

Hoje em dia, as mulheres têm vidas ativas e preenchidas mesmo nos anos mais tardios. De facto, a maioria das mulheres saudáveis esperam viver mais de 80 anos. Com este aumento de longevidade, pelo menos um terço da vida de uma mulher é vivida depois da menopausa. As mulheres conseguem permanecer saudáveis pois existem exames de rotina e escolhas de vida saudáveis, tais como uma alimentação equilibrada e exercício físico regular. Isto pode ajudar a prevenir problemas de saúde nos anos posteriores.

Cuidados de saúde rotineiros

Ter um papel importante na sua própria saúde à medida que se envelhece é importante. Corre um maior risco de doenças crónicas do que as mulheres mais jovens. Poderá também tomar mais medicamentos do que tomava há 30 anos atrás. Aumenta também o risco de certos problemas de saúde.

Por todas estas razões, todas as mulheres com 65 anos ou mais devem fazer um exame físico anualmente. O exame deve incluir alguns rastreios de rotina, incluindo mamografia, rastreio do cancro do cólon, do reto e rastreio de densidade óssea. Um rastreio é um exame que procura sinais de doença em pessoas que não apresentam sintomas. A Tabela 1 apresenta uma lista dos rastreios e imunizações que as mulheres com mais de 65 anos devem fazer.

Exames de Rastreio

Teste de Papanicolau: É um exame no qual as células do colo do útero e da vagina são examinadas ao microscópio.

Mamografia: Técnica com baixa dosagem de raio-X usada para estudar os tecidos mamários.

Avaliação do perfil lipídico: É um exame ao sangue que mede o nível de substâncias gordas no sangue (colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL e triglicéridos).

Exame ao sangue oculto nas fezes: É um exame a uma amostra de fezes para a deteção de sangue, que pode ser um sinal de cancro do cólon ou reto.

Sigmoidoscopia: É um teste no qual uma sonda fina é introduzida no reto e no cólon inferior para procurar sinais de cancro.

Colonoscopia: É um exame a todo o cólon usando uma sonda pequena e iluminada.

Rastreio da densidade óssea: É um exame que verifica a força dos seus ossos através da medição dos minerais, incluindo cálcio, nos seus ossos através de raio-X, tomografia computadorizada ou ultrasonografia.

Ionograma urinário: É um exame no qual uma análise da urina é estudada para verificar se existem algumas substâncias anormais.

Rastreio de hormona tiroi-estimulante: É um exame sanguíneo utilizado para verificar os níveis hormonais que desencadeiam (estimulam) a glândula da tiroide para fazer e libertar mais hormonais tiróideais.

Exame de glicose em jejum: É um exame que ajuda a diagnosticar a diabetes.

Com base nos seus fatores de risco, o seu médico pode recomendar que faça outros testes além destes. Estes testes e exames podem ajudar o médico a encontrar problemas atempadamente, pois, assim, serão mais fáceis de tratar. Em alguns casos, o médico poderá sugerir testes adicionais, tais como:

- Exame auditivo para verificar perda de audição.
- Exame de pele para verificar alterações em verrugas para a deteção precoce de cancro e pré-cancro.
- Exame dental para verificar problemas dentários e manter os dentes limpos.
- Exames visuais para verificar a visão.

Poderá ter de consultar outro médico para completar alguns destes exames.

É também importante que se assegure de que a imunização de que poderá necessitar está atualizada. As mulheres com mais de 65 anos podem ficar muito doentes com uma gripe. Na maioria dos casos, as gripes podem ser prevenidas com uma vacina contra a gripe. As mulheres mais velhas também devem tomar a vacina contra a pneumonia, uma doença pulmonar causada por uma infeção. Existe também uma vacina disponível para mulheres com mais de 60 anos para prevenir a *herpes zoster* (zona). A zona é uma inflamação dolorosa da pele que é causada pelo mesmo vírus que causa a varicela. O risco de ter zona cresce à medida que se envelhece.

Tire o máximo partido da sua visita médica anual. Se é a primeira vez que visita o seu médico, traga uma lista de medicamentos ou suplementos que esteja a tomar, cirurgias anteriores ou qualquer doença que tenha no momento ou tenha tido no passado. Quanto mais o seu médico souber sobre si, melhor poderá ajudá-la a ficar saudável.

Tomar medicamentos

As mulheres por vezes necessitam de tomar mais medicamentos à medida que envelhecem. Algumas tomam medicamentos para controlar problemas de saúde crónicos tais como tensão arterial elevada ou diabetes. Muitas também tomam produtos de venda livre tais como analgésicos, vitaminas, minerais ou ervas naturais.

Alguns medicamentos não funcionam bem juntamente com outros. Outros não funcionam se forem ingeridos com alimentos. Outros podem ter efeitos secundários, tais como perda de memória, vertigens e dores de cabeça. Saber mais acerca dos produtos que toma e controlar a sua utilização ajuda a prevenir problemas.

Medicamentos e envelhecimento

Os medicamentos ajudam-na a manter-se saudável. Podem ajudar a viver mais tempo e melhor. Podem também ajudar a gerir os problemas de saúde crónicos e a melhorar rapidamente. Contudo, quando não são usados com segurança, os medicamentos podem causar graves problemas de saúde – e por vezes, a morte.

As mulheres com mais de 65 anos de idade têm um maior risco de problemas com medicamentos do que as mais jovens. Isto deve-se à combinação das alterações normais que ocorrem quando uma mulher envelhece, e ao facto das mulheres mais velhas terem mais problemas de saúde crónicos e, por vezes, precisarem de tomar diversas medicações ao mesmo tempo. Isto aumenta o risco de efeitos secundários perigosos.

As alterações normais do organismo fazem com que os medicamentos funcionem de forma diferente à medida que se envelhece. Com a idade, os rins e o fígado estão menos capazes de lidar com o excesso de medicação no seu corpo. Pode também perder água e tecidos (principalmente músculos) e ganhar mais tecidos gordos. Estes fatores podem afetar o tempo que o medicamento permanece no seu corpo e a quantidade que é absorvida. Os medicamentos no seu organismo podem ainda ser afetados por:

- Álcool
- Cafeína
- Dieta
- Tabaco
- Doenças

Segurança primeiro

- Entregue na farmácia os medicamentos que expiraram o prazo. Verifique a data no rótulo ou no frasco.
- Leia o rótulo e outros detalhes acerca do medicamento.
- Vá com outro membro da família quando fizer a visita ao médico, para se certificar que entendeu claramente os conselhos do médico.
- Certifique-se que sabe para que é o medicamento e como deve tomá-lo.
- Informe o seu médico sobre medicamentos ou suplementos que esteja a tomar.
- Informe o seu médico sobre alergias ou problemas anteriores com medicamentos.
- Armazene o produto tal como é referido no rótulo. Prefira locais secos, escuros e frescos para armazenar medicamentos.
- Não tome medicamentos no escuro. Pode estar a ingerir o medicamento errado.
- Não misture álcool e medicamentos a não ser que o médico o permita.

Use os medicamentos de acordo com as instruções do seu médico. Isto é fundamental se está a tomar mais do que um ao mesmo tempo ou se tem problemas como a diabetes, doença de rins ou doença de fígado.

Medicamentos prescritos

Alguns medicamentos têm que ser prescritos por um médico. Uma prescrição diz a quantidade de medicamento que deve tomar e com que intervalo o deve tomar. Quando está a tomar um medicamento prescrito:

- Não tome uma quantidade superior ou inferior à prescrita.
- Não pare de tomar o medicamento antes de falar com o seu médico, mesmo que se sinta melhor. Alguns medicamentos levam mais tempo do que outros a atingir resultados plenos.
- Tome os seus medicamentos regularmente. Mesmo que não sinta nenhuma diferença, pois muitos medicamentos preventivos, como, por exemplo, aqueles tomados para prevenção da osteoporose ou para a tensão arterial elevada, necessitam ser tomados com regularidade para serem eficazes.
- Não partilhe os medicamentos prescritos com outras pessoas.
- Faça uma lista dos medicamentos que toma e ande sempre com ela. Discuta essa lista com o seu médico.
- Assegure-se que todos os seus médicos (se é vista por mais do que um) têm a lista dos medicamentos que toma.
- Não ingira o medicamento após expirar a data.

Torne os seus medicamentos uma parte da sua rotina diária. Tome o seu medicamento à mesma hora (ou horas) todos os dias. Poderá escolher tomá-lo quando acorda ou às refeições (se recomendado), ou, manter o medicamento num local onde o veja sempre, tal como o balcão da cozinha. Pode ser difícil lembrar-se que tem de tomar sempre o medicamento à hora certa. Se tiver este tipo de problemas, converse com o seu médico, família ou farmacêutico para juntos arranjam um sistema melhor. Assegure-se que mantém os medicamentos fora do alcance das crianças.

Fale com o seu médico

Mantenha-se envolvido com os seus cuidados de saúde. Antes de sair do gabinete do seu médico, certifique-se de que tem todas as respostas às seguintes questões relacionadas com o medicamento prescrito:

- Qual o nome do medicamento?
- Para que serve o medicamento?
- Quantas vezes devo tomá-lo?
- Como devo tomá-lo? (Com água? Com leite?)
- Quando devo tomá-lo? (Antes, com ou depois das refeições? À hora de deitar? Quando for necessário?)
- Por quanto tempo devo tomá-lo?
- O que devo fazer se me esquecer de o tomar?
- Que efeitos secundários posso ter?
- Devo dizer ao médico se os tiver?
- Este medicamento pode afetar outros que esteja a tomar?
- Devo evitar algum tipo de comida ou bebida enquanto estou a tomar este medicamento?
- Como devo armazená-lo? (No frigorífico?)
- Devo evitar algum tipo de atividades enquanto estou a tomar este medicamento?

Medicamentos de Venda Livre

Muitos produtos de venda livre podem ajudá-la a sentir-se melhor. Alguns deles são os mesmos produtos que o seu médico lhe prescreve mas em doses mais pequenas. Os medicamentos de venda livre incluem:

- Aspirina, ibuprofeno, paracetamol, ou outros medicamentos para as dores, dor de cabeça ou febre.
- Alergia, tosse ou medicamentos para a constipação
- Anti-ácidos
- Comprimidos para dietas
- Laxantes
- Comprimidos para dormir

- Vitaminas e minerais
- Produtos de ervanária ou “naturais”

Faça uma lista destes produtos e mostre-a ao seu médico em cada visita. Por vezes estes produtos podem causar alguns problemas com os medicamentos que o seu médico lhe prescreve. Leia o rótulo antes de utilizar os medicamentos de venda livre. Pergunte ao seu médico ou farmacêutico como funcionarão estes medicamentos com os outros que está a tomar.

Efeitos Secundários

Os medicamentos causam por vezes efeitos secundários, tais como inchaço ou boca seca. Alguns efeitos secundários são mais comuns e não trazem qualquer prejuízo. Outros efeitos secundários podem ser perigosos. Por exemplo, um medicamento pode fazê-la sentir-se zozna ou confusa. E por isso pode cair ou ter um acidente enquanto conduz.

Sinais de Alarme de Ataque Cardíaco

Um ataque cardíaco acontece quando uma artéria está bloqueada, o que corta o fornecimento de oxigénio ao coração. As mulheres com mais de 55 anos têm maior risco de terem um ataque cardíaco do que as mulheres mais jovens. Pode ajudar a reduzir esse risco fazendo escolhas para manter um estilo de vida saudável, tais como ter uma dieta saudável e manter o peso ideal.

Muitos dos ataques cardíacos em mulheres não têm aviso pois os sintomas que as mulheres experienciam são diferentes daqueles que os homens têm. Muitos homens sentem uma dor esmagadora no peito. Algumas mulheres têm essa dor no peito como um primeiro sintoma. Outras sentem náuseas juntamente com a dor no peito.

Saiba quais os sinais de alarme de um ataque cardíaco:

- Dor ou pressão no peito intensa e repentina
- Dificuldade em respirar
- Dor no peito que se espalha para os ombros, pescoço ou braços
- Sensação de desorientação, desmaio, suor ou náusea

Se algum destes sintomas durar mais de 5 minutos, pode estar a ter um ataque cardíaco, chame uma ambulância e vá para o hospital.

Enquanto aguarda, tome uma aspirina, deite-se e respire lentamente. Este procedimento ajuda a limitar os danos do músculo cardíaco.

Trabalhar com a sua farmácia

O seu farmacêutico é um elemento chave na sua equipa de cuidados de saúde. Ao trabalhar consigo e com o seu médico, o seu farmacêutico pode ajudar a assegurar que os seus medicamentos são os mais corretos para si. Tal como o seu médico, o seu farmacêutico pode responder às questões e ajudá-la a escolher os medicamentos de venda livre que são mais adequados para si.

Tente frequentar apenas uma farmácia para todas as suas prescrições. Isso poderá ajudar a mantê-la a par de todos os medicamentos que toma. O farmacêutico terá uma ficha

completa dos medicamentos que lhe foram prescritos e de qualquer alergia que possa ter. Isto ajudará a evitar problemas com medicamentos.

Encontre uma farmácia onde o farmacêutico está à disposição para responder às suas questões sobre os medicamentos. Se os conselhos do farmacêutico forem diferentes daqueles que o seu médico lhe dá, fale com o seu médico. Poderá também escolher uma farmácia que entregue os medicamentos em casa ou por correio ou ainda que pratique descontos para reformados. Se tem um seguro de saúde que cubra as despesas com medicamentos, procure farmácias onde sejam considerados.

Os medicamentos podem também ser encomendados por correio ou através da Internet. Estas fontes oferecem, muitas vezes, um número de telefone para o qual deve ligar se tiver alguma questão. Fale com o seu médico acerca destas fontes antes de encomendar.

Quando tiver uma receita, peça os detalhes por escrito. Leia esses detalhes sempre que tiver uma receita – a informação pode ter sido alterada. Se tiver dificuldades em ler letras pequenas, peça os rótulos com impressões aumentadas.

Em alguns casos, poderá solicitar um produto genérico. Um medicamento genérico é o nome do agente químico em vez do nome da marca. Apesar de ambos conterem o mesmo princípio ativo dos medicamentos de marca, os produtos genéricos são frequentemente baratos. Fale com o seu médico sobre a possibilidade de um medicamento genérico poder ser o produto aconselhado para si. Se tiver dificuldade em abrir embalagens com tampas de segurança, peça os medicamentos com as tampas normais.

Nutrição

Uma dieta equilibrada é uma boa forma para ser saudável, especialmente quando se envelhece. O que come afeta a sua qualidade de vida e o tempo que vive. À medida que envelhece, pode não sentir vontade de comer, os alimentos podem não ter o mesmo sabor, ou pode não ser capaz ou ter vontade de cozinhar. Tente manter sempre um peso saudável. O aumento de peso aumenta as probabilidades de ter problemas de saúde.

Porquê comer bem?

Uma boa nutrição é fundamental desde a infância até aos anos mais avançados. Comer uma dieta bem planeada e equilibrada com frutos frescos e vegetais e poucos alimentos processados pode ajudar a:

- Baixar o risco de problemas de coração, certos tipos de cancro, AVCs e diabetes
- Gerir a elevada tensão arterial, colesterol elevado e diabetes
- Manter um peso saudável
- Manter o seu nível de energia
- Aliviar a prisão de ventre.

Escolha de alimentos

Uma dieta equilibrada é essencial para uma boa saúde. O seu corpo precisa de um fornecimento regular de nutrientes para crescer, substituir os tecidos desgastados e fornecer energia. A quantidade de cada nutriente que necessita todos os dias é denominada Dose Diária Recomendada (DDR) ou, mais recentemente, valores de referência de ingestão dietética (RID/DRI – Dietary Reference Intake). Pode obter os seus RIDs ou nutrientes dos

alimentos e dos suplementos. Contudo, a maior parte dos nutrientes necessários devem vir dos alimentos que consome.

