

a abrir

EXERCÍCIO FÍSICO

Como manter-se ativa em segurança

+ Inicie o programa de treino aos poucos e com exercício de baixa intensidade.

+ Aguarde pelo menos duas horas após as refeições principais antes de iniciar o treino.

+ Use calçado adequado ao tipo de atividade e roupa confortável.

+ Faça exercícios de aquecimento no início de cada sessão.

+ Ao treinar ao ar livre, preste atenção ao meio envolvente: tenha em conta problemas de trânsito, condições meteorológicas,



diferenças de piso, a presença de estranhos.

+ Beba água antes, durante e depois de cada sessão.

+ Interrompa o treino se sentir dor ou pressão no peito, se se sentir indisposta, se tiver suores frios, câimbras musculares ou dores nas articulações.

Dica

Integre o exercício nas suas rotinas diárias. Assim terá menor probabilidade de desistir

FONTE: ADAPTADO DE NATIONAL INSTITUTE ON AGING (NIHSENIORHEALTH.GOV)

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



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

Como lidar com o luto

É FUNDAMENTAL PREPARARMO-NOS NESTA FASE, QUE NOS PERMITE REFAZERMO-NOS DA PERDA DE ALGUÉM, EVITANDO QUE A DEPRESSÃO SE INSTALE.

➤ Dê a si própria o tempo necessário para fazer o luto, mas não deixe passar mais de um mês sem pedir conselho médico, se vir que não está a conseguir reagir.

➤ Fale do que está a sentir com alguém amigo, com um médico, um psicólogo, ou alguém da sua religião, se for o caso.

➤ É muito importante que não se feche em si própria, apenas com o seu desgosto.

➤ Não tome medicamentos sem

acompanhamento médico porque isso pode fazer com que o processo de luto não se desenvolva normalmente. Não fazer o luto é pior do que passar por esse processo.

➤ Acompanhe os trâmites ligados ao funeral e aos últimos atos necessários. Fugir nem sempre ajuda o processo de luto.

➤ Mantenha o contacto com a família e os amigos, para não se isolar nesta fase de adaptação e faça os ajustamentos financeiros ou da casa necessários.

➤ Não se precipite, nem se desfaça dos seus bens sem refletir, e, se necessário, aconselhe-se com um advogado da sua confiança.

PROCURE O APOIO DO MOVIMENTO ESPERANÇA E VIDA, UM MOVIMENTO PORTUGUÊS DE MULHERES VIUVAS

Contactos // tel.: 229 375 279; 227 810 995