

a abrir

PERDA DE AUDIÇÃO

Não ignore este problema



7
anos

→ Pode demorar algum tempo até que a pessoa idosa se aperceba ou admita ter um problema auditivo e procure ajuda médica.

SINTOMAS:

- + Tem dificuldade em ouvir o que lhe dizem ao telefone.
- + Não ouve bem quando existe ruído de fundo.
- + Entende mal o que lhe dizem, dando respostas inapropriadas para as perguntas que lhe são feitas.
- + Coloca o volume do rádio ou televisão demasiado elevado.

RISCOS:

- + Dificuldade de comunicação.
- + Isolamento e abandono de atividades fora de casa.
- + Frustração e baixa autoestima, que podem levar à depressão.
- + Maior propensão para acidentes domésticos ou na rua.

CUIDADOS A TER:

- + Consultar um otorrinolaringologista para avaliar a perda auditiva e definir o tratamento mais indicado.
- + Atravessar a estrada em passeadeiras para peões com semáforos.
- + Criar alertas em casa, como campainhas visuais ou de vibração e detetores de fumo.

É O QUE PODE GANHAR QUEM CAMINHA,

pelo menos, duas horas e meia por semana e tem um peso normal, quando comparado com pessoas inativas e obesas. Um estudo da Universidade de Harvard analisou mais de 600 mil pessoas de 40 anos, evidenciando os benefícios de caminhadas feitas a uma velocidade suficiente para fazer suar a camisola, mas que permita manter uma conversa.

FONTE: ADAPTADO DE INFORMAÇÕES DE NATIONAL INSTITUTE ON AGING (WWW.NIA.NIH.GOV)

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

O papel dos avós

Os avós têm um lugar muito importante na família, especialmente junto dos netos...

- ▶ Tomam conta deles e participam na sua formação e educação.
- ▶ São confidentes e conselheiros.
- ▶ Transmitem a História e histórias de família.
- ▶ Transmitem a ligação do passado ao presente.
- ▶ Falam da sua experiência de vida.
- ▶ Influenciam o desenvolvimento da afetividade da criança.
- ▶ Participam na construção do sistema de valores dos jovens.
- ▶ Apoiam financeiramente.
- ▶ Partilham conhecimentos e aprendem com os mais novos.
- ▶ São, muitas vezes, um fator de estabilidade familiar.

Os avós partilham momentos de felicidade e transmitem esperança aos netos