

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VI - Nº 29 -setembro - 2015 do IPLEMG

## EDITORIAL

### Espaço do Segurado

Espaço do Leitor  
Estatuto do Idoso

#### ■ **Acontece no IPLEMG**

Ciclo de Palestras

#### ■ **Dica cultural**

#### ■ **Dica de saúde**

#### ■ **Depoimento**

Eduardo Ottoni



### Saúde e Bem Estar

#### ■ **Alimentação saudável para viver mais**



### Comportamento

#### ■ **Dicas para chegar aos 100 anos esbanjando saúde**



### Rumo ao Planeta Vermelho

Muito se tem falado e noticiado sobre a colonização do Planeta Marte para o ano de 2024. O Projeto Mars One, empresa holandesa sem fins lucrativos, pretende utilizar tecnologias já desenvolvidas para a colonização do Planeta Vermelho.

Inicialmente, serão enviadas sondas, posteriormente módulos de apoio à vida e, por fim, em 2024, seres humanos. O Planeta é inóspito, a temperatura é por volta de -55°C e a atmosfera é hostil.

Segundo informações do criador e Presidente do projeto, Bas Lansdorp, os novos inquilinos do Planeta Vermelho terão que viver em módulos de base, ou seja, cápsulas construídas para suportar as condições climáticas em Marte. Serão vários módulos interligados: módulo de habitação onde terão alimentação e higiene, módulo de suporte de vida, com painéis solares para a obtenção de energia elétrica e extractores eficazes para o aquecimento de cristais e através da evaporação destes, obter água. Até hoje apenas sondas espaciais foram enviadas a Marte. Em agosto de 2012, a NASA enviou a sonda Curiosity, estimada em US\$ 2,5 bilhões de dólares.

Inicialmente o Mars One abriu inscrições on line e cerca de 200 mil candidatos enviaram currículos, responderam questionários e fizeram um vídeo explicando a vontade de ir à Marte. Após essa seleção restaram 1.058 pessoas que obrigatoriamente enviaram atestado médico e passaram por uma entrevista.

Após várias etapas de seleção, permaneceram 100 candidatos. Divididos em 50 mulheres e 50 homens, de vários continentes. Nessa fase do projeto está a brasileira selecionada, entre 10.289 brasileiros, Sandra Maria Feliciano Silva, 51 anos, que mora em Porto Velho - Rondônia.

Ela é professora de Administração na Faculdade de Porto Velho, com especialização em segurança pública e amante de aquarofilia. Estuda e pesquisa sobre Astronomia, Física, Biologia, Astronáutica e Química para estudantes do Ensino Médio. Autora de uma série de livros sobre ficção científica, teve o título "Os Antigos", publicado pela Editora Lexia. "Sempre acompanhei esses projetos de pesquisa dos programas espaciais. Esse é um projeto que vai inovar a história da Terra. Participar de um negócio desse é superfantástico", afirma Sandra.

Segundo Bas Lansdorp, será anunciado ainda esse ano, os nomes dos 24 viajantes que irão enfrentar essa empreitada. Permanece a dúvida se esse projeto vai realmente acontecer, pois o valor estimado é de 6 bilhões de dólares, um valor colossal para os custos da organização holandesa.

Se a Terra não se sustentará daqui a um tempo porque não investir em condições para curar as suas tantas feridas? O homem sempre acreditou que os recursos da Terra jamais acabariam. E hoje, temos o nosso planeta Terra tão maltratado e negligenciado, apesar de tantos recursos, diversidade e riquezas naturais!

O homem não preocupou-se em preservar o próprio Planeta, aliás, sempre contribuiu para a destruição de florestas, envenenamento dos rios, extinção da flora e fauna, poluição, e agora tentará plantar e criar condições de vida em outro? Seria até justificável se fôssemos um exemplo de sustentabilidade, respeito e conservação do nosso habitat!

Será que somos uma civilização tão adiantada a ponto de colonizar outro planeta? Para se ter um projeto tão mirabolante como o da Mars One deveríamos ser o exemplo e não os responsáveis pelo mau uso e exaustão dos recursos existentes em nosso Planeta.

Se realmente o projeto da Mars One der certo, não é de se espantar que repetiremos em Marte a mesma destruição que fizemos no Planeta Terra!

