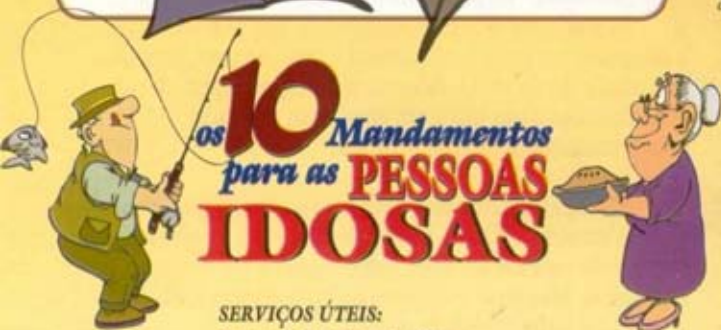




Desgn: FICOM/ WPAE

os **10** Mandamentos para as **PESSOAS** **IDOSAS**



os **10** Mandamentos para as **PESSOAS** **IDOSAS**

SERVIÇOS ÚTEIS:

Serviço de TeleAlarme - STA
Programa de Apoio Integrado a Idosos - PAII
Cruz Vermelha Portuguesa
Portugal Telecom
Instituto Nacional de Emergência Médica - INEM
Linha do Cidadão Idoso / Provedor de Justiça
Fundação Cartão do Idoso



**fundação
portuguesa de
cardiologia**


Sede: Rua Joaquim António de Aguiar, 64, 2º D. - 1070 LISBOA
Telf. (01) 381 50 00 - Fax (01) 387 33 31

E-MAIL: fpcardio@mail.telepac.pt

Delegação Norte: Praceta Cristóvão Falcão, 93, r/c D. - 4465 S. MAMEDE DE INFESTA
Telf. (02) 951 91 19 - Fax (02) 951 86 80

www.fpcardiologia.pt

Colaboração:

 **neo-farmacêutica, lda.**
GRUPO MADAUS



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

os 10 Mandamentos para as PESSOAS IDOSAS

A qualidade do envelhecimento pode ser em parte influenciada por nós

O envelhecimento ocorre ao longo da vida. Os factores genéticos e hereditários, do meio ambiente, os hábitos de vida e os comportamentos influenciam o envelhecimento. Com o passar do tempo ocorrem várias transformações que devem ser aceites com naturalidade mas que implicam a *adaptação das pessoas a novas situações*.

Alguns agentes agressores podem influenciar o envelhecimento

O tabaco, o álcool, a poluição, o excesso de exposição ao sol, o sedentarismo, a vida agitada, o peso a mais, podem contribuir para o aparecimento de doença, para um envelhecimento cedo de mais e para o isolamento social.

1 *Uma alimentação equilibrada*

Tem muita influência na manutenção da nossa saúde, energia e vitalidade e diminui os riscos de aterosclerose, doenças cardio-vasculares e cancro. Faça uma alimentação rica em frutas, vegetais e cereais. Use as gorduras com moderação e não abuse dos doces nem do sal. Beba água e não esteja muitas horas sem comer.

2 *Proteja os seus ossos da osteoporose*

Tenha uma alimentação rica em cálcio – o leite, o queijo e o peixe são bons exemplos. Faça passeios ao ar livre. Apanhe sol, mas proteja-se dos excessos.

3 *Previna os acidentes e as quedas*

Ande regularmente a pé e mantenha a actividade física. Utilize calçado que não escorregue e procure ter boa iluminação em casa.

4 *Construa todos os dias a sua autonomia*

Continue a cuidar de si próprio (a) sózinho (a) enquanto puder. Cuidar de si ajuda a pessoa a manter-se mais saudável, equilibrada, autónoma e feliz. O treino é muito importante para manter todas as nossas funções. Faça planos para o dia-a-dia, organize as suas tarefas. Não se isole do contacto com os outros.

5 *Treine a sua memória*

A atenção e a repetição são factores importantes para fixar. Contar as suas recordações, falar com outras pessoas, conviver e estar a par das notícias, são estímulos importantes para manter ou melhorar as suas capacidades. Não mude as coisas dos sítios habituais, é mais fácil encontrá-las quando as procura.

6 *Envelhecer saudável – prevenção é a palavra de ordem*

Faça controles médicos regulares, incluindo a observação dos seus olhos, dos seus ouvidos, dos dentes e próteses dentárias. Controle regularmente a sua tensão arterial.

7 *Envelhecer no feminino e no masculino*

As mulheres têm responsabilidade nos cuidados com a sua saúde em geral e em particular com o exame periódico dos seios e do útero. Os homens têm responsabilidade nos cuidados com a sua saúde em geral e em particular com o exame periódico da próstata.

8 *Mantenha a comunicação com o mundo que o rodeia*

A actividade física e intelectual reforçam a agilidade do corpo e do espírito. Os órgãos dos sentidos são essenciais para comunicar. Melhorar a visão e a audição podem ajudá-lo a melhorar a sua qualidade de vida.

9 *É preciso contrariar o isolamento e a dependência*

O isolamento é muitas vezes causa de sofrimento e de depressão. Mantenha um bom relacionamento com os seus familiares e vizinhos. Informe-se sobre os serviços mais próximos (centro de saúde, posto de enfermagem, farmácia) e ajudas úteis (tapetes antiderrapantes, apoios para a banheira ou para o chuveiro, ajudas telefónicas).

10 *Para quem presta cuidados a pessoas idosas*

A formação e informação das pessoas sobre a melhor forma de cuidar, ajuda quem cuida e quem é cuidado. Os familiares que cuidam dos seus idosos doentes devem poder dispor de tempo para ter cuidados consigo próprios. Pense antecipadamente nalgumas situações que podem ocorrer e como seria possível organizar-se para as resolver.

