

a abrir

OSSOS FORTES

1200 a 2000 mg

→ É a quantidade de cálcio que uma mulher deve ingerir diariamente a partir dos 50 anos para reduzir o risco de osteoporose. Essencial para a absorção do cálcio, a vitamina D também é indispensável. Para assegurar os valores ideais, consuma todos os dias:



1 iogurte e 1 queijo fresco (ou duas porções de outros laticínios magros).



300 gramas de vegetais de folha verde escura (em sopas e/ou vegetais cozinhados).



150 gramas de peixes gordos (como o salmão).



1 ovo.



PARA ALÉM DISSO...

- +Deixe de fumar;
- +Apanhe 10 a 15 minutos de sol, pelo menos duas vezes por semana;
- +Três a quatro vezes por semana, caminhe, corra, jogue tênis ou dance;
- +Faça exercícios de força e equilíbrio, como yoga, Pilates ou body balance.

FONTE: NATIONAL INSTITUTE ON AGING E PATRÍCIA SEGADÃES, NUTRICIONISTA

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

15 conselhos para lidar com a incontinência urinária

Evite os sumos de laranja e de tomate

- Consulte um médico especialista o mais precocemente possível.
- Evite beber grandes quantidades de água em pouco tempo.
- Reduza um pouco a ingestão de água à noite.
- Mantenha uma vida ativa e um peso equilibrado.
- Diminua ou evite o consumo de álcool e de café ou de outras bebidas com cafeína.
- Previna as infeções urinárias e mantenha uma correcta higiene íntima.
- Tonifique os musculos da região pélvica através de ginástica orientada por um profissional de saúde.
- Reeduque a bexiga através de exercícios de relaxamento e contração, orientados por profissional competente.
- Não tome medicamentos sem receita médica.
- Traga sempre consigo uma muda de roupa interior.
- Use roupa fácil de manusear para não complicar a sua ida à casa de banho.
- Quando sair procure identificar as casas de banho mais próximas, e não retenha a urina muito tempo.
- Controle e combata a ansiedade.
- Não fume.
- Previna a prisão de ventre.