

EVITAR A DEMÊNCIA

Como manter o cérebro em forma

→ Quando aprendemos algo de novo criam-se novas ligações entre as células cerebrais. Nunca é tarde para desligar a televisão e...

FAZER VOLUNTARIADO

Além da satisfação de apoiar uma causa, permite conhecer novas pessoas e desenvolver outras aptidões.

LER

Quem lê regularmente é menos suscetível de vir a ter problemas mentais.

EXPERIMENTAR JOGOS

Se é o rei do sudoku, faça palavras cruzadas; se joga bridge, experimente o póquer.

VIAJAR

Orientar-se em locais desconhecidos é uma excelente forma de estimular o cérebro.

APRENDER UMA LÍNGUA

É uma das formas mais eficazes de construir sinapses entre as células cerebrais.

DANÇAR

A aprendizagem de coreografias envolve várias partes do cérebro e é uma boa forma de fazer exercício aeróbico.

FONTE: WWW.HEALTHLINE.COM

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA
Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

13 conselhos para vencer a solidão

- ▶ Veja o problema como algo que pode mudar e ao qual pode adaptar-se.
- ▶ Preencha o seu tempo. Programe as suas atividades diárias.
- ▶ Dê sentido e objetivos ao seu tempo e à sua vida.
- ▶ Contacte regularmente com amigos, vizinhos ou familiares.
- ▶ Mantenha-se informada através dos jornais, revistas ou televisão e recorra às novas tecnologias.
- ▶ Informe-se sobre os serviços de proximidade e transportes.
- ▶ Participe em cursos ou atividades.
- ▶ Adapte a casa às suas dificuldades de mobilidade ou a outros problemas de saúde.
- ▶ Participe na sua comunidade.
- ▶ Não deixe que lhe falem ao respeito ou que utilizem os seus bens sem a sua autorização.
- ▶ Não guarde o sofrimento para si, nem tenha vergonha por se sentir só.
- ▶ Informe-se sobre os seus direitos. Se foi vítima de maus tratos, abuso, violência, negligência ou abandono procure ajuda.
- ▶ Não se deixe desvalorizar, inferiorizar, excluir ou deprimir.

Linha do Cidadão Idoso
Tel.: 800 203 531