

10 Mandamentos *para um* Envelhecimento Activo *e* Saudável



Ano Europeu do **Envelhecimento Activo**
e da **Solidariedade entre Gerações 2012**



10 Mandamentos para um Envelhecimento Activo e Saudável



1

ENVELHECIMENTO ACTIVO
Seja activo todos os dias, participe na sociedade e na família, cuide da sua saúde e segurança!

2

AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA
Cuide de si, organize os seus horários e tarefas, mantenha-se em contacto com os outros !

3

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Várias vezes ao dia e pouco de cada vez. Rica em frutas, vegetais e fibras. Com pouco sal, pouco açúcar e poucas gorduras!



4

OSSOS E MÚSCULOS FORTES
Ande a pé pelo menos até 30 minutos por dia. Caminhe ao ar livre. Dance. Não fique sentado/a muito tempo. Coma alimentos ricos em cálcio: queijo, leite e peixe!



5

TREINO DA MEMÓRIA
Recorde, mantenha-se actualizado/a, leia, trabalhe, cultive-se, durma bem!



6

PREVENÇÃO DE DOENÇAS
Não fume, não beba álcool em excesso, não engorde!
Vá regularmente ao médico, controle a tensão arterial, vigie os seus olhos, ouvidos e a saúde oral. Previna-se contra o calor, o frio e a gripe!



7

PREVENÇÃO DE ACIDENTES E QUEDAS
Use calçado que não escorregue, controle a visão e ilumine bem a casa!
Ande na rua e conduza com precaução!
Use as rampas e apoie-se nos corrimãos!

8

PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO
Não se isole, conviva, divirta-se, conheça os serviços de apoio social e de saúde perto de si!

9

REFORMA ACTIVA
Prepare esta etapa com tempo.
Quando se reformar continue a ter projectos de vida, a ser activo/a física, mental e socialmente.

10

INFORMAÇÃO, FORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO
Saiba mais sobre o envelhecimento activo e como cuidar bem do seu próprio envelhecimento e dos outros. Informe-se e utilize as novas tecnologias de comunicação. Mesmo longe, fique perto da família, dos amigos, dos que lhe prestam cuidados.

Prof. Doutor Manuel Carrageta

Dra. Maria João Quintela

Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) – Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia





**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpcardiologia.pt



www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00 - Fax: 213 87 33 31
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:

Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92

COLABORAÇÃO:



ROTTAPHARM



Laboratórios Delta, S.A.