

a abrir

LONGEVIDADE

Exercício à medida

→ O programa de treino que preserva a saúde em idade sénior.

TREINO AERÓBIO

+ **O QUE FAZER:** Marcha, *jogging*, hidroginástica, pedalar.

+ **QUANDO:** Dois a cinco dias por semana.

+ **DURAÇÃO:** 20 a 60 minutos por sessão.

RESISTÊNCIA MUSCULAR

+ **O QUE FAZER:** Máquinas isotónicas, pesos livres, treino funcional.

+ **QUANDO:** Dois ou três dias intervalados por semana.

+ **DURAÇÃO:** 20 a 30 minutos (oito a dez exercícios realizados em uma a duas séries de 15 repetições).



Regras

→ Todas as sessões devem incluir um aquecimento seguido do primeiro e segundo segmentos e, para finalizar, trabalho de alongamento muscular.

→ Antes de iniciar um programa de exercício orientado, consulte o seu médico e peça-lhe que especifique as restrições na autorização médica.

→ Aconselhe-se com um *personal trainer* sobre as intensidades adequadas à sua condição física.

Descubra outros hábitos saudáveis em <http://movimentohipersaudavel.continente.pt>

FONTE: DR. JOSÉ PEDRO ALMEIDA, FISIOLÓGISTA DO EXERCÍCIO DA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

16 Conselhos para prevenir quedas

- Evite uma vida demasiado sedentária.
- Mantenha uma atividade física regular.
- Previna ou trate a osteoporose.
- Cuide da sua visão e audição.
- Use vestuário que lhe permita movimentar-se à vontade.
- Use calçado ajustado e estável, em vez de chinelos.
- Torne o ambiente mais seguro e iluminado.
- Apoie-se quando sobe e desce escadas ou escadotes.
- Coloque antiderrapantes por baixo dos tapetes.
- Não deixe soltos fios elétricos.
- Apoie-se ao sair e entrar na banheira ou no chuveiro.
- Não se levante de noite às escuras.
- Não se isole e tenha alguém que o/a contacte regularmente.
- Tenha muito cuidado quando o piso estiver escorregadio ou molhado.
- Tenha cuidados adicionais quando tomar medicamentos que provoquem sono.
- Tenha o telefone ou um sistema de alarme ao seu alcance.