

INCOR
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

São Paulo, 28 de setembro de 2016.

**ENVELHECER COM QUALIDADE: PREVINA HOJE
PARA TER BEM-ESTAR AMANHÃ**

- ***Incor promove campanha comemorativa do Dia Mundial do Idoso, aberta a todas as idades, nesta sexta-feira (30), das 8h às 16h, no Terminal Metropolitano Jabaquara.***
- ***Haverá medição de pressão arterial, orientação para ter vida saudável e prevenção de quedas em idosos.***

Segundo projeções da Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados ([Seade](#)), em apenas 20 anos, o número de pessoas com mais de 60 anos, com relação aos jovens com menos de 15 anos, será o dobro do que o verificado em 2010, na cidade de São Paulo (6/10 para 12/10). Em 2050, serão 21 idosos para cada 10 jovens. Levando-se em consideração os avanços da medicina, a probabilidade de você, que está lendo esse texto, ser um dos integrantes da turma da 3ª idade, daqui a 30 anos, é bastante alta. Portanto, fique atento.

A *American Heart Association* alerta que o idoso tem 60% de chance de ser hipertenso e 70% de probabilidade de ser acometido por doenças cardiovasculares. A boa notícia é que a adoção de pequenas mudanças nos hábitos de vida podem retardar essas doenças.

De acordo com a Dra. Neuza Lopes, cardiologista da Unidade Clínica de Cardiogeriatría do InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP), “vários estudos indicam, em seu conjunto, que o estilo de vida saudável diminui substancialmente esses riscos, o que contribui para aumentar o bem-estar, a independência e autonomia na velhice”.

Com o propósito de reforçar essa mensagem e motivar mudanças positivas na vida das pessoas, o InCor realizará campanha comemorativa do Dia do Idoso (1/10), nesta sexta-feira (30/09), das 8h às 16h, no Terminal Metropolitano do Jabaquara, na estação do Metrô.

Haverá medição de pressão arterial, como indicador de risco cardiovascular, e orientação de medidas de fácil adoção no dia-a-dia, para lidar melhor com o estresse, praticar atividade física e ter uma alimentação mais balanceada, sem perder o prazer do sabor dos alimentos. Dúvidas como

se a ingestão de medicamentos deve ser junto com a refeição ou não, se deve ser tomado com água ou leite, entre outras, também serão esclarecidas pela equipe de farmacêuticos do Incor.

Para aqueles que já estão na terceira idade e também para pessoas mais jovens que convivem com idosos, haverá orientação específica de fisioterapeutas do Instituto Central do Hospital das Clínicas para diminuir o risco de quedas em casa. Na área de exercício da cidadania, os assistentes sociais falarão sobre previdência social, direitos dos idosos no Brasil e as instâncias do estado que devem ser acionadas para exercê-los.

A campanha é organizada pelo Comitê Gestor do Selo do Idoso do Incor, coordenado pelo Núcleo da Qualidade do hospital. A equipe de saúde envolvida na ação do Instituto do Coração que acontecerá no Terminal Metropolitano do Jabaquara é composta de assistentes sociais, médicos, enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas e nutricionistas, com apoio de voluntários da Associação Amigos do Coração. A Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos de São Paulo (EMTU) é parceira da campanha.

O Incor possui o selo de certificação de Hospital Amigo do Idoso, concedido pela Secretaria de Estado da Saúde para unidades hospitalares que possuem políticas e programas específicos voltados para a promoção da saúde e do bem-estar na terceira idade.

SERVIÇO

CAMPANHA INCOR ENVELHEÇA COM SAÚDE

Sexta-feira, 30 de setembro, das 8h às 16h

Local: Terminal Metropolitano do Jabaquara, na saída da estação do Metrô, plataforma A.

Capacidade: 1000 atendimentos

SOLICITE ENTREVISTAS

Solicite entrevistas pelo Portal Incor clicando [aqui](#).

Telefone: (11) 2661-5437/5015

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP
Tel.: 11 2661-5437 / 2661-5016 - E-mail: incopress@incor.usp.br
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)

Apoio
Maxpress