**"É triste pensar que a natureza fala e que o gênero humano não a ouve."**

Victor Hugo

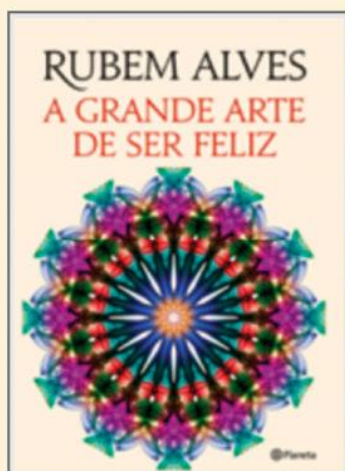


## DICA CULTURAL

Livro

### A Grande Arte de Ser Feliz

Em "A Grande Arte de Ser Feliz", Rubem Alves nos presenteia com uma seleção de crônicas tocantes sobre a vida. O autor nos propõe que cada pensamento seja como um novo brinquedo, que nos dê alegria, nos divirta e também nos faça pensar. Muitas das crônicas foram escritas a partir de dúvidas e sugestões de leitores que acompanham seu trabalho e foram enviadas a ele por meio de cartas, e-mails ou telefonemas. Seu estilo único, profundo e metafórico é desenvolvido em três partes: Coisas que dão alegria, Coisas do amor e Coisas da alma, sendo que cada uma delas apresenta de forma encantadora os sentimentos e situações com os quais todos nós já nos deparamos um dia.



*"É necessário abrir os olhos e perceber que as coisas boas estão dentro de nós, onde os sentimentos não precisam de motivos nem os desejos de razão.*

*O importante é aproveitar o momento e aprender sua duração, pois a vida está nos olhos de quem saber ver."*

Gabriel García Márquez

## ACONTECE NO IPLEMG

### CICLO DE PELESTRAS



**Movimentar é essencial para manter a saúde do corpo e da mente. A falta de movimento ocasiona perda da massa muscular e grandes déficits para a memória.**

**Participe, você é nosso convidado!**

**Dia:** 24 de setembro de 2015

**Horário:** 14h30

**Local:** Sala Leão Borges – Sede do IPLEMG

### CONFIRMA PROGRAMAÇÃO:

- **Testes musculares;**
- **Bolicho virtual;**
- **Dicas e orientação nutricional;**
- **Palestras com:**

#### Leticia Pizzato

Coordenadora e fisioterapeuta do Programa de Qualidade de Vida do IPLEMG – Sol na Janela, Especialista em Ortopedia pela UFMG.

#### Carolina Rocha

Fisioterapeuta do Programa Sol na Janela – IPLEMG, Especialista em Geriatria e Gerontologia-UFMG

## Estatuto do Idoso

Na edição anterior falamos a respeito do Estatuto do Idoso e sua importância. Nesta edição do jornal, enviamos aos nossos segurados o encarte do Estatuto.



O Estatuto do Idoso é destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

A Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que institui o Estatuto do Idoso, dispõe sobre papel da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Você também pode obter estas informações no site do IPLEMG:

[www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br)

## Espaço do Leitor

Envie sua opinião sobre o conteúdo do nosso Informativo e sugestões para próximas edições!

E-mail: [iplemg@almg.gov.br](mailto:iplemg@almg.gov.br)

## EXPEDIENTE

**Presidente:** Gerardo Renault

**Vice Presidente:** Emilio Gallo

**Diretor Financeiro:**  
João Marques de Vasconcelos

### Conselho Deliberativo

Alberto Pinto Coelho  
Antonio Julio de Faria  
Dilzon Melo,  
Domingos Sávio T. Lanna  
Hely Tarquinio  
José Bonifácio Mourão  
Mauro Lobo  
Paulo Pettersen  
Luiz Savio Souza Cruz,  
Ulysses Gomes de Oliveira

### Conselho Fiscal

Ermanno Batista Filho  
Roberto Mauro Amaral  
Nelson José Lombardi

### Superintendente Geral:

João Alves Cardoso

### Coordenação e Revisão:

Leticia Pizzato  
Cassia Cintra

### Designer Gráfico:

Fernando Quintino

Impressão: Gráfica Silveira  
Tiragem: 400 exemplares



## DICA DE SAÚDE

### Medicamentos Genéricos: Podemos confiar?



O gasto com remédios tem um peso significativo no orçamento das famílias brasileiras. De acordo com dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os medicamentos são responsáveis por quase metade das despesas dos brasileiros com saúde.

