OFERTAS Diário de Aveiro

HOJE TEMOS PARA SI

LAZER

* Ver condições em baixo

Aveiro Rocks a Lot

MÚSICA

* Ver condições em baixo

Prato Porcelana De Sua Santidade PAPA JOÃO PAULO II

LAZER

* Ver condições em baixo

Oceanário Sea Life

Mergulhe nas Profundezas do Oceano

SEALIFE

4 Diários de Aveiro = 1 Convite

15 Diários de Aveiro = 1 pack família (4)

* Ver condições em baixo

DESCONTOS até 6 cêntimos

Desconto em combustível

Vale € 1,20 em abastecimentos superiores a 20 litros

Mexer o corpo e o cérebro para envelhecer bem

Mesa-redonda A "melhor estratégia" é a "combinação de exercício físico com treino cognitivo", disse o médico Paulo Farber em Aveiro

PAULO RAMOS

Paulo Farber avisa que diabetes, pré-diabetes ou hipertensão são "uma epidemia em Portugal"

Paulo Farber, médico nos Hospitais da Luz, em Aveiro, e também ligado ao Instituto de Medicina Molecular, em Lisboa, alertou que o exercício físico é fundamental para um envelhecimento saudável. Mas isso não é suficiente. "Não basta mexer o corpo, também é preciso mexer o cérebro", afirmou durante uma mesa-redonda promovida, ontem, em Aveiro, pelo Centro Social Paroquial da Vera Cruz.

O clínico, que fez a moderação do debate, em que participaram representantes de várias entidades locais, sublinhou que a "melhor estratégia" para ganhar idade sem complicações de saúde desnecessárias é a "combinação de exercício físico com treino cognitivo". "Sou um médico que não gosta de remédios. Temos de nos dedicar a não ficar doentes", assinalou.

Segundo Paulo Farber, o sedentarismo aumenta com a idade, sendo necessário encontrar fórmulas de combater o fenómeno. A população sénior passa sentada entre "65 a 80 por cento" do tempo em que está acordada, números que devem baixar, disse. A actividade física "melhora o humor, a ansiedade e a depressão" e "só por isso já valia a pena levantar do sofá", adiantou o médico brasileiro, enumerando vários outros benefícios. De resto, para reforçar a tese, Paulo Farber avisou que doenças como a diabetes, pré-diabetes ou hipertensão são "uma epidemia em Portugal".

"Não é um problema dos outros"

A iniciativa, ontem promovida pelo Centro Social Paroquial da Vera Cruz serviu também para a apresentação das novas infra-estruturas do seu Clube Veritas, um "espaço de saúde bio-psico-social" destinado à comunidade mais velha, a partir dos 55 anos. Uma das novidades é o ginásio ao ar livre com aparelhos geriátricos, frisou Júlia Melo, da instituição anfitriã.

Criado em 2012, o Clube Veritas visa contribuir para o "envelhecimento saudável, activo e produtivo", dinamizando actividades como ginástica, dança, culinária e informática, entre outras. O objectivo é combater fenómenos como a solidão e o isolamento social e ajudar no acompanhamento de doenças neurológicas, explicou a responsável, notando que existe localmente "muita população" naquelas situações. "Impunha-se que fizéssemos alguma coisa. Não é um problema dos outros, é um problema nosso", declarou.

Unidade de Cuidados Paliativos assinala primeiro aniversário

SAÚDE A Unidade de Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar do Baixo Vouga assinala, amanhã, o seu primeiro aniversário. O primeiro ano de funcionamento do serviço, que funciona no Hospital de Estarreja, será assinalado com a tertúlia "Os cuidados paliativos hoje na comunidade, uma nova realidade", com Fátima Oliveira, fundadora da Unidade da Dor do Hospital de Aveiro, e Ângela Simões, enfermeira da Equipa Intra-Hospitalar de Suporte de Cuidados Paliativos da Unidade Local de Saúde de Castelo Branco. A sessão, com entrada livre, decorre na Banda Visconde Salreu a partir das 16 horas. Para as 18 horas está marcada a actuação do Quinteto e Orfeão da Banda Visconde de Salreu.

DR

Serviço do Centro Hospitalar funciona em Estarreja

A Unidade de Cuidados Paliativos dispõe de quatro quartos duplos e sete quartos individuais num total de 15 camas, prestando "acompanhamento, tratamento e supervisão clínica a doentes em situação clínica complexa".