

Núcleo atende o idoso

Preocupado em melhorar a qualidade de vida na terceira idade, o professor Américo Piquet Carneiro fundou em julho de 1990 um núcleo de atendimento ao idoso (AMI) no Hospital Pedro Ernesto da UERJ. A equipe reúne duas enfermeiras, cinco médicos, dois psicólogos; uma nutricionista e um fisioterapeuta.

Dois dias antes de sua morte, aos 85 anos, na manhã do dia 24 de dezembro, o professor Piquet Carneiro falou ao **JORNAL DO BRASIL** dos esforços que vinha empreendendo para ampliar o atendimento do núcleo, que hoje presta assistência médica e psicológica a 200 pessoas. O projeto avançou e já conta com o atendimento domiciliar para casos de urgência ou de pessoas com dificuldade de locomoção. Além do tratamento, o programa orienta os pacientes sobre prevenção de doenças.

A principal recomendação é evitar a obesidade, a hipertensão, a diabetes e o fumo — os maiores inimigos da velhice, como destacava o professor Piquet Carneiro. Esses fatores aceleram o envelhecimento e são interdependentes, potencializando os efeitos daninhos uns dos outros.

Um dos relatos feitos pelo professor sobre experiências realizadas em ratos mostrou que os animais alimentados com uma dieta pobre em calorias tiveram seu tempo de vida aumentado em 50% em relação àqueles que receberam cardápios mais pródigos em calorias. “A frugalidade na alimentação é fundamental para uma vida longa e saudável”, aconselhava Piquet Carneiro. Além da dieta hipocalórica, ele não deixava de alertar para a importância dos exercícios físicos moderados. (M.F.R.)