

a abrir



MEDICAÇÃO

Diminua o risco de reações adversas

O AVANÇAR DA IDADE E A TOMA SIMULTÂNEA DE FÁRMACOS FAVORECEM AS INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS NA TERCEIRA IDADE. PARA AS PREVENIR...

+ FAÇA UMA LISTA DOS MEDICAMENTOS que toma (incluindo de venda livre e suplementos) e respetivas dosagens. Leve-a para todas as consultas médicas.

+ PERGUNTE AO MÉDICO quais os efeitos secundários e informe-o se suspeitar de uma reação adversa. Não interrompa o tratamento sem o consultar.

Atenção!

A Sociedade Americana de Geriatria atualizou a lista de fármacos potencialmente inapropriados para idosos. Pergunte ao médico se inclui algum dos que toma

FONTE: ADAPTADO DE WWW.HEALTHINAGING.ORG

WORKSHOPS GRATUITOS A PENSAR NA POPULAÇÃO SENIOR O ESPAÇO VIVA VITAE, EM LISBOA, VAI PROMOVER VÁRIAS ATIVIDADES E AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA SENIORES. FAÇA A INSCRIÇÃO PRÉVIA PARA GARANTIR O SEU LUGAR. TOME NOTA DAS DATAS:

- **8 de março**
Risoterapia
- **14 de março**
Prevenção de quedas
- **Todas as quartas-feiras**
Informática

Viva Vitae
R. Dr. Nicolau Bettencourt
nº 43B Lisboa
Tel.: 213 876 018
Tel.: 938 079 178
www.vivavitae.com

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

Amor na terceira idade

Há muitas ideias erradas sobre a vida afetiva dos mais velhos, mas cada vez menos a sexualidade é um tabu.

- O prolongamento e a diversificação da vida sexual após os 50 anos são crescentes.
- Muitas pessoas idosas desejam ter uma vida afetiva e sexual normal.
- Há mais mulheres do que homens a sofrer com a retirada precoce da vida sexual ativa.
- Muitas pessoas com mais de 65 anos vivem sozinhas muitos anos. Manter e

fomentar amizades é essencial.

- O carinho e o respeito pela idade criam perspetivas mais felizes da vida futura, prevenindo a diminuição dos contactos físicos por razões discriminatórias.
- O amor faz bem à saúde e, com a idade, a sexualidade adquire

componentes mais qualitativas, afetivas e sensuais do que quantitativas.

- Para uma sexualidade ativa é importante prevenir doenças crónicas e assegurar um envelhecimento ativo (mobilidade, atividade física regular, uma alimentação saudável e peso adequado).

A prevenção de DST deve ser feita em todas as idades