Segundo dados recentes divulgados pelo Ministério da Saúde, os preços dos genéricos podem chegar a 65% menos que os de referência. Atualmente, as vendas dos genéricos correspondem a 25% do total dos medicamentos vendidos no país. Há 10 anos, esse percentual era pouco mais de 5%.

A substituição do medicamento de referência pelo genérico é assegurada por testes de bioequivalência apresentados à Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, do Ministério da Saúde. Teste de bioequivalência farmacêutica quer dizer que o fabricante precisa comprovar que o medicamento apresenta o mesmo fármaco, na mesma quantidade e mesma forma farmacêutica, com as mesmas características de qualidade em testes *in vitro* e que é absorvido no organismo na mesma forma que o medicamento de referência.

Para aqueles que ainda desconfiam da eficácia dos genéricos, vale lembrar que esses produtos têm o mesmo princípio ativo dos de referência, o que quer dizer que o efeito é o mesmo. O medicamento não tem nome comercial e é identificado pelo princípio ativo da fórmula.

Na próxima edição falaremos sobre medicamentos da Farmácia Popular.

Dra. Adriana Carneiro  
Médica do Programa Sol na Janela - IPLEMG

*“Na vida e no amor, não temos garantias...”*

*Portanto não procure por elas... viva o que tem que ser vivido... sem medos.*

*O medo é um dos piores inimigos do amor e da felicidade...”*

Arnaldo Jabor

## DEPOIMENTO

**Nesta edição entrevistamos um segurado de uma cidade do interior de Minas Gerais, Eduardo Ottoni, confirma o que ele nos conta sobre sua vida.**

### Como foi o início de sua carreira política?

Iniciei minhas atividades políticas em 1963, no movimento estudantil, pela UCMG. Já em 1970, filiei-me na ARENA e me elegi Vereador em Varginha. Depois, segui na política: reeleito Vereador em 1972; eleito Prefeito em 1976 e Deputado Estadual em 1986.

### Durante sua vida pública qual foi o momento mais marcante?

A minha vida pública, compartilhada com as atividades profissionais por mim exercidas – advocacia e magistério – teve momentos marcantes, dos quais destaco 1976, quando fui eleito Prefeito de Varginha. Muito jovem, numa eleição concorrida, com candidatos muito competitivos, sai vitorioso, com um programa ousado que realizei com sucesso. Nunca fui de ficar na “praça, vendo a banda passar” e, muitas vezes “sem lenço e sem documento”, segundo Vandré, “fiz a hora acontecer”...

### Qual a importância da família em sua vida?

A minha família teve grande importância na minha vida – como de resto é fundamental da nossa sociedade. Nela sempre renovei as minhas energias para enfrentar os embates políticos.

### O que faz você feliz?

Fico feliz em constatar que não passei por essa vida em brancas nuvens. Fui protagonista e não mero expectador. Realizei obras e prestei serviços que, de alguma forma beneficiaram a minha comunidade. Olho o passado e me vejo lutando pelos meus ideais, pelas minhas utopias.

### Como é viver em uma cidade do interior que está entre as mais desenvolvidas do Sul de Minas?

É um privilégio, é muito agradável... A cidade tem uma estrutura fantástica, com várias universidades, polo regional importante, sede de vários órgãos públicos regionalizados, tem um povo bastante participativo e de espírito desenvolvimentista. Varginha é a minha casa.



### Agora o nosso bate-bola:

Dê respostas curtas com poucas palavras para o assunto listado abaixo:

**SAUDADE** – Saudade é a certeza de que, no passado, fomos felizes – continuo um boêmio pela vida apaixonado.

**ALEGRIA** – É poder ser útil, servir às pessoas.

**MOMENTO INESQUECÍVEL** – Quando me casei.

**LIVRO** – A Bíblia Sagrada.

**MÚSICA** – Emoções (Roberto Carlos) – “Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi”.

**FILME** – Tarde demais para esquecer.

**IPEMIG** – Com a competência de seus dirigentes, sob a presidência do incansável GERARDO RENAULT, e um qualificado corpo funcional, o IPEMIG é uma entidade modelar, que vem cumprindo, com louvor, seus objetivos.

