

ENVELHECER SAUDAVELMENTE: O QUE PRECISA DE SABER

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta

Especialista em Medicina Interna, Cardiologia, Farmacologia Clínica e Competência em Geriatria;
Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia;
Presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia;
Presidente do Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada;
Antigo Presidente da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose;
Antigo Presidente da Sociedade Ibero Latino Americana de Aterosclerose

Prefácio

É reconhecido que uma das grandes conquistas do século XX foi o aumento da esperança de vida, que em Portugal, nos últimos 80 anos, cresceu cerca de dois a três anos por cada década. Hoje é expectável que um homem ou mulher, de 70 anos viva, em média, cerca de mais duas décadas, que devem ser disfrutadas com vitalidade e dignidade.

Estamos perante uma conquista incrível, em que nem tudo é positivo. Do nosso sucesso resultou também uma epidemia de doenças crónicas associadas ao envelhecimento. Esta população com idades mais avançadas, traz novos desafios, resultantes da elevada prevalência de doenças geriátricas, embora muitas delas sejam em grande parte evitáveis e controláveis.

No que respeita à esperança de vida com boa saúde, a comparação de Portugal com os restantes países da União Europeia, é dececionante, o que significa que pode e deve ser melhorada. Viver mais tempo em boa saúde é hoje possível, atrasando o ritmo da perda das capacidades funcionais e de desenvolvimento de muitas doenças.

Neste livro propõe-se que o leitor faça opções, baseadas nos modernos conceitos de envelhecimento saudável, que lhe permitam ter uma vida mais saudável, feliz e, seguramente, mais longa.

Chamo a atenção para o facto de serem essencialmente as nossas escolhas e não o destino, neste caso, os genes, que determinam, o futuro da nossa saúde, pelo que é importante que essas escolhas sejam responsáveis. Estou certo que todos aqueles que seguirem os conselhos referidos neste livro, que se baseiam nos modernos conceitos de vida saudável, poderão com maior probabilidade, tanto quanto é humanamente possível, ter uma maior esperança de vida com boa saúde.

Excertos do Livro

“Hoje é expectável que uma pessoa com 70 anos viva, em média, mais duas décadas, que podem e devem ser disfrutadas com vitalidade e dignidade

Ter saúde e sentir-se jovem e com energia depende mais do estilo de vida que dos cuidados médicos, por melhores e mais especializados que estes sejam

A dieta mediterrânica, é o regime alimentar com mais provas de benefícios para um envelhecimento saudável.

O sedentarismo é um inimigo mortal, enquanto a atividade física é uma das chaves indispensáveis para um envelhecimento saudável. Andar a pé é a escolha mais recomendada, por ser gratuita, ecológica e acessível.

A duração do sono necessária para cada individuo é aquela que garanta acordar refrescado e assegure um bom funcionamento durante o dia.

É errado, mesmo não ético, recusar a uma pessoa idosa, um tratamento por motivos de custos elevados, desde que estejam comprovados os seus benefícios e segurança. Prescrição racional não é o mesmo que prescrição racionada.

Um dos lamentos mais frequentes das pessoas mais velhas é o de não terem dedicado mais tempo de convívio à família, não terem acompanhado o crescimento dos filhos e negligenciado os amigos, tão assoberbados andavam com o trabalho”

Índice

Introdução

Capítulo I – O estilo de vida – que deve adotar

- 1.1 . Alimentação – Faça uma alimentação saudável
- 1.2. Atividade física – Torne-a um hábito diário
- 1.3. Sono – Um pilar da saúde

Capítulo 2 – Os fatores de risco – como prevenir e controlar

- 2.1. Hipertensão arterial – O principal problema da saúde pública
- 2.2. Colesterol elevado – A principal causa de ataque cardíaco
- 2.3. Obesidade – Uma epidemia pesada para a saúde
- 2.4. Diabetes – Uma doença da civilização
- 2.5. Stress – Uma ameaça invisível
- 2.6. Apneia obstrutiva do sono – Ressonar de noite, dormir de dia

Capítulo 3 – As doenças associadas ao com o envelhecimento - como evitar e gerir

- 3.1. Acidente Vascular Cerebral – Uma doença devastadora
- 3.2, Enfarte do miocárdio – Grave ameaça à vida
- 3.3, Insuficiência cardíaca – A temível epidemia que se segue
- 3.4. Fibrilhação auricular – A arritmia crónica mais frequente
- 3.5. Demência – O esquecimento de si próprio
- 3.6. Delirium – Confusão mental súbita
- 3.7. Doença de Parkinson – Preso num tremor
- 3.8. Quedas – Perigosa ameaça à vida
- 3.9. Sincope – Assustadora perda de conhecimento
- 3.10. Osteoporose – Ossos frágeis, ossos quebráveis
- 3.11. Cancro – Um grande desafio para a ciência
- 3.12 Dor – Um sofrimento invisível
- 3.13. Incontinência urinária – Um problema embaraçoso
- 3.14. Hipertrofia benigna da próstata – Dificuldade em urinar
- 3.15 Menopausa – Não é uma doença
- 3.16. Fragilidade – Um limite a desbravar
- 3.17. Malnutrição – Perda de peso involuntária
- 3.18. Desidratação – Um problema grave frequentemente esquecido
- 3.19. Obstipação – Falta de ingestão de água e de fibra
- 3.20. Polimedicção – Atenção aos riscos potenciais

Capítulo 4 - Outros aspetos importantes

4.1 Vacinação – É fundamental ter as vacinas em dia

4.2. Condução segura – Os cuidados a ter

4.3. Reforma – Grande desafio

4.4. Interação social – Mantenha uma vida ativa

Capítulo 5 – Os dez mandamentos do envelhecimento saudável

5.1. Faça uma alimentação saudável

5,2. Pratique atividade física diária

5,3, Tenha um sono reparador

5.4. Mantenha um peso saudável

5.5. Controle o stress

5.6. Controle os fatores de risco

5.7. Evite as quedas

5.8. Proteja o cérebro

5.9. Tenha as vacinas em dia

5.10. Mantenha uma vida social ativa