



a abrir

MEDIDAS IMPRESCINDÍVEIS

Preservar os sentidos

→ A partir da meia-idade, é natural que os sentidos se alterem. Eis o que pode fazer para os proteger...

VISÃO

- + VISITE O OFTALMOLOGISTA a cada dois anos.
- + NÃO LEIA com pouca iluminação.
- + RECORRA A GOTAS OCULARES para manter a lubrificação.
- + AO LER em suportes eletrónicos, aumente o tamanho da letra.
- + SE TEM DIABETES ou hipertensão, cumpra a medicação para reduzir danos oculares.

AUDIÇÃO

- + SE TEM QUEIXAS, consulte o seu médico de família.
- + PEÇA AO MÉDICO que verifique se precisa de remover cera acumulada.
- + EVITE AMBIENTES RUIDOSOS e use auscultadores com moderação.
- + RECORRA A TAMPÕES para se proteger do frio e da água.
- + INFORME-SE SOBRE a utilidade de aparelhos auditivos.

PALADAR E OLFATO

- + ESCOVE OS DENTES e use fio dentário regularmente.
- + SE FUMA, abandone este hábito.
- + DÊ MAIS SABOR aos alimentos, incluindo ervas e especiarias.
- + VISITE PERIODICAMENTE o dentista para despistar problemas.

FONTE: ADAPTADO DE WWW.BBC.CO.UK

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

Conselhos para um envelhecimento ativo

- ▶ Pratique atividade física regular e adaptada à sua saúde.
- ▶ Conserve e promova a sua independência.
- ▶ Não se isole e mantenha o contacto com a família, amigos e vizinhos. Saia e conviva sempre que possa.
- ▶ Cuide da saúde da boca, visão e audição.
- ▶ Atualize-se e procure manter-se a par do que se passa à sua volta.
- ▶ Tome precauções contra roubos e assaltos.
- ▶ Participe na sociedade, colaborando em atividades de voluntariado, por exemplo.
- ▶ Saiba como atuar em caso de incêndio, tremor de terra ou outras situações de risco.
- ▶ Tenha os contactos dos serviços de polícia, bombeiros, segurança social e saúde perto de si.
- ▶ Informe-se sobre serviços de teleassistência e telealarme que prestam apoio na área da saúde, segurança e ajudam a combater a solidão.

Teleassistência da Cruz Vermelha Portuguesa
www.cruzvermelha.pt/actividades/teleassistencia