**EDUARDO POR EDUARDO** – Alguém que, consciente da temporariedade das coisas e da finitude da vida, louva-se no passado para fazer do futuro o presente. Afinal o futuro é hoje!

### Deixe uma mensagem aos nossos leitores:

Deixo os meus cumprimentos aos leitores da “JANELA” que, pelo exercício da política, se dedicaram à Minas e aos mineiros. A Minas – que no dizer de Guimarães Rosa, são várias – tornou-se uma no respeito e apreço aos seus filhos que, através da política fizeram-na próspera e destacada no cenário nacional.

Encerro com o nosso poeta Drumond:

“Que a felicidade não dependa do tempo, nem da paisagem, nem da sorte, nem do dinheiro. Que ela possa vir com toda simplicidade, de dentro para fora, de cada um para todos.”



## Alimentação Saudável para viver mais

A alimentação, desde que nutricionalmente adequada, exerce papel fundamental no retardo do processo de envelhecimento, na melhora do desempenho mental e físico, além de auxiliar na manutenção do peso adequado e na melhora do sistema imunológico. O consumo excessivo de determinados alimentos tem relação direta no desenvolvimento de doenças.

Modificações nos hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos podem trazer grandes benefícios para o corpo e para a mente até para as que nunca tiveram hábitos saudáveis.



**Entrevistamos a nutricionista do Programa Sol na Janela - IPLEMG, Carolina Avelar, para saber mais informações sobre alimentação saudável e envelhecimento. Confira a seguir.**

### Qual a relação entre alimentação e longevidade?

A Nutrição não se preocupa somente com quanto tempo ainda temos para viver, mas principalmente com a qualidade dos anos que serão vividos. Não podemos evitar o envelhecimento, mas podemos retardar os seus efeitos! Prevenção é a chave da questão! Através da alimentação saudável e da atividade física podemos alcançar esta tão almejada longevidade com qualidade de vida!

### Um dos prazeres da vida é comer, porém muitas pessoas acabam exagerando. É possível aliar o prazer com a moderação ao se alimentar?

Alimentar-se é uma fonte maravilhosa de prazer, sem dúvida. O grande desafio é encontrar prazer no autocontrole também. Se o estado de saúde está em dia, nenhum alimento é proibido, mas a ingestão excessiva sempre será prejudicial. Tente praticar a variedade dos alimentos nas suas refeições. A monotonia é o principal fator para exagerarmos na ingestão dos alimentos mais saborosos.

### Como montar um prato equilibrado durante as refeições? O que não pode faltar?

Todos os grupos alimentares devem estar presentes na sua alimentação. Nenhum alimento deve ser excluído, deve-se saber utilizá-lo. O segredo da alimentação saudável está em combinar todos os tipos de nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras, minerais, vitaminas, fibras e água. Varie o seu cardápio e inclua pequenas porções de todos os grupos alimentares. Lembre-se sempre do prato colorido!

### Quantas refeições devemos fazer ao dia e qual o intervalo entre elas?

Devemos fazer de 5 a 6 refeições ao dia. Não devemos passar mais de 4 horas sem alimentar-nos. A recomendação de ouro é fazer refeições de 3 em 3 horas! Fazer pequenos lanches entre as grandes refeições é fundamental, pois ao

restringir energia o metabolismo tende a ficar mais lento, isso dificulta a perda de peso, armazena estoques de glicose e gordura no seu corpo. Sem contar que o apetite estará enorme para a próxima refeição, dificultando o controle de quantidade e a combinação correta dos alimentos. Além disso, consumimos nossa preciosa massa muscular com jejuns prolongados!

### Na correria do dia a dia as pessoas acabam optando pelo mais prático e consomem mais produtos industrializados em detrimentos dos naturais. Que dica você daria?

Procure organizar suas compras priorizando os alimentos naturais, que são os mais saudáveis. O que os olhos não veem, o estômago não pede! Portanto, evite comprar alimentos que você já sabe que são tentadores de ter ao alcance. Tenha sempre em mãos alimentos saudáveis e práticos, como castanhas, frutas secas, torradas e pães integrais, frutas frescas, cereais integrais em barra.

