

Nesta ficha informativa, vai aprender informações sobre:



Fatores que dificultam às pessoas que têm demência a obtenção, preparação e consumo de alimentos e bebidas de que precisam para a saúde



Factores de risco pessoais e comportamentais

- Dificuldade em decidir e/ou saber o que comer e beber para ser saudável
- Esquecer quando ou se já comeram ou beberam
- Problemas em conseguir alimentos e bebidas, como esquecer o que precisam ou ficar assoberbados quando estão na loja
- Desafios na preparação de alimentos e bebidas, como dificuldade em seguir receitas ou problemas na utilização de utensílios de cozinha
- Desafios de duração da refeição, como manter-se concentrado na tarefa em mãos ou sair da mesa antes da refeição terminar
- Alterações na dieta, como modificações na dieta devido ao diagnóstico, alterações dos gostos e aversões alimentares ou acesso limitado a alimentos culturais ou familiares recém-conhecidos



Fatores de risco sociais e culturais

- Isolamento social, depressão, e/ou luto
- Acesso limitado a apoios sociais e interações de refeições sociais, como família ou amigos que vivem longe ou apenas alguns serviços comunitários disponíveis localmente



Fatores de risco médico

- Medicamentos que afetam o sabor, o apetite e/ou o metabolismo
- Condições médicas co-mórbidas como doenças gastrointestinais, cancro ou diabetes



Fatores de risco físicos e sensoriais

- Mudanças de apetite (aumento ou diminuição)
- Alteração do sabor, cheiro, e/ou visão
- Perda de dentes e/ou dores gengivais
- Limitações de mobilidade e/ou problemas de coordenação
- Desafios em comer ou beber, como dificuldade em mastigar ou engolir



Fatores de risco financeiro

- Baixo rendimento e/ou alto custo dos alimentos e bebidas



Fatores de risco ambiental e geográfico

- Transporte limitado ou inexistente (por exemplo, veículo pessoal ou público)
- Dificuldade de acesso a alimentos saudáveis ou culturalmente adequados
 - Viver longe de uma mercearia numa comunidade rural ou do norte
 - Duras condições sazonais e/ou rodoviárias
 - Opções nutricionais limitadas ou culturalmente familiares disponíveis na mercearia ou loja de conveniência