

## ENVELHECIMENTO **ATIVO**

O **envelhecimento ativo** visa promover uma vida saudável e melhor qualidade de vida enquanto envelhecemos.

Isso inclui reconhecer o potencial de bem-estar físico, social e mental, permitindo que todos participem ativamente na sociedade de acordo com suas necessidades e capacidades, inclusive aquelas que são mais frágeis ou fisicamente limitadas e necessitam de cuidados.

### Escolhas para um Envelhecimento Ativo:

#### • **Exercite sua mente**

Leia, escreva, faça palavras cruzadas e jogos para preservar sua memória e estimular o cérebro.

#### • **Alimentação variada**

Escolha alimentos de consistências variadas para exercitar os músculos da face e da boca, preservando a articulação da fala.

#### • **Atividade física**

Participe de atividades em grupo, como esportes, passeios ao ar livre, viagens ou danças para manter o humor e a saúde mental.

#### • **Boa noite de sono**

Priorize um boa noite de sono para fixação de novas informações e constante aprendizado.

#### • **Cuide da comunicação**

Consulte um fonoaudiólogo para manter uma comunicação clara e eficiente.

#### • **Prevenção de acidentes**

Evite quedas mantendo o ambiente livre de objetos espalhados.

#### • **Estilo de vida saudável**

Evite excesso de cafeína, obesidade e tabagismo para uma vida mais saudável.

## Fonoaudiologia:

Sua aliada para um **ENVELHECIMENTO ATIVO** e saudável!

Viva mais e com **qualidade**.  
Faça suas escolhas e **cuide da sua saúde!**

Para mais informações,  
consulte um **fonoaudiólogo**.

# ENVELHECIMENTO **ATIVO**



Saúde | Bem-estar | Vida Saudável

O envelhecimento é um processo natural  
que ocorre ao longo de toda a vida.

Promova sua qualidade de vida!

 @crefono\_1

 @crefono1

[www.crefono1.org.br](http://www.crefono1.org.br)

**CREFONO 1**  
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região

**CREFONO 1**  
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região