Estratégias para os Desafios Alimentares

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

Nesta ficha informativa, vai aprender informações sobre:

- Alguns desafios alimentares que as pessoas com demência poderão vivenciar
- Estratégias para adaptar as refeições bem-sucedidas e agradáveis

Esquecer de comer ou beber

- Fazer refeições e lanches às mesmas horas todos os dias
- Definir um alarme ou anotação como lembrete para comer e beber
- Pedir a um amigo ou familiar que o(a) lembre da hora de comer ou beber
- Comer com outras pessoas, pois desta forma elas podem ajudá-lo(a) a saber quando é a próxima refeição e/ou lanche

Dificuldade em encontrar coisas

- Rotular os armários de forma a indicar o que existe no interior
- Ter sempre à mão e de forma visível as coisas que usa mais frequentemente
- Para uma atividade alimentar específica, como fazer café, guardar todos os artigos necessários na mesma área

Se precisar peça orientações e ajuda!

Dificuldade em cozinhar ou usar eletrodomésticos

- Criar cartões com instruções sobre como usar um eletrodoméstico
- Usar um cronómetro que indique quando a comida está pronta
- Usar eletrodomésticos com desligamento automático ou colocar um autocolante no botão de “off” como lembrete
- Trabalhar a pares na realização de tarefas na cozinha

Dificuldade em mastigar ou engolir

- Sentar direito com a cabeça virada para a frente
- Demorar o tempo necessário para mastigar cuidadosamente e pausar para engolir entre garfadas
- Preparar comida que seja fácil de mastigar e engolir: cortada, esmagar, triturada ou purés com uma faca, liquidificador ou processador de comida
- Adicionar caldo, creme ou outros molhos que ajudem a amolecer e humedecer a comida
- Consultar um dentista se mastigar difícil e desafiante
- Consultar um profissional de saúde por referências relativamente à dificiculdade em engolir
- Aprender Primeiros Socorros em caso de engasgamento

Dificuldade em alimentar-se ou hidratar-se sozinho

- Usar utensílios ou recipientes adaptados, conforme necessário, como utensílios básicos, curvados ou com tampa
- Colocar tapetes ou um pano húmido debaixo da louça para não escorregar
- Servir comida para comer com as mãos para ser mais fácil comer, incluindo sandes, wraps ou vegetais cortados e fruta

Comer coisas não comestíveis

- Remover coisas não comestíveis, como embalagens, velas ou peças da mesa
- Temperar as refeições na cozinha com os temperos necessários de forma a limitar o número de coisas em cima da mesa
- Usar utensílios e louça duradoura para que não sejam partidos, mastigados e/ou engolidos – evitar o plástico, sempre que possível

Comer demasiado

- Comer lentamente e apreciar o aspeto, cheiro, textura e sabor da comida
- Comer alimentos ricos em proteínas e fibras em todas as refeições
- Beber água antes, durante e entre as refeições porque a sede pode ser confundida com fome
- Comer vegetais, fruta e outros alimentos saudáveis e com baixas calorias como lanche ou acompanhamento à mesa

Comer muito rápido

- Servir comida e bebida a temperaturas seguras
- Comer um alimento de cada vez e terminar um antes de começar o outro
- De forma a evitar o engasgamento, cortar a comida em pedaços pequenos
- Pousar os utensílios entre garfadas e apreciar a comida enquanto come
- Alternar os goles de bebida com garfadas de comida

Pouco apetite ou falta de interesse

- Ser fisicamente ativo antes das refeições e lanches
- Ter um lugar confortável e agradável para comer e beber
- Comer alimentos muitos nutrientes e bebidas ricas em proteínas e calorias que goste
- Adicionar sabor com ervas e temperos
- Servir comida e bebida a uma temperatura desejável e segura
- Comer e beber com outras pessoas

Sair antes de terminar a refeição

- Envolver-se o mais possível nas atividades alimentares
- Se se sentir assoberbado e quiser sair da mesa, diga a alguém, talvez exista uma outra opção
- Comer lentamente e apreciar o aspeto, cheiro, textura e sabor da comida
- Levar comida que possa comer à mão enquanto caminha
- Colocar bebidas num termo ou garrafa que possa beber enquanto caminha

Ficar assoberbado

- Pôr a mesa apenas com o que é necessário de forma a evitar confusão e/ou distração
- Tentar manter o ambiente calmo e relaxante, como por exemplo, diminuir o barulho, ou escolher comer com um grupo mais pequeno