Recomendaciones nutricionales
7. Estrategias de intervención alimentaria









ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

**RISCO NUTRICIONAL, NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES**

Autoria:  
 Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
 Maria Palma Mateus (PhD)

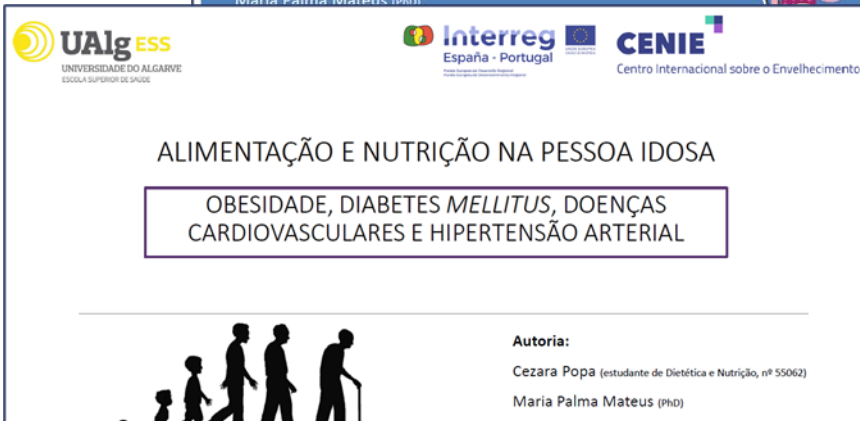





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

**ALIMENTAÇÃO NO IDOSO COM DEMÊNCIA, DISFAGIA E HIDRATAÇÃO**

Autoria:  
 Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
 Maria Palma Mateus (PhD)







ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

**OBESIDADE, DIABETES MELLITUS, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Autoria:  
 Cezara Popa (estudante de Dietética e Nutrição, nº 55062)  
 Maria Palma Mateus (PhD)



Con estas sesiones se logró sensibilizar a técnicos de instituciones geriátricas sobre la importancia de la alimentación en la promoción de un adecuado estado nutricional y sus implicaciones para el estado de salud y calidad de vida de la población anciana.

La participación y evaluación de las sesiones (**50 participantes**) fue muy positiva.

La clasificación global de las sesiones reveló que alrededor del 92% de los participantes consideraron las formaciones como “Buenas” o “Muy buenas”.

En promedio, el 80% de los capacitados lograron los objetivos, identificando, al menos 4 estrategias, para mejorar las situaciones presentadas.

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

RISCO NUTRICIONAL,  
NECESSIDADES NUTRICIONAIS  
E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES



0348\_CIE\_6\_E

## Folletos técnicos sobre los temas tratados en las sesiones

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO  
NO IDOSO COM DEMÊNCIA E  
DISFAGIA



0348\_CIE\_6\_E

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

OBESIDADE, DIABETES MELLITUS,  
DOENÇAS CARDIOVASCULARES E  
HIPERTENSÃO ARTERIAL



0348\_CIE\_6\_E



0348\_CIE\_6\_E



# Alimentação Saudável

Maria Palma Mateus (Nutricionista 0379N)




## Sesiones para personas mayores en la comunidad

“Alimentación saludable”



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



0348\_CIE\_6\_E



6 - 7 Mayo 2021

ENCUENTRO TRANSFRONTERIZO SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LA ZONA SUDOESTE DE LA PENÍNSULA IBÉRICA

REUNIÃO TRANSFRONTEIRICA SOBRE ENVELHECIMENTO ATIVO NA ZONA SUDOESTE DA PENÍNSULA IBÉRICA



Esta sesión formó parte de una formación de 2,5 horas a cargo de formadores especializados en tres áreas: alimentación, farmacia y psicología, en la que se abordó la importancia de una **alimentación saludable**, el **cuidado** que se debe tener con **la medicación** y el manejo psicológico, para mantener una buena salud física y psicológica, y dar más vida a los años.

Estas sesiones se llevaron a cabo en **toda la región del Algarve**, con **250 participantes** al final.





# Folleto: Hidratación

## Conselhos práticos para cuidadores e instituições

- Disponibilizar diferentes formas de hidratação (jarros com água, máquinas de água) e garantir que sejam de **fácil acesso**;
- Incentivar os idosos a **beber com frequência**, mesmo sem sede, em pequenas quantidades de cada vez, ao longo de todo o dia;
- **Oferecer água em momentos específicos** (ao acordar; antes e/ou após a higiene; antes e/ou após as atividades de maior esforço; durante as refeições; nos intervalos das refeições; nos intervalos dos programas televisivos);
- Em **caso de disfagia** para líquidos recorrer ao uso de **espessantes ou água gelificada**;
- Rever frequentemente a **medicação prescrita**, nomeadamente o uso de diuréticos e outros fármacos com efeito na excreção renal;

- Utilizar **símbolos ou utensílios identificativos nos tabuleiros** dos idosos que necessitam de maior ingestão para alertar os familiares e cuidadores;
- Manter um **registo de hidratação** para idosos em risco (usar copos graduados e/ou folhas de registo).

Orientadora externa: Maria Palma Mateus  
Orientadora interna: Maria Marta Correia  
Discente: Cezara Popa

EMAIL  
a55062@ualg.pt



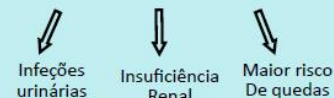
**HIDRATAÇÃO EM IDOSOS**



## Sinais de desidratação

- Urina com cor e odor intensos;
- Secura da boca e axilas;
- Obstipação, náuseas, vômitos;
- Perda acentuada de peso;
- Alteração do estado de consciência.

## Consequências da desidratação



## Recomendações de ingestão hídrica no idoso

A ingestão diária de água recomendada para um idoso é, em média, **2L/dia**

## Formas de aumentar a ingestão hídrica

A água deve ser a principal fonte de hidratação contudo, existem alternativas:

Sopa

Leite

Frutos, Hortícolas

Água aromatizada

Infusões sem açúcar

Sumos naturais de fruta



Aromatizar água consiste na adição de frutas, especiarias, hortícolas ou ervas aromáticas.

## Exemplos de águas aromatizadas:

- Água aromatizada com melancia e hortelã;
- Água aromatizada com maçã e canela;
- Água aromatizada com morango, limão e alecrim;
- Água aromatizada com laranja e limão.



As sopas de hortícolas para além de serem uma importante fonte hídrica são ricas em vitaminas, minerais e fibras pelo que são uma excelente opção.

Contêm cerca de **88% a 93% de água**

Deve-se incluir a sopa, diariamente, pelo menos, nas duas principais refeições.





[mpmateus@ualg.pt](mailto:mpmateus@ualg.pt)

**Maria Palma Mateus**

Manuela Meireles, Ezequiel Pinto y Nídia Braz

**6 DE MAYO 2021**