

a abrir



**DEMÊNCIA**

# Monitorização através do telemóvel

**AlzNav** é uma aplicação para *smartphone*, desenvolvida em Portugal, que monitoriza e localiza idosos e pessoas em fase inicial de demência.

**COMO FUNCIONA**

Através dos sensores do telefone, é possível acompanhar a localização do utilizador e receber alertas via SMS quando o idoso sai e ultrapassa a área de segurança previamente definida.

**VANTAGENS**

Ao idoso pode ser “conduzido” de volta a casa através de instruções visuais e auditivas, chamar um táxi para a sua localização inicial ou ligar a familiares ou amigos a pedir ajuda.

→ **Saiba mais em**  
[alznav.projects.fraunhofer.pt](http://alznav.projects.fraunhofer.pt)

**7**  
horas

**É QUANTO DEVE DOMIR POR NOITE PARA EVITAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE.**

➤ **Investigadores do Nurse’s Health Study** concluíram que, a partir dos 70 anos, dormir mais ou menos do que o recomendado pode, a médio prazo, contribuir para um aumento da perda de capacidade cognitiva, risco de doença de Alzheimer, doença cardiovascular e diabetes tipo 2.

## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
*Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia*

### Nutrição na terceira idade

COM A IDADE PODEM SURGIR ALTERAÇÕES DO OLFATO E DO PALADAR E INTOLERÂNCIAS A CERTOS ALIMENTOS.

- Privilegie uma alimentação rica em água, leite magro, fruta, vegetais crus ou cozidos, frutos secos, leguminosas, cereais, pão integral ou de mistura, tofu, ovos, iogurte ou queijo e azeite
- Limite a ingestão de gordura, açúcares e fritos. Prefira cozidos e grelhados.
- Prefira o peixe à carne.
- Utilize ervas aromáticas ou sumo de limão para temperar e reduza o consumo de sal.
- Com a idade podem surgir intolerâncias a certos alimentos, por exemplo, à lactose, que se manifestam através de dores de estômago, flatulência ou diarreia. Consulte o seu médico.
- A falta de apetite deve ser investigada.
- Faça alguma actividade física pelo menos durante dez minutos, várias vezes ao dia, todos os dias, e adequar as quantidades que come à atividade diária.
- Conserve bem os alimentos e leia os rótulos. Se congelar, identifique o alimento e a data de congelação numa etiqueta.

**Alguns medicamentos podem exigir que se evite certos alimentos. Aconselhe-se com o seu médico**