

a abrir

**BEM-ESTAR**

# Se tem dificuldade em adormecer...

→ Siga os conselhos da Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia.

- + Deite-se e levante-se sempre à mesma hora, incluindo fins de semana.
- + Jante, no mínimo, duas horas antes de se deitar.
- + Se não conseguir adormecer em meia hora levante-se e realize uma atividade tranquila, como ler. Volte a deitar-se quando sentir sono.
- + Caminhe durante uma hora por dia, de preferência

- à tarde, com luz solar e, pelo menos, três horas antes de dormir.
- + Antes de se deitar, esvazie a bexiga e escove os dentes ou tome um duche quente.
- + Verifique se a medicação que segue afeta o sono e não se automedique para dormir.
- + Evite deitar-se de barriga para baixo.

**5 ALIMENTOS QUE DEVE EVITAR:**

- Álcool
- Café
- Chá
- Chocolate
- Doces



**ATENÇÃO** EVITE AS SESTAS OU FAÇA-AS PONTUALMENTE, NO MÁXIMO, DURANTE MEIA HORA

## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

### Defenda-se das doenças cardiovasculares

**Atenção!**

Se tiver sinais de alarme de doença súbita cardiovascular chame o 112

**ALIMENTAÇÃO**

- Previna ou combata a obesidade.
- Comece o dia com uma peça de fruta.
- Faça uma alimentação mais rica em legumes, vegetais, fruta, cereais e frutos secos.
- Consuma pouco sal, poucas gorduras saturadas e pouco açúcar.
- Coma várias vezes ao dia e pouco a cada refeição.
- Faça uma alimentação variada

e prefira alimentos grelhados, assados no forno ou cozidos.

**ATIVIDADE FÍSICA**

- Não esteja muitas horas sentada sem se mexer.
- Pratique atividade física moderada regularmente, ao ar livre, com a família ou amigos.
- Utilize menos o carro e ande mais a pé ou de bicicleta.

→ SAIBA MAIS EM [HTTP://FPCARDIOLOGIA.BLOGSPOT.PT](http://FPCARDIOLOGIA.BLOGSPOT.PT)

**EXAMES E CONSULTAS**

- Previna ou controle a diabetes.
- Controle a tensão arterial e o colesterol.
- Faça exames periódicos de saúde.

**HÁBITOS DE VIDA**

- Não fume.
- Controle o stress.