

Promoção da saúde

À medida que envelhecem, as pessoas mudam. Pode tornar-se mais difícil lembrar-se de certas coisas ou caminhar com segurança. O corpo também precisa de nutrientes diferentes daqueles que precisava antes. A intervenção precoce, a prática de exercícios físicos específicos e uma alimentação saudável ajudam as pessoas a manter a autonomia durante mais tempo. Existem muitos programas que prestam apoio na vida quotidiana, tanto às pessoas afetadas como aos seus familiares.

Demência

Quando a memória começa a falhar ou o esquecimento aumenta, convém procurar aconselhamento médico. Os profissionais de saúde podem avaliar se existe algum sinal de demência (Demenz). Existem vários serviços especializados que oferecem aconselhamento, assistência e apoio às famílias afetadas.

Segurança – Prevenção de quedas

A prática de exercícios físicos específicos fortalece os músculos e melhora o equilíbrio. Esta é uma forma de tornar o dia-a-dia mais seguro e de manter a autonomia por mais tempo. Além disso, o exercício melhora o bem-estar. Atividades diárias, como subir escadas ou limpar a casa, podem ser realizadas com segurança e estabilidade, o que permite preservar a autonomia e independência por mais tempo.

Alimentação na velhice

As necessidades nutricionais vão mudando com a idade. O corpo precisa de menos calorias, mas de mais proteínas para manter os músculos e os ossos fortes. Alimentos ricos em vitaminas e minerais também são bons para a saúde.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

www.hallo-aargau.ch/pt/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung