

a abrir



**EQUILÍBRIO**

Vá ao médico...

Se responder “sim” a uma das seguintes perguntas:

+ **SENTE-SE** trémula?

+ **EM MOVIMENTO** quando está parada, sentada ou de pé?

+ **ATORDOADA**, como se fosse desmaiar?

+ **PARECE QUE A SALA** está a andar à roda?

+ **TENDE A PERDER** o equilíbrio e cair?

+ **A SUA VISÃO** torna-se turva?

+ **DESORIENTA-SE OU PERDE** a noção do tempo, espaço ou da sua identidade?

**O TREINADOR IDEAL**

**DECIDIU TORNAR-SE MAIS ATIVA, MAS NÃO SABE QUAL O TIPO DE EXERCÍCIO MAIS INDICADO PARA SI? DEPOIS DE TER O AVAL DO MÉDICO, PONDERE A POSSIBILIDADE DE RECORRER A UM PERSONAL TRAINER. ASSEGURE-SE DE QUE...**

- Tem experiência na elaboração de treinos adequados à sua idade, estado de saúde e condição física
- Responde às suas dúvidas e ajuda-a a superar desafios.
- Consegue motivá-la, respeitando sempre as suas capacidades.

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

**CONSULTÓRIO DE GERIATRIA**



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

**Violência contra idosos**

Atentar contra a integridade física, psicológica, financeira e sexual é punível por lei. Combata o problema:

- Se tiver conhecimento ou suspeitar que um idoso está a ser vítima de maus tratos comunique a situação às autoridades ou aos Serviços de Saúde da Segurança Social.
- Respeite a liberdade e decisões

do idoso, reforçando a sua capacidade para se manter independente sem ter de se sujeitar a formas de maldade (muitas vezes infligidas pela própria família ou prestadores de cuidados).

- Ajude a promover uma imagem positiva dos idosos. Não colabore

com situações de inferiorização, falta de respeito, ridicularização, agressividade ou desprezo.

- Para saber mais, consulte o site da APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) - [www.apav.pt](http://www.apav.pt) - ou ligue para o 707 200 077. O serviço é gratuito e confidencial.

**A violência doméstica é um crime público. Não hesite em denunciar**