

a abrir



VISÃO

Medidas que facilitam a vida

→ Por vezes, o envelhecimento está associado a problemas de visão que não podem ser corrigidos com óculos, lentes de contacto, medicação ou cirurgia. Eis o que pode ajudar...

- + Escrever com marcadores escuros de ponta de feltro.
- + Usar papel com linhas largas.
- + Colocar fita adesiva colorida no rebordo dos degraus e etiquetas no forno e no micro-ondas.
- + Usar telefones e relógios com dígitos grandes.
- + Instalar interruptores escuros e fichas elétricas facilmente visíveis.
- + Recorrer a sensores de movimento para acionar as luzes.

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

Atividades

Ciência para seniores

→ O Pavilhão do Conhecimento inaugurou uma programação especial para pessoas a partir de 65 anos. Inclui visitas a exposições, ateliês científicos e atividades de laboratório e cozinha. Por exemplo, no dia 28 de junho pode fazer experiências sobre o tingimento de tecidos ou uma visita acompanhada à exposição "Explora", com módulos interativos sobre a luz, a visão, a percepção e outros fenómenos.
→ **informações** 218 917 100
www.pavconhecimento.pt



CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

Atividade física

Facilita a execução das tarefas diárias e evita ou atrasa a necessidade de ter ajuda de outras pessoas.

- A atividade física regular previne muitos problemas de saúde que são mais frequentes à medida que avançamos na idade. Ajuda a baixar a tensão arterial e o colesterol.
- Ande a pé diariamente pelo menos 30 minutos, com uma intensidade moderada. Pode não andar tudo de uma vez e repartir por duas, três ou mais vezes.
- Faça atividades que movimentem todos os músculos. Mexa os pés, levante e baixe os braços, espreguice-se, mexa o pescoço para um lado e para o outro.
- Comece devagar e aconselhe-se com o seu médico. Aumente gradualmente o tempo de atividade física. Deve sentir-se confortável, sem se cansar demasiado.
- Evite demasiado esforço ao sol e ao frio. Use calçado estável e confortável e apoie-se devidamente, para evitar quedas. Vigie a tensão arterial, a visão e a audição.
- Se fizer estas atividades acompanhada, está a prevenir o seu isolamento e a melhorar a sua sociabilização.

Praticar alguma atividade física é melhor do que não praticar nenhuma