

Vamos nos prevenir?

Devemos nos preocupar em manter os níveis de colesterol, glicose e triglicérides normais e evitar a Síndrome Metabólica, pensando não somente nas doenças graves que podem ser evitadas, mas também em manter a capacidade funcional e se afastar do risco quedas.



A atividade física pode contribuir muito para evitar a Síndrome Metabólica e manter uma vida funcional no envelhecimento.



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DE VIÇOSA**



UFV

Universidade Federal de Viçosa

Autores:

Ramon Repolês Soares

Luciana Moreira Lima

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde / Departamento de Medicina e

Enfermagem

**Síndrome
Metabólica e
Capacidade
Funcional
NÃO CAIA NESSA!!!**

Você conhece a Síndrome Metabólica?

A Síndrome metabólica é a anormalidade mais comum na população, sendo a principal responsável por doenças cardiovasculares e diabetes.

Causas

- **Obesidade;**
- **Alterações no colesterol;**
- **Triglicéres;**
- **Glicose elevada;**
- **Hipertensão.**



Você sabe o que é Capacidade Funcional ?



É a independência na realização das atividades do dia-a-dia. Quando a idade avança, a capacidade funcional tende a cair, por consequência dos processos do envelhecimento que interferem nas condições físicas e mentais dos idosos. **Alterações na capacidade funcional, podem causar quedas.**

O que as quedas têm a ver com tudo isso?

Além das doenças graves que podem ser causadas pela Síndrome Metabólica, ocorre também uma diminuição da capacidade funcional em idosos e consequentemente, pode aumentar o risco de quedas nessa faixa etária.