Para ter a certeza que ingere os nutrientes suficientes na sua dieta, precisa saber quais os nutrientes que os alimentos que consome têm. *MyPyramid* (www.MyPyramid.gov) pode ajudá-la a fazer escolhas de alimentos saudáveis. *MyPyramid* tem em consideração a sua idade, sexo e o exercício diário que faz. Mostra o número de alimentos que deve comer diariamente dos seguintes seis grupos de alimentos:

1. Cereais e derivados
2. Hortícolas
3. Fruta
4. Gorduras e Óleos
5. Lacticínios
6. Leguminosas
7. Carne, pescado, ovos

MyPyramid lista uma variedade de alimentos em cada grupo de comida e oferece um menu de amostra semanalmente para a ajudar a obter o máximo de nutrientes dos alimentos que consome.

Nas embalagens dos alimentos, pode utilizar os rótulos dos mesmos para ver que tipo de nutrientes estes fornecem. Um rótulo lista a quantidade de produto e quantas quantidades estão na embalagem. Isto ajudá-la-á a decidir a

quantidade de produto que deve utilizar numa refeição.

Um rótulo também mostra a quantidade de RIDs de alguns nutrientes que constituem o alimento. O seu objetivo diário é atingir os 100% de cada nutriente que necessita. Uma maneira de escolher alimentos saudáveis é comparar os rótulos dos alimentos de produtos semelhantes.

Utilize os suplementos com cuidado

Algumas pessoas necessitam tomar suplementos. Pode tomar um multivitamínico se não consegue ingerir todos os nutrientes de que necessita. Algumas vitaminas, tais como a vitamina A e o selénio, podem ser perigosas quando tomadas em grandes quantidades. Outras podem não funcionar corretamente com outros medicamentos. Alguns medicamentos também podem modificar as necessidades de nutrientes ou a quantidade de alimentos que as pessoas querem consumir. Diga ao seu médico se está a tomar algum medicamento de venda livre, tais como vitaminas ou produtos de ervanária.

Ler os rótulos dos alimentos

Muitos dos alimentos embalados têm um rótulo com a “Tabelas de Nutrientes”. Pode utilizar esta ferramenta de forma a fazer escolhas inteligentes. As Tabelas de Nutrientes dizem-lhe se o alimento é uma boa fonte de nutrientes. A quantidade de nutrientes de que necessita todos os dias é denominada de Dose Diária Recomendada (DDR). A coluna da “Porcentagem de Valor Diário” diz-lhe a quantidade de nutriente que está no alimento e quantas das suas necessidades satisfaz (vitamina A e C, cálcio, ferro).

Verifique as calorias no rótulo. Compare com os nutrientes que está a consumir e decida se o alimento vale a pena.

Tamanho de porção: Diz-lhe quantas porções estão na caixa, saco ou outro tipo de embalagem. Se duplicar a porção dose, irá também duplicar as calorias e nutrientes.

Gordura total: diz-lhe a quantidade de gordura numa dose. A quantidade de gordura (transformadas a partir de ácidos gordos insaturados) e o colesterol é listado no rótulo. Grande parte destas gorduras aumenta os níveis de colesterol e aumenta também o seu risco de doença cardiovascular.

Nutrientes: Lista alguns dos nutrientes que o produto contém.

Calorias: Diz-lhe a quantidade de energia que o alimento tem.

Valores percentuais diários: Diz-lhe a percentagem de nutrientes que este produto fornece baseado nas DDR. É baseado numa dieta de 2000 calorias, o que é mais do que aquilo que as mulheres mais velhas necessitam (normalmente cerca de 1600-1800 calorias) a menos que sejam muito ativas.

Necessidades Especiais

Todas as dietas devem incluir proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e gordura. Pode obter grande parte destes nutrientes com uma dieta equilibrada. A grande maioria das mulheres mais velhas necessita de ter a certeza que ingerem cálcio em quantidade suficiente e não muita quantidade de gordura (saturada e gorduras *trans*), sal e açúcares. Algumas mulheres com mais idade precisam de mais ou menos da RID de cada nutriente, especialmente aquelas que têm problemas de saúde, tais como diabetes ou elevada pressão sanguínea.

Cálcio

Os ossos são compostos de cálcio e proteínas. Os ossos tornam-se mais finos e frágeis se a sua dieta for baixa em cálcio e vitamina D. Isso pode causar osteoporose ou osteopenia (pouca massa óssea). As mulheres com 65 anos ou mais necessitam de 1500 miligramas (mg) de cálcio por dia. Para atingir a sua RID de cálcio, precisa beber cerca de 6 chávenas de leite por dia. Outros produtos lácteos, tais como o iogurte e o queijo, têm também uma elevada quantidade de cálcio. Se preferir produtos não-lácteos ou é intolerante à lactose, considere outras fontes de cálcio:

- Vegetais escuros (couve-galega, espinafre, nabijas)
- Feijões de soja e outros produtos de soja
- Certos peixes enlatados e outros alimentos do mar (sardinhas, salmão, caranguejo azul e amêijoia)
- Cereais e sumos com cálcio

Muitas mulheres também precisam de tomar suplementos de cálcio para alcançar a dose diária. Alguns suplementos de cálcio podem causar gases, inchaço ou prisão de ventre. Se sentir tais sintomas pode dividir a ingestão da dose de cálcio e tomar ao longo do dia, mudar de marcas dos suplementos ou ingeri-los juntamente com as refeições.

Também é importante tomar vitamina D em quantidades suficientes, o que ajuda o corpo a reabsorver o cálcio. Por esta razão a vitamina D é muitas vezes adicionada ao leite. A exposição solar também pode ajudar o corpo a produzir vitamina D. Contudo, a maioria das mulheres deve ingerir 400 a 800 UI de vitamina D diariamente.

Boas fontes de cálcio

Leite e produtos lácteos

Queijo

Gelado

Leite meio gordo ou magro

logurte natural magro

Vegetais de folha verde

Brócolos

Couves

Espinafre

Nabiças ou grelos

Frutos Secos

Amêndoas

Sementes de sésamo secas e descascadas

Alimentos do mar

Vieiras

Camarão

Outros alimentos

Chili com carne e feijões

Figos secos

Pudim

Uvas passas

Cereais fortificados e leite

Ferro

O ferro é necessário para produzir as células do sangue. Se não ingerir ferro em quantidade suficiente, pode surgir a anemia. A anemia pode fazê-la sentir-se cansada. Se se tornar grave, pode enfraquecê-la e torná-la pálida.

Se tem 51 anos ou mais, precisa apenas de 8 mg de ferro por dia. Fale com o seu médico se tem dúvidas sobre se ingere ou não a quantidade recomendado de ferro. Uma porção de cereais de pequeno-almoço com ferro deve atingir a sua RID de ferro. Outros alimentos que são boas fontes de ferro são:

- Espinafre
- Feijões (feijão de soja, feijão branco, lentilhas, feijão encarnado, grão de bico)
- Amêijoas e ostras
- Carnes (de porco, pato e borrego)
- Miúdos (fígado, miúdos)

Ajuda comer alimentos ricos em vitamina C, tais como laranja, e tomar, na mesma refeição com os alimentos ricos em ferro. A vitamina C ajuda o seu corpo a usar o ferro da melhor forma.

Osteoporose

Os ossos atravessam um estado constante de perda e recrescimento. À medida que uma pessoa envelhece, ocorre mais perda do que crescimento. Isto conduz a uma condição denominada de osteoporose. Os ossos tornam-se mais finos e frágeis e podem partir facilmente.

A osteoporose pode significar uma verdadeira ameaça para a mulher. O estrogénio – a hormona feminina – protege contra a perda óssea. Quando uma mulher se aproxima da menopausa, o seu corpo produz menos estrogénio. Contudo, a perda óssea começa a aparecer muito antes da menopausa. Muitas vezes, ao mesmo tempo que se notam os sintomas da osteoporose, já se denota uma grande perda óssea.

