



EDITORIAL



Como utente do ACeS Porto Ocidental, vai poder passar a receber um boletim com notícias e informação sobre o seu Agrupamento e os diversos serviços ao seu dispor, bem como sobre prevenção de doenças e promoção da saúde!

Neste quinto número, que surge no início da Primavera, vamos abordar a importância do exercício físico para um envelhecimento saudável.

SUMÁRIO

- Atividade física
- Envelhecimento com saúde
- Equipa de Cuidados Continuados Integrados Carvalhosa (ECCI Carvalhosa)

Envelhecimento e perda de massa muscular

A característica principal do processo de envelhecimento é a perda de força e massa muscular, denominada de “sarcopenia”. Esta é definida como a perda da qualidade e quantidade muscular com o avançar da idade associado a fatores metabólicos, fisiológicos, deterioração funcional e inaptidão física, tendo uma prevalência de 13-24% em pessoas abaixo de 70 anos e maior que 50% em pessoas acima dos 80 anos de idade.

Envelhecimento e atividade física

A atividade física proporciona energia de formas variadas, gerada por processos aeróbios e anaeróbios e induzindo adaptações funcionais, morfológicas e metabólicas. O exercício físico proporciona grandes benefícios para a saúde, contribuindo para minimizar o envelhecimento e melhorar substancialmente a qualidade de vida. Permite ainda reduzir os riscos de fraturas e desenvolvimento de doenças crónicas. Tanto o exercício físico aeróbio, como o de resistência, têm recebido grande importância sobre sua relevância durante o processo de envelhecimento.

Exercício físico e gorduras

Há aumentos impressionantes na capacidade do músculo treinado mobilizar os triglicerídeos em relação ao músculo não exercitado. Ocorre uma lipólise (destruição dos lípidos – gorduras) eficiente com as adaptações relacionadas com o treino aeróbio. Decorre também uma otimização na preservação das reservas de glicogénio muscular, levando ao aumento da capacidade aeróbia de indivíduos treinados. Essa redução na utilização de hidratos de carbono no exercício deve-se à menor utilização do glicogénio muscular e menor descarga simpática que ocorre durante o exercício. Há uma produção menor de glicose e uma utilização reduzida da glicose sanguínea, contribuindo desta forma para maior equilíbrio da concentração da glicose e evitando uma hiperglicemia precoce.



Diretor

Rui Medon

Editor

Ana Sofia Barbosa

Cristina Barbosa

Helena Cabral

Redator

Bibiana Barbieri

A prioridade: mobilizar os sedentários

De acordo com os modelos mais recentes, os benefícios na saúde, nomeadamente para a prevenção das doenças crónicas, podem ser obtidos através de uma atividade física moderada, acumulada, num mínimo de 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana. Esta observação tem implicações marcantes para as estratégias a desenvolver no sentido da adoção e aderência à prática de exercício físico.

“Mexa-se!” Não fique parado, pela sua saúde.

(Programa Nacional de Promoção da Atividade Física e Desportiva)

Contatos:

Sítio na web

<http://www.acesportoocidental.org>

Email

acesporto-ocidental@csaldoar.min-saude.pt

Ao invés do estigma que durante décadas associou a prática de desporto a um esforço com condições e apetrechamento determinados, hoje, a mensagem a transmitir, é a que a atividade física é acessível a todos, de todas as idades e em qualquer lugar, sem qualquer equipamento ou instalação particular. Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (OMS, 2002).

O sedentarismo é um dos fatores de risco para a saúde com maior prevalência, e apesar de ter um menor risco relativo para as mais diversas doenças, acaba por ter um risco comunitário superior. Significa isto que de um ponto de vista comunitário, pode observar-se uma maior redução da morbilidade e mortalidade pelas mais variadas causas, se diminuir a prevalência do sedentarismo, comparativamente com a que se observa para os outros fatores de risco tradicionais como o tabagismo, a hipertensão ou a obesidade.

ECCI Carvalho – UCC Boavista

Critérios de admissão

Considera-se critério geral para admissão na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, na sua vertente de apoio domiciliário:

- A pessoa em situação de dependência com necessidades de cuidados de saúde, que possua um contexto social ou familiar e uma situação de saúde cuja intensidade e complexidade dos cuidados permita a sua prestação no domicílio, de forma temporária ou permanente.

Critérios de exclusão

- Inexistência de cuidador informal, no caso de pessoas com elevado grau de dependência
- Pessoas que se encontrem institucionalizadas (incluem-se lares, residências assistidas ou estabelecimentos similares)

Contempla-se ainda que, para as atividades domiciliárias a desenvolver pela ECCI, seja considerado o domicílio do utente/família/cuidador, permanente ou transitório, aqueles que estejam na área de influência das unidades de saúde a que a ECCI está adstrita.



ECCI Carvalho

R. do Quanza, n.º25
4250 -384 Porto

Horário: Dias úteis, das 8h
às 20h, Sábados, 9h às 17h

Tel: 926696568

Fax: 228316011

E-mail:

ecci.carvalho@gmail.com