

a abrir

FALHAS DE MEMÓRIA

4 causas comuns

STRESSE E ANSIEDADE

+ Podem criar dificuldades de concentração e dificuldade em armazenar informações ou competências novas.

DEPRESSÃO

+ Nas pessoas mais idosas, tende a manifestar-se através de sintomas físicos, que podem incluir episódios de esquecimento.

DÉFICE DE SONO

+ Com a idade, o sono torna-se mais superficial, proporcionando menos repouso.

MEDICAÇÃO

+ Alguns tranquilizantes, antidepressivos e antihipertensores podem interferir com a capacidade de concentração.

GUIA ONLINE

→ **APOIO PARA IDOSOS**

www.lares.socialgest.pt

Lares, residências, centros de dia, serviços de apoio domiciliário, universidades, unidades de cuidados continuados... Aqui pode pesquisar vários tipos de resposta social para idosos por concelho, certificação de qualidade e tipo de instituição (social, privada ou pública).



FONTE: ADAPTADO DE HARVARD HEALTH PUBLICATIONS (WWW.HEALTH.HARVARD.EDU)

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA

Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

Prevenir o isolamento

Algumas pessoas que têm pouco contacto social sentem-se desvalorizadas, o que pode levá-las a isolarem-se mais.

➤ Concorrem para o isolamento a falta de apoio familiar e de amigos, a separação ou luto, mudanças de residência, falta de acesso a transportes e de informação sobre serviços e tecnologias de apoio, criminalidade, doença ou deficiência e pobreza.

➤ O isolamento alimenta a falta de motivação para sair e participar,

o sentimento de insegurança e de que a vida não vale a pena, o desespero e uma menor esperança de vida.

➤ Procure aconselhamento médico, psicológico ou de associações de doentes e tente envolver-se em grupos de atividades.

➤ Pratique atividade física regularmente, de preferência com amigos ou

em associações que promovam o envelhecimento ativo.

➤ Informe-se sobre os transportes mais próximos.

LIGUE 144
A Linha Nacional de Emergência Social, da Segurança Social, apoia idosos em situação de abandono