



Plano de Investigação-Ação nas Demências
do concelho de Ponte da Barca – IADem

Comemoração do Dia Mundial da Saúde

Spot Publicitário - Barca FM

“Sete pistas para reduzir o risco de desenvolver Demência”

A *equipa do Plano IADem*, plano de Investigação Ação que está em desenvolvimento no nosso concelho, resultante da parceria entre a Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca, da Unidade Local de Saúde do Alto Minho e o Centro de Investigação em Psicologia, da Universidade do Minho comemora o Dia Mundial da Saúde no 07 de abril, orientando o tema da OMS “Saúde para Todos” para a promoção de hábitos de vida saudáveis na Demência.

Ao longo desta semana, iremos apresentar sete pistas para reduzir o risco de desenvolver Demência:

- **manter o cérebro ativo;**
- **fazer uma alimentação equilibrada;**
- **praticar atividade física;**
- **fazer vigilância de saúde de acordo com a orientação da equipa de saúde;**
- **participar em atividades sociais, culturais e religiosas;**
- **manter hábitos diários que promovam a sua saúde;**
- **proteger dos acidentes.**

1.ª pista - Mantenha o cérebro ativo

Faça jogos como palavras cruzadas, puzzles de letras e números;

Jogue xadrez, damas ou cartas;

Leia, escreva, converse, use o computador, aprenda uma nova língua, tire um curso;

Participe em atividades culturais, como assistir a jogos, festivais de folclore, ir a museus ou festas e romarias;

Procure descobrir quais os seus passatempos preferidos e pratique-os, como, por exemplo, pintura, crochet, tricot, costura, carpintaria, música;

Mesmo em casa, mantenha-se ativo: cozinhe novos pratos ou dedique-se ao seu jardim e horta.

2.ª pista - Faça uma alimentação equilibrada

Escolha carnes magras e produtos lácteos com pouca gordura.

Evite a manteiga, alimentos fritos, doces, bolos e bolachas;

Prefira gorduras insaturadas: azeite, óleo de girassol, abacate, azeitonas, nozes, sementes e peixe;

Escolha ácidos gordos Ómega-3: soja, margarina, peixe (especialmente gordos, como: salmão, cavala, atum e sardinha);

Coma alimentos ricos em antioxidantes: ameixas, uvas passas, mirtilos, outras bagas, espinafres, couve de Bruxelas, brócolos, beterraba, abacate, laranjas, uvas vermelhas, pimento vermelho, cerejas, kiwis, cebola, milho e beringela;

Consuma bebidas ricas em antioxidantes: chá verde, sumos de frutas, legumes e vinho tinto (com moderação);

Opte por alimentos ricos em Ácido Fólico: laranja, morango, banana, espinafres, espargos, brócolos, couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor, lentilhas, feijão, grão-de-bico e cereais integrais;

Escolha alimentos ricos em Vitamina E: óleos vegetais, nozes, vegetais de folhas verdes e cereais integrais;

Coma alimentos ricos em Vitamina B12: carne, frango, peixe, leite e ovos.

3.ª pista - Pratique atividade física

Caminhe, pelo menos, 30 minutos por dia;

Dance, corra, ande de bicicleta, nade, passeie pelo jardim...

Suba escadas, passeie com o cão, vá visitar a pé um vizinho ou amigo...

4.ª pista - Faça vigilância de saúde de acordo com a orientação da equipa de saúde

Verifique se sente bem-estar;

Consulte a sua equipa de saúde de acordo com as marcações e sempre que necessário;

Vigie o estado da sua memória;

Controle a sua tensão arterial;

Controle o seu colesterol;

Controle os seus níveis de açúcar no sangue;

Controle o seu peso.



5.ª pista - Participe em atividades sociais, culturais e religiosas

Mantenha o contacto com a família e amigos;

Participe em associações, clubes...;

Inscreva-se num grupo de folclore ou grupo musical...

Participe em atividades religiosas e espirituais: vá à missa...

Envolve-se em trabalhos comunitários ou torne-se voluntário;

Saia e converse com os seus vizinhos, amigos...

6.ª pista - Mantenha hábitos diários que promovam a sua saúde

Durma no mínimo 7-8 horas;

Descanse;

Não fume;

Não consuma bebidas alcoólicas em grandes quantidades (1 copo pequeno à refeição, se sem contraindicação). Quando beber, faça-o com moderação.

7.ª pista - Proteja-se dos acidentes

Evite bater com a cabeça;

Evite escorregar (não tenha por exemplo tapetes soltos em cima de soalhos de madeira);

Use sempre cinto de segurança;

Atravesse sempre na passadeira;

Use sempre equipamento de proteção individual (capacete, luvas, óculos, ...) quando estiver a fazer trabalhos que necessita;

Não suba a escadotes ou bancos sem a presença de alguém para ajudar;

Use sempre capacete quando andar de mota, bicicleta...

