

a abrir



TREINO DE FORÇA

+ Pesos e exercícios na água, por exemplo, fortalecem os músculos e ossos dos braços e tronco e ajudam a contrariar a perda de massa óssea.

ATIVIDADES AERÓBICAS

+ Dançar, andar, treinar numa máquina elíptica, subir escadas e praticar jardinagem permite atrasar a perda de massa óssea nas pernas, ancas e beneficiar a saúde cardiovascular.

FLEXIBILIDADE:

+ Alongamentos suaves, realizados sob aconselhamento médico, ajudam a manter o equilíbrio, a melhorar a postura e a prevenir lesões.

EQUILÍBRIO E ESTABILIDADE

+ Por exemplo, a prática de tai-chi ajuda os músculos a funcionar como um todo, diminuindo a probabilidade de quedas.

NÃO DEVE: SALTAR CORRER PRATICAR JOGGING JOGAR GOLFE OU TÊNIS FAZER EXERCÍCIOS QUE IMPLIQUEM DOBRAR-SE OU VIRAR-SE PARA O LADO

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

Preparar para a reforma

Atenção!

Faça um **check-up** de saúde anual

12 conselhos para se manter ativa e saudável

- Planeie o que pode e gostaria de fazer.
- Continue a cuidar de si e da sua autoestima.
- Mantenha uma organização das atividades diárias.
- Tenha uma alimentação regrada.
- Pratique atividade

- física moderada e caminhe ao ar livre todos os dias.
- Cuide da casa, faça jardinagem.
- Mantenha o contacto com colegas, amigos e família.
- Se possível, continue a trabalhar, mesmo que noutra atividade.

- Inicie novas atividades.
- Ajude a cuidar dos netos e envolva-se em ações de voluntariado que ajudem os outros.
- Não se centre nas doenças, dê valor a todas as suas capacidades.
- Não fume e não se deixe engordar.

