

a abrir

EM SEGURANÇA

Se faz exercício físico na rua...

NÃO BASTA CALÇAR OS TÊNIS. CUMPRA ESTES CUIDADOS

- + CONTE AOS SEUS FAMILIARES** onde vai e a que horas pensa voltar.
- + LEVE** sempre o bilhete de identidade e o telemóvel.
- + USE** roupa e/ou calçado refletor.
- + SE ANDA DE BICICLETA,** equipe-a com a
- devida iluminação frontal e traseira.
- + TREINE** em zonas bem iluminadas e não isoladas.
- + CAMINHE** sempre de frente para o trânsito.
- + PREFIRA** locais com piso plano e estável ao lado da estrada.



Tome nota

Em casa, pode exercitar-se subindo e descendo escadas várias vezes seguidas. Prefira as que têm corrimão e ilumine bem o local

1526

SE NÃO EXCEDER ESTE NÚMERO DE CALORIAS

estará a preservar a sua memória. Um investigador da *Mayo Clinic* questionou os hábitos alimentares de mais de 1200 pessoas com idades entre os 70 e os 89 anos. As que ingeriam mais calorias (entre 2143 e seis mil por dia) tinham o dobro da probabilidade de sofrer de perda moderada de memória face às que ingeriam até 1526. O risco revelou-se independente de fatores como antecedentes de diabetes ou de acidente vascular cerebral.

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

Cuidados a ter no inverno

O frio intenso pode ser prejudicial para a saúde. Proteja-se.

- As pessoas idosas e com doenças crónicas são as mais vulneráveis ao frio.
- É importante manter-se seca e quente. Se apanhar chuva, procure mudar de roupa antes de arrefecer.
- Proteja a cabeça, as mãos, os pés e o pescoço do frio através do uso de gorro, luvas, meias quentes e cachecol.
- As roupas não devem ser muito justas, mas é preferível usar várias camadas de roupa do que só uma muito grossa que lhe dificulte os movimentos.
- Coma sopa e produtos hortícolas e beba sumos de frutos e bebidas quentes. Evite a ingestão de álcool.
- Antes de praticar qualquer atividade física faça um aquecimento prévio.
- Em caso de hipotermia contacte o seu médico ou a Linha de Saúde 24 – 808 242 424.
- Para saber mais, consulte o site da Direção-Geral da Saúde – www.dgs.pt – Recomendações gerais para a população em períodos de frio intenso.

Antes de se deitar, procure aquecer o local onde vai dormir