

2017-06-07 17:14:26

<http://justnews.pt/noticias/literacia-em-saude-fmuc-esclarece-idosos-sobre-cuidados-alimentares-e-atividade-fisica>

Literacia em saúde: FMUC esclarece idosos sobre alimentação e atividade física

Com o tema “Envelhecimento e vida saudável – cuidados alimentares e atividade física”, realiza-se, esta quinta-feira, na Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, em Coimbra, mais uma sessão de literacia em saúde. O evento é organizado pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), no âmbito de um protocolo com aquela junta de freguesia.

Em entrevista à Just News, Manuel Santos Rosa, professor catedrático de Imunologia da FMUC e dinamizador do projeto, realça o facto de, nesta ação, serem integrados dois vetores muito importantes no nosso quotidiano e que influenciam o envelhecimento e o sistema imunitário: a prática de exercício físico e a alimentação.

A sessão é destinada sobretudo à população idosa, embora seja aberta a toda a comunidade, enquadrando-se num projeto que conta já com 10 anos de existência, surgindo desta vez integrado no Dia Dedicado à Saúde (o programa pode ser consultado [aqui](#)), promovido pela já mencionada junta de freguesia.



Segundo Manuel Santos Rosa, há uma relação “muito forte” entre a prática de atividade física e o sistema imunitário. “Por um lado, é evidente que o sistema imunitário beneficia se estiver num organismo metabolicamente mais saudável e com a parte cardiovascular mais ativa. Por outro lado, sabe-se que há uma relação entre a atividade física e alguns tipos de resposta imunitária”, aponta.

Contudo, esclarece: “A prática de atividade física moderada está associada a bom desempenho do sistema imunitário. Mas quando a atividade física é praticada com alguma exaustão física, como acontece, por exemplo, quando há corrida de longo percurso, já não está associada a bom desempenho do sistema imunitário, particularmente no idoso.”

“Um sistema imunitário devidamente regulado e a funcionar corretamente diminui a gravidade e a frequência das doenças autoimunes e das doenças alérgicas”, aponta, acrescentando que a própria atividade física propicia um “bem-estar e relaxamento” e beneficia uma situação de equilíbrio do sistema imunitário, associada a um melhor desempenho do mesmo.

Relação direta entre a alimentação e o sistema imunitário

Há também uma relação “extremamente direta e importante” entre a alimentação e o sistema imunitário. “Sabemos que, particularmente alguns produtos alimentares, sobretudo gorduras saturadas e açúcares, causam um processo inflamatório, o que desregula fortemente o sistema imunitário”, afirma Manuel Santos Rosa.

Por outro lado, acrescenta, “a própria alimentação influencia muito a microbiota”, podendo haver ganhos muito grandes na parte imunitária.

O nosso entrevistado lembra que muitas vezes os idosos são portadores de doenças crónicas, o que implica que tenham de fazer alguma seleção alimentar que pode prejudicar o conceito de “alimentação saudável”. Por outro lado, “muitas vezes a condição socioeconómica não permite que alguns idosos possam ter a melhor escolha dos alimentos, sendo muito importante alertá-los para esta realidade e dar-lhe conselhos básicos de como podem fazer uma boa alimentação”.



JUNTA DE FREGUESIA DE SANTO ANTÓNIO DOS OLIVAIS (JFSAO)

8 de junho 2017 | 14h45
Auditório da JFSAO

**ENVELHECIMENTO
E VIDA SAUDÁVEL
CUIDADOS ALIMENTARES
E ATIVIDADE FÍSICA**

SESSÃO DE LITERACIA EM SAÚDE*

ORGANIZAÇÃO:

MANUEL SANTOS ROSA
Prof. Doutor
Docente da FMUC (Gerontologia)

LÉLITA SANTOS
Prof. Doutora
Docente da FMUC e Especialista de Medicina Interna – CHUC

MANUEL TEIXEIRA VERÍSSIMO
Prof. Doutor
Docente da FMUC e Especialista de Medicina Interna – CHUC

**INSCREVA-SE
GRATUITAMENTE**
NO GABINETE DE AÇÃO SOCIAL
DA JUNTA DE FREGUESIA

* No âmbito do Protocolo da Faculdade de Medicina da UC/
Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais

Parceria entre médicos e outros profissionais de saúde e a população

Além de Manuel Santos Rosa, serão palestrantes Manuel Teixeira Veríssimo, especialista em Medicina Interna do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), que é coordenador do consórcio Ageing@Coimbra, e Lélita Santos, também especialista de Medicina Interna do CHUC, que se tem dedicado particularmente à área da Geriatria e da Nutrição.

Manuel Teixeira Veríssimo considera que a relação dos médicos e outros profissionais de saúde com os doentes tende a ser cada vez mais uma parceria, em que “há uma coparticipação das partes na decisão, em vez da clássica relação na qual o médico é o único detentor do conhecimento e da capacidade de decisão cabendo ao doente apenas cumprir as indicações”.



Segundo o internista dos CHUC, que é presidente do Colégio da Competência de Geriatria da Ordem dos Médicos, “hoje, fruto da elevação do nível de instrução da população e do fácil acesso ao conhecimento científico médico, o doente, bem como os indivíduos saudáveis, são cada vez mais chamados a participar e decidir sobre os aspetos terapêuticos e preventivos da sua saúde”.

“A literacia em saúde é hoje um ponto-chave na relação médico-doente, com vantagens para ambos. Neste novo paradigma, para além do que os doentes ‘per si’ poderão aprender, aos profissionais de saúde é também pedido que colaborem no processo, não só informando, mas, especialmente, ajudando a interpretar e selecionar a vastidão de informação que hoje é possível obter nas vias de comunicação social”, menciona Manuel Teixeira Veríssimo

Lèlita Santos, que irá focar a sua palestra nos aspetos nutricionais, realça que o Serviço de Medicina do CHUC participa muito em iniciativas dirigidas à população. “Se estamos a trabalhar no sentido de fazermos com que as pessoas tenham um envelhecimento saudável e uma vida ativa devemos participar nestas iniciativas e fomentá-las”, sublinha.



Para a especialista, estas iniciativas são muito importantes, sobretudo porque permitem que depois das palestras, os participantes coloquem questões que podem ver esclarecidas.

Ageing@Coimbra **promove envelhecimento ativo e saudável na região**

O [Ageing@Coimbra](#), coordenado por Manuel Teixeira Veríssimo, é um consórcio, cuja ideia nasceu na Faculdade de Medicina e "tem como fundadores a Universidade de Coimbra, o CHUC, a ARS Centro, o Instituto Pedro Nunes e a Câmara Municipal de Coimbra, aos quais se juntaram mais cerca de 60 instituições da zona centro com boas práticas na área do envelhecimento", indica o seu coordenador.

Este projeto pretende ainda servir de catalisador para que entidades com interesse nesta área possam ter acesso a projetos multicêntricos com linhas de financiamento europeu, bem como promover a investigação do envelhecimento em Coimbra e na região centro, através de candidaturas a projetos específicos.

"Este consórcio foi reconhecido pela EU em 2013 como um dos 32 reference sites europeus para o envelhecimento ativo e saudável, estatuto que permite credibilizar as candidaturas dos seus membros aos fundos europeus. Esta posição foi reforçada recentemente através da valorização do consórcio no ranking dos reference sites europeus", acrescenta Manuel Teixeira Veríssimo.