A perda óssea pode aumentar se fizer uma dieta baixa em cálcio. O cálcio abranda a taxa de perda óssea. Faça exercício todos os dias, mesmo se andar apenas alguns quarteirões e tome o cálcio suficiente. Fale com o seu médico acerca dos métodos de prevenção, diagnóstico e tratamento da osteoporose.

Gordura

A gordura é uma parte da dieta saudável. É necessária para transportar as vitaminas por todo organismo e ajuda na manutenção das funções do mesmo. A quantidade e o tipo de gordura que ingere podem fazer a diferença.

Existem dois tipos básicos de gordura que se encontram nos alimentos – a saturada e a não saturada. A gordura saturada é sólida à temperatura normal. A manteiga é um exemplo de um alimento com gordura saturada. A gordura insaturada é líquida à temperatura normal. Exemplos de gorduras insaturadas são o azeite e o óleo de canola. As gorduras insaturadas são melhores escolhas do que as saturadas – não fazem aumentar o seu nível de colesterol. Pode encontrar a quantidade de gordura (gordura total, tanto a saturada como a insaturada) no rótulo do alimento.

Nos rótulos também vem listado outro tipo de gordura – gordura trans. A gordura trans é feita ao adicionar-se hidrogénio aos óleos vegetais para melhorar o seu cheiro, paladar e duração. É muitas vezes encontrada nas batatas para fritar, nas batatas fritas, alimentos processados e refeições congeladas. A gordura trans também aumenta os níveis de colesterol. Conseguirá diminuir os seus níveis de colesterol ingerindo refeições com baixas quantidades de gordura saturada, gordura trans e colesterol. O exercício físico regular também diminui os seus níveis de colesterol.

Deve reduzir ou mesmo eliminar o consumo de alimentos que contenham gordura saturada ou trans. Se escolher alimentos como carne, carne de aves, alimentos fritos, pastéis ou produtos lácteos, procure alimentos magros, com pouca gordura. Pode também modificar a maneira como prepara os alimentos:

- Grelhados ou cozidos em vez de fritos
- Tirar a gordura das sopas
- Retirar a gordura das carnes

- Remover a pele da carne de aves
- Reduzir manteiga, margarina, natas, óleos e maionese feitos de gordura trans

Sódio

O sódio, ou sal, está associado ao risco de elevada tensão arterial. Tipicamente, quanto mais sal come, mais alta é a sua tensão arterial. Escolha e prepare os alimentos com menos sal. Ao mesmo tempo, ingira alimentos ricos em potássio, tais como vegetais de cor laranja. O potássio ajuda a manter a tensão arterial baixa. Verifique a embalagem de um produto, quanto ao seu teor de sal, lendo o rótulo. As diferentes marcas de produtos semelhantes podem conter diferentes quantidades de sal. Tente escolher a marca com menor quantidade de sal.

Fibras

A fibra é uma importante parte de uma dieta saudável. A fibra ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, ajuda no controlo do peso, e diminui o risco de outras doenças crónicas. As dietas ricas em fibra também reduzem os problemas de prisão de ventre. Para uma dieta rica em fibra, escolha frutos ricos em fibra, vegetais e cereais (tais como massa e arroz integrais). Estes poderão causar gases no início, mas melhorará ao longo do tempo.

Açúcares adicionais

Os açúcares alimentares – hidratos de carbono – são a maior fonte de energia do corpo humano. Os açúcares podem ser naturais ou adicionados. Os açúcares naturais são aqueles que encontramos nos frutos, vegetais ou no leite. Os açúcares adicionais são aqueles adicionados aos alimentos à mesa (por exemplo, café com açúcar ou melaço às panquecas) ou durante a confeção, na fábrica. É importante escolher os açúcares com cuidado. Para além de fornecerem energia, muitos açúcares, especialmente aqueles encontrados nos frutos e vegetais, são boas fontes de fibra. Os açúcares adicionados fornecem calorias, mas poucos ou nenhuns nutrientes.

Preocupações Especiais

Controlo de Peso

É necessário que equilibre as calorias dos alimentos com as calorias que utiliza nas suas atividades. Isso irá controlar o seu peso. Para perder peso necessita ingerir menos calorias dos alimentos do que aquelas que utiliza durante o dia.

Uma forma saudável de perder peso é reduzir a quantidade de açúcar, gordura e álcool que come ou bebe. Pode também consegui-lo reduzindo a porção daquilo que come.

Necessita comer os alimentos corretos para manter um peso saudável ou para perder peso. Precisa também de comer a quantidade correta de alimento em cada refeição. Uma porção é determinada quantidade de alimento e pode ser menor do que pensa:

- Uma porção de carne é cerca de 85 gramas, o tamanho da palma da sua mão ou de um baralho de cartas

- Uma porção de vegetais cortados ou fruta é ½ chávena ou cerca de uma mão cheia.
- Uma porção de manteiga de amendoim é 2 colheres de sopa ou aproximadamente o tamanho de uma bola de golfe.

Para prevenir o aumento de peso à medida que envelhece, faça pequenas diminuições nas calorias dos alimentos e bebidas que ingere e aumente a atividade física. Muitos médicos utilizam o gráfico do Índice de Massa Corporal (IMC) para verificar se uma pessoa é saudável (Ver Tabela 2). Se tem excesso de peso e tem uma doença crónica ou se toma alguma medicação, fale com o seu médico antes de começar um programa de perda de peso.

Dieta e prisão de ventre

As pessoas mais velhas têm mais prisão de ventre do que as mais novas. Ter uma dieta pobre ou beber poucos líquidos podem contribuir para este problema. Alguns medicamentos e uso abusivo de laxantes também podem conduzir a este problema. Os sinais de prisão de ventre são:

- Inchaço ou flatulência no abdómen
- Fazer esforço durante evacuação intestinal
- Sensação de estar cheio mesmo após evacuação intestinal
- Ter fezes duras

A prisão de ventre é raramente um sinal de um problema grave embora possa ser desconfortável. Pode evitar a prisão de ventre:

- Ingerindo mais alimentos frescos, cozinhados ou crus (frutos secos tais como alperce, ameixas e figos têm teor elevados de fibras e ajudam a manter um trânsito intestinal regular).
- Ingerindo mais cereais e pão integrais
- Ingerindo menos refeições ricas em gordura, produtos lácteos e ovos
- Cortando nas sobremesas ricas e nos doces com elevadas quantidades de açúcar.

Beber pelo menos 1,5 litros de fluidos diariamente também ajuda a prevenir a prisão de ventre pois as fezes normais são compostas por 75% de água. Beber mais fluidos também ajuda a evitar a desidratação. Algumas pessoas devem evitar beber grandes quantidades de leite. Limite o consumo de café, chá, gasosa e outras bebidas que contenham cafeína. Estas podem conduzir à desidratação.

Pode também adicionar pequenas quantidades de farelo aos alimentos. Comece com pequenas quantidades pois demasiado farelo pode causar flatulência e gases.

Se a prisão de ventre continuar, pode ter necessidade de tomar um laxante. Existem diferentes tipos de laxantes que funcionam de formas diferentes:

- Os agentes de formação de massa (produtos fibrosos) absorvem a água e expandem, criando assim uma mistura nas fezes e fazendo com que seja mais fácil expulsá-las (estes são os laxantes mais seguros e naturais).
- **Suavizantes de fezes que adicionam conteúdo líquido às fezes para as tornar mais moles.**

- Os estimulantes intestinais provocam um irritante químico no intestino que aumenta a atividade intestinal, o que faz movimentar as fezes ao longo do intestino.

Caso seja necessário, os produtos de formação de massa ou os suavizantes de fezes podem ser utilizados de forma regular na sua dieta. Os estimulantes intestinais devem ser utilizados com mais cuidado. Ambos estão disponíveis como medicação, clisteres ou supositórios. Deve parar de utilizar estes produtos assim que o seu intestino retome uma atividade regular. A sobreutilização de estimulantes pode tornar o seu intestino dependente dos mesmos. As pessoas que têm prisão de ventre também podem criar hemorroidas. Se a prisão de ventre persistir após tentar estes medicamentos, deverá consultar o seu médico para melhor avaliação.

Bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas fornecem calorias mas muito poucos nutrientes. Os perigos da ingestão de álcool são bem conhecidos:

- Cirrose no fígado
- Tensão arterial elevada
- Alguns tipos de cancro
- Ferimentos
- Morte

Para as mulheres não é recomendada mais do que apenas uma bebida por dia. Uma bebida consiste num dos seguintes itens:

- 30cl de cerveja regular
- 14cl de vinho
- 4cl de bebidas espirituosas

Beber de forma moderada (não mais do que uma bebida por dia) pode trazer alguns benefícios a nível de saúde, especialmente no sistema cardiovascular e circulatório. Pergunte ao seu médico sobre se estas podem ser benéficas para si.

Demasiado álcool torna mais difícil a contabilização dos nutrientes no seu valor calórico sem ganhar peso. Não deve beber álcool se:

- Não consegue controlar a quantidade que bebe
- Toma medicamentos que interajam com o álcool
- Se tiver alguma doença, esta piora com a ingestão de álcool
- Está a conduzir ou desenvolve uma atividade que exige atenção

Desfrute das suas refeições

Cozinhar e comer tornam-se, frequentemente, mais difíceis para as pessoas à medida que estas envelhecem, algumas consideram difícil ir às compras e depois ter de cozinhar os alimentos. Outras verificam que quando estão sozinhas, comem rapidamente ou contam

com refeições pré-preparadas que podem não ser saudáveis. Se vive sozinha ou tem problemas em se movimentar, pode procurar outras formas de partilhar as refeições com outras pessoas ou ajuda para fazer as suas refeições. Seguem-se algumas ideias que podem ajudá-la a alimentar-se melhor:

- Convide amigos, vizinhos ou família para se juntar às suas refeições.
- Vá jantar fora com amigos e família.
- Participe em almoços de convívio no seu centro sénior.
- Experimente novos produtos comprando alimentos já preparados nos mercados ou lojas de alimentação saudável.
- Entre em contacto com os programas locais de “refeições sobre rodas” se não consegue sair para fazer as compras de alimentos.

Comer bem dentro do orçamento

Planear as suas refeições a tempo e escolher alimentos saudáveis ajudará a melhorar a sua dieta. Também pode ajudá-la a poupar dinheiro. Seguem-se algumas dicas para comer bem dentro do orçamento:

- Faça uma lista antes de ir ao supermercado.
- Experimente produtos de marca branca em vez de produtos de marca. Muitas vezes estas são boas compras. Procure também as promoções.
- Compre apenas o que pode usar ou armazenar.
- Compre alimentos ricos em nutrientes. Produtos frescos, leite desnatado, ovos, feijão seco, massas, aveia, cereais integrais, carnes magras e peixe são boas escolhas.
- Selecione com cuidado as refeições preparadas, como carnes frias para sandes- ou as refeições congeladas. Tenha cuidado com o conteúdo de sal e açúcares adicionados.
- Entre em contacto com o seu centro sénior ou programa de refeições se necessitar de ajuda com as refeições.
- Experimente restaurantes que ofereçam descontos para seniores. Saia para almoçar.
- Guarde metade da refeição e leve-a para casa. Muitos restaurantes servem porções muito grandes de comida. Ao levar o restante para casa evita o desperdício e poupa dinheiro.

Exercício

Permanecer ativo é uma das melhores formas de envelhecer saudavelmente. A atividade física diária e o exercício frequente trazem muitos benefícios. Por exemplo, um estilo de vida ativo pode melhorar a saúde do coração e a força muscular. Estar ativo também ajuda a:

- Fortalecer os ossos e tendões
- Controlar o peso e tensão arterial
- Diminuir o risco de doença cardiovascular, AVCs, certos tipos de cancro, diabetes em adulto
- Aumenta a energia
- Promove a sensação de bem-estar e auto estima
- Reduz o stress e depressão
- Melhora o sono e a função intestinal

As mulheres de qualquer idade podem iniciar um programa de *fitness* ou tornar-se mais ativas. Mesmo as mulheres “fora de forma” ou com incapacidades podem tornar-se mais ativas. As mulheres com problemas de saúde crónicos tais como doenças cardiovasculares, diabetes ou artrite também podem – e devem – tornar-se ativas quando os sintomas estão controlados. Por exemplo, a hidroginástica é uma boa opção para exercitar, sem esforçar, as suas articulações. O quadro em baixo dá exemplos de bons exercícios que pode fazer. Certifique-se de que fala com o seu médico antes de iniciar um programa de *fitness*. Isto vale especialmente para as mulheres com problemas de saúde crónica.



Sentada numa cadeira

(fortalece os músculos do abdómen e coxas)

- Coloque uma almofada contra as costas da cadeira.
- Sente-se no meio ou na frente da cadeira, com os joelhos pendidos e os pés no chão.
- Incline-se sobre a almofada, numa posição meio reclinada, com as costas e ombros esticados.
- Levante a parte da frente do corpo para a frente até à posição sentada, depois volte a sentar-se lentamente. Utilize as mãos o menos possível.



- Sente-se lentamente, mantenha as costas e os ombros esticados.
- Repita 8 a 15 vezes. Descanse, depois repita mais 8 a 15 vezes.

Flexão de joelhos

(fortalece os músculos das coxas e melhora o equilíbrio)

- Mantenha-se levantada, segure-se na mesa ou na cadeira para se equilibrar.
- Dobre o joelho durante três segundos até ao máximo que conseguir, sem mover a parte de cima da perna.
- Demore outros três segundos a baixar o pé até ao chão.
- Repita 8 a 15 vezes com cada perna, alternando as pernas. Descanse e volte a repetir mais 8 a 15 vezes.
- Utilize pesos nos tornozelos se conseguir.



Flexão do pé

(fortalece os músculos do tornozelo e da barriga da perna e melhora o equilíbrio)

- Permaneça em pé, segurando-se na mesa ou na cadeira para se equilibrar.
- Eleve-se para ficar em bicos dos pés, demorando três segundos. Mantenha-se assim durante um segundo.
- Demore três segundos a baixar os calcanhares.
- Repita 8 a 15 vezes. Descanse e volte a repetir mais 8 a 15 vezes.



Flexão da anca



(fortalece os músculos das coxas e da anca e melhora o equilíbrio)

- Mantenha-se direita, segure-se numa cadeira alta ou na bancada da cozinha.
- Demore três segundos a dobrar um joelho em direção ao seu peito, sem dobrar a cintura ou a anca.
- Mantenha-se nesta posição durante 1 segundo, depois demore 3 segundos para baixar a perna.
- Repita 8 a 15 vezes com cada perna, alternando as pernas. Descanse e volte a repetir 8 a 15 vezes.
- Utilize pesos nos tornozelos se puder.

Extensão da anca

(fortalece os músculos das nádegas e da parte inferior das costas e melhora o equilíbrio)

- Mantenha-se à distância de 30 a 40cm de uma mesa ou das costas de uma cadeira.
- Dobre a anca, segurando-se na cadeira.
- Demore 3 segundos a levantar uma perna esticada para trás e mantenha-se assim durante 1 segundo. Certifique-se de que mantém as costas direitas e a cabeça levantada.
- Demore 3 segundos a baixar a perna.
- Repita 8 a 15 vezes com cada perna, alternando as pernas. Descanse, depois repita mais 8 a 15 vezes.
- Utilize pesos nos tornozelos se puder



Alongamento do tornozelo



(estica os músculos do tornozelo)

- Retire os sapatos e sente-se na parte da frente de uma cadeira.
- Incline-se para trás, utilizando uma almofada para apoiar as costas.
- Deslize os seus pés para a frente, com os calcanhares no chão.
- Aponte os dedos grandes dos pés o mais distante de si, até sentir o pé a esticar. Se não sentir o pé esticar, levante os calcanhares do chão.
- Repita 3 a 5 vezes.



