

OUTUBRO • MÊS DA PESSOA IDOSA

Envelhecimento ativo, seguro e saudável

Envelhecer com saúde é continuar
vivendo com **autonomia, segurança,
bem-estar e participação.**

VOCÊ SABIA?

Quedas não são normais

Uma pequena queda pode gerar grandes complicações, como internações prolongadas, imobilidade, perda da autonomia e até mesmo risco à vida. Vamos prevenir?



Pequenas atitudes
fazem uma grande diferença!



1. MOVIMENTE-SE

A atividade física ajuda a manter força, equilíbrio, disposição e independência.



2. CUIDE DA VISÃO

Faça avaliações periódicas através de exames preventivos e mantenha o grau de óculos atualizado.



3. REVISE SEUS MEDICAMENTOS

Converse com a equipe de saúde sobre os medicamentos que utiliza, especialmente se apresenta tontura, sonolência ou desequilíbrio.



4. TORNE SUA CASA SEGURA

Mantenha os ambientes bem iluminados, retire tapetes soltos, fios e obstáculos, instale barras de apoio e utilize pisos antiderrapantes.



5. CUIDE DOS PÉS

Use calçados fechados, confortáveis e com solado antiderrapante. Evite andar descalço ou de meias em pisos escorregadios.



6. MANTENHA-SE ATIVO SOCIALMENTE

A convivência, o lazer e os vínculos fortalecem a saúde física e mental. Participe de grupos e atividades!



7. NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Quedas, tonturas, fraqueza ou mudanças na mobilidade devem ser conversadas com a equipe de saúde.

Envelhecer não é parar.

O movimento é seu aliado!