### Quais são os maiores inimigos da saúde?

Os maiores inimigos da saúde são o sal e o açúcar em excesso. Estes alimentos causam grandes alterações no organismo quando utilizados em grande quantidade. Os riscos são de desenvolver doenças silenciosas e severas como a hipertensão arterial e o diabetes, que levam a comprometimentos cardiovasculares graves.

### Qual a importância da ingestão de água para nosso organismo? Precisamos ingerir 2 litros por dia?

A água está presente em todas as reações metabólicas. As vitaminas dependem de água para serem absorvidas, o intestino necessita dela para sua lubrificação. Enfim, não se esqueça dos 8-10 copos de água pura diariamente, que são os 2 litros. Uma atenção deve ser dada à hidratação na "melhor idade": os sintomas de desidratação ficam muito diminuídos. A desidratação está entre as maiores causas de internação hospitalar após os 60 anos. Deixe sempre uma garrafa com volume de 2 litros próxima do seu alcance. Desta forma, fica fácil quantificar se os 2 litros já foram ingeridos no final do dia!



### Existe uma grande variedade de produtos no mercado. Como absorver este excesso de informação e colocar tudo em prática?

Hoje em dia temos um grande acesso às informações de um modo geral. E as informações relativas à alimentação não ficam atrás. Temos uma overdose de novidades no mercado e uma série de pessoas falando o que devemos ou não con-



sumir. Todos se julgam grandes entendidos em alimentação saudável. Como filtrar isso? Busque informações de fontes confiáveis (nutricionistas, médicos, profissionais da saúde) e habitue-se a fazer leitura dos rótulos dos alimentos. Esta é uma prática que fará com que você tenha senso crítico para fazer suas escolhas!

### Qual a diferença entre produtos light e diet? Posso confiar nesta discriminação quando vou comprar os produtos?

A denominação light para um alimento significa que houve retirada PARCIAL (superior a 25%) de algum componente da fórmula (sal, água, açúcar, gordura).

A denominação diet para um alimento significa que houve retirada TOTAL (100%) de algum componente da fórmula (sal, água, açúcar, gordura).

Porém no Brasil, estes conceitos não são respeitados pela indústria alimentícia e infelizmente, cada fabricante define do que vai chamar o seu produto, considerando um plano de marketing, e não uma nomenclatura pré-estabelecida.

Desta forma, a leitura dos rótulos dos alimentos antes das compras é fundamental. Aproveite sua consulta com o nutricionista para esclarecer suas dúvidas relativas à rotulagem dos alimentos.



### E o zero?

O termo "zero" não é previsto pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), como os termos diet e light. O "zero" é puramente uma jogada de marketing para atrair consumidores interessados em restrições alimentares. Parece repetitivo, mas a saída para essas ciladas da indústria alimentícia, é a leitura de rótulos! "Zero" significa que foi retirado 100% de algum componente, verifique o que foi retirado (zerado) - açúcar, sal, gorduras.

### E os produtos integrais? O que os caracterizam e quais benefícios eles promovem para a saúde?

Os alimentos integrais são os que não passaram por processos de industrialização ou refinamento. É o alimento na sua forma íntegra, natural. Vários são os alimentos que utilizamos que podem levar essa denominação (arroz, trigo, aveia, centeio, suas farinhas e produtos como pães, bolos, biscoitos, cereais matinais, barras de cereais) e além destes cereais que já conhecemos há mais tempo como integrais, podemos encontrar no mercado o açúcar, o óleo, o sal que não foram refinados, sendo portanto integrais, apesar de não levar a classificação.

Os benefícios do uso dos alimentos integrais são inúmeros. Na casca dos alimentos se concentram as mais altas doses de vitaminas e minerais. Encontramos também as fibras alimentares, responsáveis por nos proporcionar maiores sacie-

dade e peristaltismo intestinal, regulando a frequência de evacuações.

### Como funcionam os antioxidantes? Eles retardam o envelhecimento das células?

As substâncias antioxidantes previnem a oxidação das células, o envelhecimento delas através do bloqueio da ação dos radicais livres no organismo. Esses elementos são capazes de prevenir o envelhecimento precoce, o aparecimento de tumores e várias outras doenças relacionadas ao envelhecimento celular. Alimentos com cores fortes, como açaí, uva, abóbora, tomate, goiaba, cenoura, manga, berinjela, folhas verdes, legumes e brócolis, são ricos em antioxidantes.