Alongamento do tendão do jarrete (Músculos Isquiotibiais)

(estica os músculos da parte detrás das coxas)

- Segure-se na parte das costas de uma cadeira com ambas as mãos, mantendo as suas pernas esticadas.
- Incline-se para a frente a partir da anca, mantendo as costas e os ombros esticados.
- Quando a parte superior do corpo estiver paralela ao chão, mantenha esta posição entre 10 a 30 segundos.
- Repita 3 a 5 vezes.



Alongamento da barriga da perna



(estica os músculos da parte inferior da perna)

- Permaneça com as suas mãos contra a parede, com os braços esticados.
- Dê 1-2 passos atrás com uma das pernas. Mantenha o tornozelo e a planta do pé no chão e o joelho ligeiramente inclinado.
- Dobre o joelho da perna que está mais atrás, mantendo o tornozelo e a planta do pé no chão.



- Mantenha esta posição entre 10 a 30 segundos.
- Repita 3 a 5 vezes com cada perna.

Alongamento dos tríceps

(estica os músculos da parte interior do braço)

- Segure uma toalha com a mão esquerda.
- Levante e dobre o braço esquerdo para que a toalha lhe caia para as costas.
- Segure a ponta da toalha com a mão direita.
- Ligeiramente vá escalando a toalha com a sua mão direita, mexendo o braço esquerdo para baixo. Faça isto até que as mãos se toquem.
- Troque a posição das mãos e repita.





Alongamento do pulso

(estica os músculos do pulso)

- Coloque as suas mãos juntas, na posição de rezar.
- Lentamente eleve os cotovelos para que os braços fiquem paralelos ao chão, mantendo as mãos juntas.
- Mantenha esta posição entre 10 a 30 segundos.

- Repita 3 a 5 vezes.



Formas de se manter ativa

Manter-se ativa dia a dia pode ajudar a manter-se em forma. Pode fazê-lo ao caminhar, trabalhar em casa ou fazendo jardinagem. Para ficar em forma, faça uma variedade de exercício: resistência, força, equilíbrio e flexibilidade.

Atividades de resistência

Os exercícios de resistência aumentam a sua taxa cardíaca e de respiração. Isto melhora a saúde do seu coração, pulmões e circulação sanguínea. Uma saúde melhor dá-lhe mais energia. Estes exercícios ajudam no atraso e prevenção de doenças como a diabetes. Podem também ajudar a reduzir a necessidade de tratamento medicamentoso de algumas doenças.

O melhor tipo de atividades de resistência para si depende da sua saúde geral e *fitness*. Também depende daquilo que é capaz de fazer fisicamente. As atividades de resistência incluem caminhar, natação, ciclismo, ténis e aeróbica. Podem ser feitas todos os dias da semana.

Exercício: o que funciona para si?

O seu médico ou outro especialista podem ajudá-la a encontrar formas de se tornar mais ativa. Apenas você poderá decidir o programa de *fitness* que funciona para si. Para começar, responda a estas questões:

- Quais são os meus objetivos: Aumentar a resistência? Aumentar a força muscular? Perder peso? Dormir melhor? Sentir-me melhor?
- Quanto tempo tenho de atividade cada dia? Posso aumentar esse tempo?
- Como posso tornar-me mais ativa ao longo do dia?
- Quais são as minhas limitações físicas?
- Tenho problemas de saúde que limitem estas atividades?
- Que altura do dia é melhor para eu fazer exercício?
- Quem se pode juntar a mim nesta atividade?
- Devo entrar numa aula ou grupo de programa de *fitness*?

Atividades de fortalecimento

Perde-se massa muscular à medida que se envelhece. Contudo, fazer exercício irá ajudá-la a manter a massa muscular. As atividades de fortalecimento, tais como levantar pesos leves, fazem músculos. Você necessita de força para fazer as suas atividades diárias. As atividades de fortalecimento ajudam a atrasar a perda óssea. O treino de fortalecimento também aumenta o seu metabolismo. Isto ajudará a controlar o seu peso e a quantidade de açúcar no sangue.

Comece com pesos de meio quilo e lentamente aumente o nível de esforço. Mesmo aumentando a força muscular ligeiramente, pode ter um grande efeito. Deve fazer exercício de fortalecimento pelo menos, 2 vezes por semana. É preferível não trabalhar o mesmo grupo de músculos 2 dias seguidos. Pode trabalhar a parte superior do corpo (braços) num dia e a parte inferior (pernas) no dia seguinte. Nunca é tarde para começar um programa de treino e fortalecimento. Isto é verdade se nunca praticou exercício ou não o fez nos últimos anos.

Atividades de equilíbrio

Os exercícios de equilíbrio ajudam a prevenir as quedas. As quedas são um problema comum nas mulheres mais velhas. Estas são a maior causa de ancas partidas, perda de independência, e até mesmo a morte. Muitos dos exercícios de fortalecimento também melhoram o equilíbrio. Dançar, fazer yoga ou tai chi são boas atividades que melhoram o equilíbrio. Existem muitas aulas de exercício na sua comunidade para pessoas do seu grupo etário. Fale com o seu médico sobre um programa que vá ao encontro das suas necessidades.

As mulheres devem fazer exercícios de equilíbrio antes de ter um problema. Alguns exercícios de equilíbrio podem ser feitos em qualquer lado, tais como marcha, permanecer em pé numa só perna ou levantar-se de uma cadeira sem usar os braços para a afastar.

Atividades de alongamento

Os exercícios de alongamento mantêm-na flexível e ajudam a prevenir dores de articulações e costas. Estes esticam os músculos e os tecidos que seguram a estrutura do seu corpo. Estes exercícios também podem ajudar a prevenir acidentes ou a recuperar deles. Deve fazer alongamento antes ou depois de atividades de resistência ou fortalecimento. Certifique-se de que faz sempre aquecimento antes de exercícios de alongamento.

Quanto exercício preciso de fazer?

Algumas mulheres pensam que caminhar à volta do seu quarteirão é tudo o que conseguem fazer. Outras correm longas distâncias. Seja qual for a quantidade, os especialistas concordam que os adultos devem ser ativos pelo menos 30 minutos todos os dias.

Se não conseguir ser ativo durante os 30 minutos, distribua a sua atividade ao longo do dia durante, pelo menos, 10 minutos de cada vez. Por exemplo, faça uma caminhada de 10 minutos pela manhã, e depois mais 20 minutos ao final do dia.

Quando começar, poderá ter problemas em fazer o mínimo de exercício. Se for ativa durante 30 minutos cada dia, desafie-se a si própria a aumentar o tempo ou praticar atividades mais vigorosas. Estimular o seu esforço vai aumentar as recompensas na sua saúde. Deixe o seu corpo guiá-la naquilo que consegue fazer.

Começar

Planeie o dia para fazer exercício. Vista roupa larga e sapatos para apoiar os seus pés. Comece lentamente se não faz exercício há muito tempo ou se já não é ativa. Comece com um exercício que já conhece – caminhar. Isto diminuirá as hipóteses de se magoar.

Procure atividades de *fitness* na sua área. Os centros públicos, igrejas e escolas podem oferecer aulas de *fitness*. Se nunca fez exercício, procure maneiras simples de se tornar mais ativa todos os dias:

- Caminhe ou ande de bicicleta em vez de usar o carro
- Quando usa o carro, estacione a alguma distância do sítio para onde se dirige para caminhar um pouco.
- Prefira as escadas ao elevador
- Apanhe folhas ou faça jardinagem
- Passeie o cão
- Faça um passeio de manhã ou após o jantar ou passeie no centro comercial
- Se fizer estas atividades com facilidade, desafie-se a si próprio a tornar-se mais ativa.

