

TENHA CUIDADO COM OS MEDICAMENTOS - Muitas pessoas mais idosas tomam medicação para distúrbios de saúde. Quanto usados adequadamente os medicamentos podem ser muitos benéficos - mas se usados incorrectamente podem provocar ainda mais problemas. Caso tenha de tomar medicação regularmente, pergunte sempre ao médico se tem de continuar a tomá-la. Sempre que o seu médico lhe receitar um medicamento novo, pergunte sempre se não há uma alternativa de tratar a sua condição de saúde sem o uso de drogas. Diga sempre ao médico todos os medicamentos que está a tomar. E nunca tome medicamentos de outras pessoas - só porque parece que sofrem da mesma condição de saúde, não significa que uma droga prescrita para elas seja segura para si.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

A ENVELHECER MAS COM SAÚDE (Growing Older, But Staying Healthy)

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

A próxima semana, de 16 a 23 de Março, é a "Seniors Week" (a semana dedicada à terceira idade), quando celebramos o contributo dos mais idosos à sociedade. A vida depois dos 60 pode ser produtiva e interessante, principalmente quando o envelhecimento não significa pouca saúde. Muitos dos problemas de saúde, antigamente considerados como parte integrante do processo de envelhecimento, podem ser evitados de muitas maneiras. Se ainda não começou a revitalizar a sua vida, porque não começar agora? Para continuar a manter a saúde devemos-nos encarregar de cuidar do nosso bem estar físico, emocional e mental.

PARE DE FUMAR - Nunca é demasiado tarde para deixar de fumar e sentir as vantagens (mais energia e mais saúde). Além disso até pode melhorar a visão - todos nós sabemos que o tabaco contribui para doença cardíaca, trombose e algumas formas de cancro, mas há agora provas de que o tabaco pode também piorar a visão. Se não sabe como deixar de fumar aconselhe-se com o seu médico.

MANTENHA A ACTIVIDADE - Até que os cientistas inventem comprimidos para a juventude eterna, temos que fazer uso do que mais se aproxima - exercício físico. A actividade física é o que podemos fazer de melhor para nos ajudar a manter a flexibilidade e a independência quando envelhecemos. Melhorando o equilíbrio, a coordenação e a força, o exercício pode reduzir o risco de quedas à medida que os anos vão avançando.

Mais uma vez, nunca é tarde de mais para nos tornarmos mais activos descobrindo maneiras de fazer exercício físico que nos dê prazer - passeios com o cão ou com amigos ou familiares, nadar, andar de bicicleta, fazer jardinagem, dançar, ou ainda "tai chi" ou ioga. Quanto mais exercício fizer mais forte e mais confiança sentirá. Aderir a actividades com pessoas que não conhece é também uma boa maneira de fazer novas amizades. Então, porque não contactar o centro comunitário de saúde local para se informar sobre grupos que dão passeios a pé, aulas de ginástica ou outras actividades em que possa participar?

MANTENHA A MENTE SAUDÁVEL - Muitos médicos acreditam agora que é um mito dizer-se que a idade avançada é sempre sinónimo de que o cérebro deixa de funcionar adequadamente. Embora seja verdade que alguns problemas como a demência, a trombose e o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, por exemplo, podem afectar o funcionamento do cérebro, só pelo facto de envelhecermos a capacidade que o nosso cérebro tem de aprender não desaparece. De facto aprender coisas novas pode na realidade "exercitar" o cérebro e ajudá-lo a manter-se mais jovem. Aprender coisas novas não quer dizer que se tenha de voltar à escola - pode significar ler sobre assuntos novos, aprender uma arte que se desconhece, fazer trabalho voluntário na comunidade, encontrar um novo passatempo, ou mesmo tentar receitas de culinária diferentes.

FAÇA EXAMES DE SAÚDE REGULARES - Não se convença que dores ou má disposição, ou outros sintomas fora do normal, são apenas "parte de estar a envelhecer". Consulte o seu médico para saber o que passa consigo - caso haja um problema de saúde, este poderá ser tratado com mais sucesso se for diagnosticado pre-cocemente. Peça também ao médico para lhe medir a pressão arterial com regularidade.

SIGA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - Repare no que come diariamente. Será que inclui na sua alimentação bastante pão, massa, arroz e outros cereais e legumes? Come verduras e fruta todos os dias e evita demasiados alimentos com gordura, como empadas, bolos e mesmo bolachas? Se consome produtos derivados de leite, já tentou as variedades com pouca gordura?