

ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

No âmbito do Projeto realizou-se, no dia 19 de novembro, uma Conversa à Roda sobre Alimentação na Terceira Idade, dinamizada pela Nutricionista Joana Dias, no Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço.

Com o avançar da idade, o corpo passa por mudanças físicas e cognitivas, que tornam a alimentação um fator essencial para manter a vitalidade, prevenir doenças físicas e proteger o cérebro e a saúde mental.

Sim, comer bem tem impacto direto no bem-estar emocional, na memória e no humor.

São várias as dicas e cuidados que podemos ter para uma alimentação saudável:

- **Partilhar refeições** - Estar sentado à mesa com alguém reduz sentimentos de solidão, promove a socialização e bem-estar emocional.
- **Hidratar o corpo** - Beber água suficiente durante o dia (cerca de 8 copos) é crucial para evitar confusão, irritabilidade e cansaço.
- **Usar açúcar e sal q.b.** - Reduzir o consumo de açúcar e sal protege o coração, a energia e até o nosso humor.
- **Fazer refeições regulares e equilibradas** - Evitar longos períodos sem comer, que podem causar ansiedade e estados de fraqueza.
- **Usar a Roda dos Alimentos como Referência** - Com exceção de situações médicas, que devem ser devidamente acompanhadas, as porções sugeridas pela Roda dos Alimentos são uma boa forma de garantir o consumo de uma alimentação variada e que inclua alimentos de todos os grupos, com especial ênfase nos hortícolas, frutas, cereais e derivados.



“O envelhecimento é inevitável – mas a forma como alimentamos a mente e o corpo faz toda a diferença no caminho.”