Dicas de seguranças

Estas dicas vão ajudá-la a começar e a manter uma atividade de *fitness*:

- Em primeiro lugar fale com o seu médico. Ele/a poderá informá-la dos riscos. O seu médico também pode sugerir um treino adequado.
- Comece devagar. Fazer demasiado exercício pode causar acidentes. Aumente o seu programa e o seu nível de esforço ao longo do tempo.
- Faça exercícios de aquecimento antes de fazer exercício. Caminhe um pouco e faça pequenos alongamentos de 10 minutos. Isto ajuda a preparar os músculos para uma atividade mais intensa. Segure o alongamento, não balance. O balançar pode causar ruturas musculares.
- Arrefeça após o exercício. Faça um alongamento ou caminhe de 5 a 10 minutos.
- Utilize equipamentos de segurança. Utilize um capacete quando anda de bicicleta.
- Calce sapatos apropriados. Alguns sapatos de *fitness* são feitos para determinados usos tais como corrida, caminhada ou aeróbica. Usar o tipo errado de sapatos pode causar acidentes ou dor nos joelhos, tornozelos ou anca.
- A menos que o seu médico lhe aconselhe limitar os líquidos, beba muitos líquidos quando faz exercício para não sentir sede. Expire quando exercita os músculos – quando levanta um peso. Inspire quando relaxa os músculos – quando larga/baixa um peso.
- O exercício não deve causar dor. Fale com o seu médico sobre o quanto deve puxar por si própria.
- Quando se dobra para a frente, deve usar a anca e os joelhos, não a cintura. Mantenha as costas esticadas quando se dobra.
- Não se esforce demasiado. É normal sentir uma pequena dor ou sentir-se ligeiramente cansada. Se sentir dor, pare o que está a fazer.
- Não faça exercício intenso no exterior durante o tempo de calor, humidade ou frio extremo.
- Espere, pelo menos, 2 horas após a refeição antes de fazer um exercício moderado ou pesado.
- Não tome um duche quente ou utilize a sauna logo após o exercício.

Contar calorias

Manter-se ativo e comer uma dieta equilibrada andam de mãos dadas. O seu corpo precisa de energia. As calorias medem a energia.

Quantas calorias precisa ingerir por dia? Isso depende do tamanho do seu corpo, da sua idade, peso, altura, nível de atividade e metabolismo. Quanto mais pesa, mais calorias precisa queimar. A lista abaixo inclui atividades suaves e moderadas, que incluem a limpeza da casa, cuidar do jardim, jogar golfe ou dançar. Repare no número de calorias que queimam:

Calorias queimadas por 30 minutos por uma pessoa de aproximadamente 70 kg

Fazer compras	100
Apanhar folhas	100
Relação sexual	120
Caminhar (6kph)	140
Dançar	165
Golfe (andar carregando os tacos)	165
Jardinar	165
Subir escadas	200
Aeróbica de baixo impacto	200

Sinais de perigo

Chame o seu médico imediatamente se sentir algum dos seguintes sinais:

- Dor no peito
- Respiração irregular
- Dificuldade em respirar
- Também pode falar com o seu médico acerca dos seguintes sinais que ocorrem quando pratica exercício:
- Sentir-se fraca, muito cansada ou tonta
- Demasiada dor muscular
- Dor repentina e afiada
- Estômago instável
- Vômitos
- Muita transpiração ou nenhuma transpiração

Manter-se em forma

Manter-se a par do seu progresso é uma forma de manter em curso o seu programa de *fitness*. Dicas a seguir para se manter a par incluem:

- Escolher atividades de que gosta
- Definir objetivos e recompensas para si própria quando os alcança
- Experimentar novas atividades
- Variar a sua rotina
- Procurar um amigo para lhe fazer companhia
- Juntar-se a um programa de *fitness* no centro sénior local ou na comunidade.

Saúde mental

É comum que as mulheres com mais de 65 anos se preocupem com a sua saúde mental. À medida que envelhecem, as mulheres atravessam mudanças na sua vida que podem afetar

a sua saúde mental. Uma rede de amigos, família e atividades é bom para o seu bem-estar mental. Pode também sentir-se mais propícia a desafios quando está em boa forma mental.

Algumas mudanças de vida podem conduzir a depressões. A depressão é uma doença médica, tal como a diabetes, tensão arterial elevada ou doença cardiovascular. É mais do que sentir-se “mal-humorada” e mais do que estar triste. Pode ser duradoura ou não e muitas vezes segue-se a um acontecimento de muita importância na vida, tal como:

- Aposentação
- Morte de esposa/o e amigos
- Doença crónica
- Estar sozinho/a
- Preocupações com questões económicas
- Mudança de casa

A depressão é um problema comum que pode afetar todas as pessoas. Faz com que não queira as coisas que ajudam na depressão, tais como falar com amigos e fazer exercício físico. Não existe uma causa para a depressão. Pode ser causada pela medicação ou porque um animal de estimação morreu. Para algumas mulheres idosas, os sentimentos de tristeza após pequenos acontecimentos podem causar ou conduzir a uma depressão. Por vezes os sentimentos de depressão não duram muito tempo e não requerem tratamento. Outras vezes, uma dose de medicação durante um determinado período pode ser a melhor opção.

As mulheres que têm depressão grave podem parecer cansadas, tristes ou desinteressadas da vida. Muitas vezes falam lentamente e não se conseguem concentrar. Em alguns casos, o tratamento pode passar por medicação ou aconselhamento ou ambos. Peça ao seu médico para a encaminhar a um psicólogo, psiquiatra ou assistente social.

É mais difícil lidar com a tristeza quando existem outros problemas de saúde associados. Fale com o seu médico sobre isso. Consulte o seu médico para um exame físico completo para procurar se existe alguma razão física para a sua depressão.

Os anti-depressivos podem ajudar as mulheres. Para outras funciona o aconselhamento. As atividades como a consulta de um grupo de apoio ao paciente, fazer exercício regularmente e alimentar-se com refeições equilibradas também podem ajudar no seu humor. Deixe que a sua família e amigos tenham conhecimento do que está a acontecer e do que está a fazer para resolver esses problemas. Eles poderão apoiá-la. Escrever os seus pensamentos e sentimentos diariamente (fazendo um diário) pode ser útil se não confia com amigos ou família.

Sintomas de depressão

As pessoas que estão deprimidas revelam diversos sintomas da doença quase todos os dias, durante todo o dia, durante pelo menos 2 semanas. Coloque um visto à frente das alíneas às quais responde “sim”:

- Falta de interesse em coisas que gostava de fazer
- Sentir-se triste, em baixo ou chorar com frequência
- Mover-se lentamente ou agir impacientemente ou não parar quieta

- Sentir-se sem valor ou muito culpada no dia-a-dia
- Ter uma mudança no apetite ou perda ou ganho de peso sem fazer dieta
- Ter pensamentos de morte ou suicídio ou tentar o suicídio.
- Ter problemas em concentrar-se, pensar, lembrar-se ou tomar decisões
- Dormir demasiado ou não conseguir adormecer ou dormir tempo suficiente
- Falta de energia e sentimento de cansaço todo o tempo

Se estiver a ter, pelo menos, 5 destes sintomas (incluindo, pelo menos, um dos dois primeiros), pode estar deprimida. Se sente problemas com qualquer um destes sintomas, fale com o seu médico.

Abuso

As mulheres mais velhas são, por vezes, vítimas de abuso e violência doméstica. O abuso por ser mental, físico, sexual ou financeiro. Também pode surgir a negligência. O abusador pode ser qualquer pessoa, mas é frequentemente o esposo, cuidador, filho ou filha ou outro membro da família. Pense acerca destas questões:

- Alguma vez, alguém em casa a magoou?
- Alguém tirou alguma coisa sua sem lhe pedir?
- Tem medo de alguém em sua casa?

Se respondeu “sim” a alguma destas questões, não deixe o abuso continuar. Procure ajuda através de alguém em quem pode confiar ou ligue à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) 707 20 00 77.

Sexualidade

Ter relações sexuais é um evento saudável e natural ao longo da vida da mulher. Apesar do número de vezes ou da capacidade na performance diminuir ligeiramente à medida que uma mulher envelhece, muitas mulheres mais velhas permanecem interessadas em sexo e intimidade.

