



DRA. PAULA  
QUIRINO

Médica  
dermatologista  
especialista em  
patologia do cabelo

## «Faz mal usar o revirador de pestanas todos os dias?»



Não há inconveniente em utilizar o revirador de pestanas diariamente, desde que não tracione os cílios. Essa tração repetida pode ocasionar uma alopecia (queda das pestanas) por tração que, a longo prazo, pode ser permanente. As pessoas alérgicas ao níquel também podem desencadear reações de dermite de contacto alérgica das pálpebras, se o revirador contiver este metal. Por isso, nestes casos, o uso deste tipo de reviradores deve ser evitado por pessoas sensíveis ao níquel.



DRA. MARIA  
JOÃO  
QUINELA

Presidente da  
Associação  
Portuguesa de  
Psicogerontologia

## «O QUE É O ENVELHECIMENTO ATIVO?»

A Organização Mundial de Saúde define Envelhecimento Ativo como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Sem saúde é mais difícil participar e a falta de participação, envolvimento e reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença. A proteção

e segurança são fundamentais na prevenção dos acidentes, quedas e fraturas; abuso, violência e maus-tratos; e da desconsideração, abandono e marginalização de que muitas pessoas ainda são vítimas, com consequências devastadoras na sua saúde, autoestima e autorealização. As pessoas com mais idade, pela sua experiência, são indispensáveis à sociedade e às famílias, e não podemos desperdiçar este enorme ganho em anos de vida com saúde conquistados no último século. A promoção da saúde – através da atividade física regular, de uma atividade mental estimulante, de uma alimentação mais rica em fruta, legumes, fibras e peixe, com pouco sal e pouco açúcar, sem abuso de bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas e sem tabaco –, a par de uma vida afetiva e de relações sociais equilibradas, fraternas, caridosas e satisfatórias, e de uma adequada gestão do stress, fazem ganhar anos à vida e qualidade de vida para os anos que se ganham.