### E os alimentos funcionais? Quais os benefícios para nossa saúde?

Os alimentos funcionais são os alimentos comuns que ingerimos na nossa alimentação usual e possuem características que trazem benefícios adicionais à saúde, pois apresentam compostos bioativos que além das funções nutricionais básicas também ajudam a prevenir doenças. Os principais exemplos são: aveia (redução do colesterol LDL), soja (redução do colesterol LDL e melhora dos sintomas da menopausa), peixes ricos em ômega 3 (prevenção de doenças cardiovasculares), vinho tinto e suco de uva integral (Redução de colesterol, estimulação do sistema imunológico), tomate (Ação oxidante e redução do risco de câncer de próstata).

### Com relação aos rótulos nutricionais dos alimentos, o que devo observar antes de comprá-los?



Leia sempre os rótulos dos alimentos que você está comprando. Mais importante do que a denominação dada pelo fabricante é a análise da tabela de informação nutricional e da lista de ingredientes presentes no alimento.

Considerando as informações nutricionais, observe em primeiro lugar as suas restrições. Por exemplo: se você for diabético, o alimento não deverá conter açúcar (ou sacarose) na sua composição. Observe o teor de gorduras e sódio do alimento. Busque sempre fazer comparações entre vários tipos para escolher a melhor marca para incluir na sua rotina. Converse com seu nutricionista, ele é o melhor profissional para te auxiliar com estas dúvidas!



Carolina Avelar é nutricionista especialista em nutrição clínica, capacitação renal e contagem de carboidratos.



*"Não importa se a estação do ano muda  
Se a idade aumenta...  
Conserva a vontade de viver,  
Não se chega a parte alguma sem ela."*

*Fernando Pessoa*

## **Dicas para chegar aos 100 anos esbanjando saúde**

**Boa alimentação, exercício físico e consultas com o médico são essenciais.**



*Ter um estilo de vida saudável é importante em qualquer idade. Especialistas alertam, no entanto, que quanto antes a pessoa adotar novos hábitos, mais benefícios ela terá ao longo da vida, o que poderá ajudá-la a chegar aos 100 anos de idade bem e com saúde.*

*A partir dos 40 anos, aumenta os riscos de doenças, especialmente as cardiovasculares. Por isso, é importante conhecer a história da família para saber se não há fatores genéticos que podem elevar as chances de complicações – essa informação pode ajudar no diagnóstico precoce de doenças, como hipertensão, obesidade, diabetes e até mesmo câncer.*

*Em relação à alimentação, é importante que ela seja equilibrada e saudável ao longo de toda a vida; porém, aos 50 anos, os cuidados devem ser ainda maiores. A dica é incluir na dieta peixes, que são boas fontes de cálcio, ferro e vitamina B 12; castanhas, que ajudam a controlar o colesterol; e suco de uva, que têm "resveratrol", substância que pode garantir maior longevidade.*

*Já aos 60 anos, os cuidados com a vacinação devem ser redobrados. A vacina pneumocócica, contra pneumonia, deve ser tomada nessa idade. Os médicos lembram também que, a partir dessa idade e por volta dos 70 anos, é importante investir nos exercícios com peso, mesmo que a pessoa nunca os tenha feito. Isso ajuda a fortalecer a musculatura, que funciona como uma poderosa proteção para os ossos e também contra quedas.*

*Depois dos 80 anos, começam as preocupações com a saúde mental e o cérebro. Nesse caso, a dica é estimular sempre a memória e aprender algo novo, atitudes que podem ser importantes na prevenção do Mal de Alzheimer, por exemplo. Por isso, é essencial manter a mente ativa e estimular o cérebro cada vez mais com novas informações.*

*Quando chegam os 90 anos, a dica é se expor ao sol todos os dias, que é uma boa fonte de vitamina D, importante para manter os ossos saudáveis. Dessa maneira, com ossos fortes e resistentes, o idoso consegue se proteger contra quedas e acidentes mais graves.*

*Por fim, os médicos dão uma dica que vale desde a infância até a terceira idade: cultivar as amizades. Ter amigos e boas companhias para passar os dias é sempre uma medida positiva que pode fazer muito bem à saúde em todos os momentos da vida e trazer muito bem-estar às crianças e principalmente aos idosos.*

*Nunca é tarde para mudar hábitos e ter uma vida saudável.*