As mudanças trazidas pelo envelhecimento ou pela doença podem afetar a resposta sexual nos homens e nas mulheres. A grande maioria das mulheres mais velhas sente uma diminuição na função sexual e no prazer. Por exemplo, a sua sexualidade pode ser afetada pela sua saúde, pela saúde do seu parceiro, pelas medicações que ambos tomam. Algumas mulheres podem não se interessar por sexo sequer.

Muitos dos problemas que diminuem a sexualidade podem ser tratados. Por exemplo, os lubrificantes e a terapia hormonal em forma de creme ou loção podem ajudar as mulheres com o problema da secura vaginal. A medicação também pode ajudar os homens com impotência sexual.

Algumas mulheres gostam mais do sexo nesta fase da vida do que quando eram jovens. Os casais mais velhos podem ser mais experientes e saber como agradar um ao outro. Podem ter mais privacidade e tempo do que quando tinham de trabalhar e criar os filhos. Podem gostar mais do sexo nesta altura da sua vida porque não há o risco de engravidar.

A performance sexual das mulheres mais velhas está, muitas vezes, relacionada com a habilidade do seu parceiro. O seu sucesso depende da saúde e do vigor do homem tal como depende da sua própria saúde e vigor. Uma mulher com 65 anos ou mais pode ter

interesse em sexo, mas pode faltar-lhe um parceiro ou o seu parceiro pode não ser capaz de ter relações sexuais. Uma vez que as mulheres vivem mais que os homens, as suas escolhas por um parceiro são limitadas quando envelhecem. A masturbação (dar prazer a si própria) ou tentar novas formas de fazer amor podem ser boas escolhas quando se envelhece.

Às vezes, pode ser uma medicação que interfere com a sua função sexual normal ou orgasmo. Fale com o seu médico para verificar se pode ajustar a medicação para resolver o problema.

Para algumas mulheres, pode ser difícil encontrar um sítio privado. Muitas pessoas mais velhas vivem em instituições de cuidados ou em casa de familiares. Peça à sua família ou prestadores de cuidados algum tempo de privacidade.

Tenha em mente que a necessidade de sexo seguro não pára. Continua a necessitar de se proteger de doenças sexualmente transmissíveis. Utilize preservativos de látex quando tem sexo com um novo parceiro e procure saber o histórico sexual do seu parceiro.

Terapêutica hormonal

Antes e durante a menopausa o corpo produz menos hormonas femininas, estrogénio e progesterona. Esta diminuição dos níveis hormonais podem causar sintomas preocupantes e perturbantes para algumas mulheres. A terapêutica hormonal (TH) pode ajudar a reduzir alguns destes sintomas da seguinte forma:

- Reduzindo os afrontamentos (uma sensação repentina de calor acompanhada de vermelhidão no rosto e frequentemente seguida de suor).
- Tratando a secura vaginal e as consequentes dores durante as relações sexuais.
- Melhorando o sono
- Atrasando a perda óssea

O termo terapêutica hormonal ou TH refere-se ao tratamento destes e de outros sintomas, através do estrogénio simples ou combinando uma terapêutica com o estrogénio e a progesterona.

A mulher pode sentir efeitos colaterais durante a TH. Podem ser ligeiros, tais como dores de cabeça, náuseas ou dores no peito. Mas também podem ser mais graves, tais como o risco de coágulos das veias das pernas, cancro na mama, cancro no útero e doenças cardíacas.

Apesar dos riscos, a TH ainda tem um papel importante no tratamento destes sintomas em muitas mulheres. Reveja os seus sintomas com o seu médico. Verifique que tipo de terapia é a indicada para si.

Permanecer seguro

Muitas mulheres mais velhas estão preocupadas com a sua segurança. As quedas e os ferimentos são sérios riscos de saúde para as mulheres com 65 anos ou mais. Responda às seguintes perguntas:

- A minha casa é segura em relação a quedas?

- Utilizo esteiras anti-derrapantes nas banheiras e duches?
- Utilizo corrimões nas casas de banho e nas escadas?
- As divisões estão bem iluminadas?
- As partes inferiores dos tapetes são anti-derrapantes?
- As escadas e o chão estão atravancados?
- Há fios elétricos, extensões de linhas ou outros itens que podem fazer-me tropeçar?
- Necessito de um andarilho, uma muleta ou uma bengala para apoiar o meu equilíbrio?
- Estou a utilizar solas de borracha, sapatos rasos que suportem os meus pés e não escorreguem?
- Estou a dar continuidade ao meu programa de exercício regular de fortalecimento, equilíbrio e tonicidade muscular?

Finalmente...

As mudanças que a idade traz são uma parte natural da vida. Tome nota das mudanças que ocorrem no seu corpo. Fale com o seu médico sobre elas. Faça exames de rotina. Você é o seu melhor recurso na procura e solução precoce dos seus problemas.

O seu estilo de vida tem uma grande importância em mantê-la saudável e ativa. Cuide de si mesma – corpo e mente – para ficar saudável e ativa por muito tempo.

Glossário

Acidente Vascular Cerebral: Interrupção súbita do fluxo de sangue em todo ou parte do cérebro, causada por um bloqueio ou rutura de um vaso sanguíneo no cérebro e que resulta, muitas vezes, na perda de consciência e paralisia temporária ou permanente.

Anemia: Níveis muito baixos de sangue ou células vermelhas na corrente sanguínea, muitas vezes causadas pela falta de ferro.

Caloria: Unidade de calor utilizada para indicar a quantidade de valor energético dos alimentos.

Cirrose: Doença causada pela perda de células do fígado, que são substituídas por tecidos fibrosos.

Colesterol: Substância gorda encontrada na gordura animal e óleos.

Depressão: Doença médica tratável caracterizada pela perda de interesse em coisas das quais anteriormente se gostava e sentimento de tristeza durante, pelo menos, 2 semanas.

Desidratação: Perda de uma quantidade excessiva de água do corpo ou de um órgão ou parte do corpo.

Diabetes: Doença na qual os níveis de açúcar no sangue são muito elevados.

Doenças sexualmente transmissíveis: Doenças que se espalham por contacto sexual, incluindo clamídia, gonorreia, verrugas genitais, herpes, sífilis e imunodeficiência humana adquirida (HIV, a causa da síndrome de imunodeficiência adquirida – SIDA).

Estrogénio: Hormona feminina produzida nos ovários que estimula o crescimento do revestimento do útero.

Fígado: Órgão que limpa o organismo. Desintegra e filtra as substâncias perigosas que consumimos. O fígado também produz a bÍlis, que ajuda a digerir os alimentos.

Hemorroidas: Veias volumosas que causam inchaço e sensibilidade no tecido interior e exterior do reto.

Impotência: Incapacidade do homem em atingir uma ereção ou em mantê-la até à ejaculação ou no decorrer da relação sexual.

Influenza: Também conhecida como gripe. Doença respiratória infecciosa aguda. Os sintomas incluem dor de cabeça, febre, resfriados e tosse.

Intolerância à lactose: Incapacidade de digerir produtos lácteos.

Laxantes: Produtos utilizados para limpar e esvaziar os intestinos.

Masturbação: Auto-estimulação dos genitais, normalmente resultando num orgasmo.

Menopausa: Processo na vida da mulher quando os ovários param de funcionar e a menstruação cessa.

Metabolismo: Processos físicos e químicos que permitem ao seu corpo utilizar a energia que retira dos alimentos.

Nutrientes: Substâncias alimentares fornecidas através dos alimentos, tais como vitaminas ou minerais.

Osteoporose: Doença em que os ossos começam a ficar mais frágeis e podem partir com facilidade.

Prisão de ventre: Trânsito intestinal pouco frequente que origina fezes duras ou difíceis de evacuar.

Progesterona: Hormona feminina produzida nos ovários e que prepara o revestimento do útero para uma gravidez.

Rins: Dois órgãos que limpam o sangue, removendo os dejetos líquidos.

Terapêutica Hormonal: Tratamento no qual o estrogénio, e muitas vezes a progesterona, são tomados para aliviar os sintomas causados pelos baixos níveis de hormonas produzidos pelo corpo.

