

65

nutrition
UP 65nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Demências



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Demência—o que é

A demência é uma síndrome que afeta a memória, o comportamento e a capacidade para desempenhar as atividades de vida diária.

Embora a demência afete principalmente pessoas idosas, não faz parte do processo de envelhecimento normal.

Tipos de demência

Os limites entre os diferentes subtipos de demência são difíceis de definir e, inclusivamente, podem coexistir.

- Doença de Alzheimer
- Demência vascular
- Demência frontotemporal
- Corps de Lewie

Complicações nutricionais

Uma das maiores complicações associadas à demência é a desnutrição.

Os danos no sistema nervoso central e as alterações a nível do comportamento e da cognição levam a que a ingestão de alimentos seja insuficiente. Consequentemente, ocorre perda de peso e entrada num processo de desnutrição, que por sua vez está associado a um ainda pior prognóstico.

Os doentes desnutridos têm um maior risco de quedas, fraturas e úlceras de pressão, e uma institucionalização precoce e prolongada.

Recomendações

- Organizar refeições em ambiente calmo e simples, sem distrações.
- Manter a temperatura dos alimentos.
- Fornecer alimentos diferentes, com sabores agradáveis e textura macia.
- Fazer *snacks* frequentes.
- Fornecer petiscos (*finger-food*), que podem ser comidos com as mãos:
 - Fruta
 - Tostas
 - Cubos de queijo
 - Etc.
- Cortar os alimentos em pedaços pequenos.
- Dar *sandwiches*.
- Providenciar assistência às refeições.

Se o estado nutricional não melhorar com as estratégias descritas, recomenda-se o uso de suplementos orais.

Os suplementos orais são alimentos, geralmente hipercalóricos, enriquecidos e fortificados com outros alimentos e fontes nutritivas. Contribuem para aumentar o aporte de nutrientes, micronutrientes e energia através da ingestão de pequenas quantidades de alimento.

Comportamentos alimentares aversivos

Os doentes com demência apresentam quadros clínicos que dificultam a sua ingestão alimentar:

- Agnosia - dificuldade em reconhecer os alimentos e em saber manusear os utensílios.
- Resistência - recusa em ingerir alimentos
- Descoordenação neuromuscular - disfagia
- Comportamento seletivo - alterações frequentes das preferências alimentares

Sinais de alarme

É importante manter uma vigilância apertada ao doente com demência, de modo a estar atento a sinais que possam prever desnutrição.

- Alterações do apetite— perda abrupta do apetite, muitas vezes acompanhada de recusa em ingerir alimentos. Por vezes ocorrem aumentos pontuais de apetite.
- Perda de peso— diminuição não intencional de peso igual ou superior a 5 kg em 6 meses. Deve manter-se um registo detalhado da evolução do peso.

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudos; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65