

COMO ALIMENTAR OUTRA PESSOA

Autoras: Camila Almeida, Camila Coelho e Michele Fonseca

1

Ambiente tranquilo e pessoa sentada são orientações importantes;

Jamais ofereça **água** ou **alimentos** à **pessoa deitada**;

SE A PESSOA CUIDADA **CONSEGUE SE ALIMENTAR SOZINHA, ESTIMULE!**



2



CUIDADOR

Se o **paciente consegue mastigar e engolir alimentos** em pedaços **não há razão** para modificar a consistência dos alimentos.

3

Ofereça à pessoa cuidada de 6 a 8 copos de líquidos por dia: Sempre que possível, estimule e auxilie a pessoa a fazer caminhadas leves, alongamentos e passeios ao ar livre.



Estimule o consumo de **carnes** e **leguminosas**.



4

Para manter o funcionamento do intestino:

Consumo de alimentos **ricos** em **fibras**;
Dê preferência por **massas** com **farinha integral**;
Nos recheios acrescente **legumes** e **verduras**.



ATENÇÃO

Consumo **moderado de açúcar** e **gorduras** ajuda a **manter o peso** adequado e a **prevenir** doenças **cardiovasculares, obesidade** e **diabetes**.

REFERÊNCIA:

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia Prático do Cuidador. Brasília, 2008. Disponível em: <
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf>. Acesso em: 22 out 2020.

SIGAM NOSSAS PÁGINAS

Instagram

@extensaocuidadorfamiliar_ufpel

Facebook

Margarida Enf (Projeto

Cuidador Familiar)

YouTube

Um olhar sobre o cuidador familiar



**PR
EC**
Pro-Reitoria de
Extensão e Cultura

