

ENVELHECIMENTO ATIVO

construindo um futuro saudável

Um envelhecimento ativo é cuidar da saúde do corpo e da mente, através de ações positivas, uma alimentação rica em frutas e fibras, atividade física regular e estímulo para o cérebro. Dedique atenção especial à sua fala, mastigação, audição, deglutição e respiração, através da orientação do seu fonoaudiólogo, para um convívio social mais pleno e agradável. Envelhecimento ativo é uma questão de escolha.

ESCOLHA...

Exercitar sua memória!

O hábito de ler, escrever, fazer palavras cruzadas e jogos ajuda a preservar a memória e estimula o cérebro.

ESCOLHA...

Alimentos de consistências variadas!

Durante a mastigação, os músculos da face e da boca são exercitados, preservando a articulação da fala.

ESCOLHA...

Ser ativo!

Participar de atividades em grupo, como: passeios ao ar livre, viagens ou danças é saudável e útil para manter o humor e a saúde mental.

ESCOLHA...

Ter uma boa noite de sono!

O sono é fundamental para a fixação de novas informações.

ESCOLHA...

Cuidar da Voz e da Audição!

Procure a orientação de um fonoaudiólogo para a manutenção clara e eficiente da sua comunicação.



SAÚDE TODA VIDA. VOCÊ TEM ESCOLHA!

Evite... Quedas!

Objetos espalhados pelo ambiente podem causar acidentes.

Evite... O excesso de bebidas com cafeína!

Café, chá preto, chocolate, guaraná e refrigerantes a base de cola são excitantes do sistema nervoso.

Evite... Obesidade!

Gordura não é sinal de saúde!

Evite... Fumar

O fumo (nicotina) tem efeitos prejudiciais à saúde. Procure auxílio médico e pare de fumar!

Evite... O isolamento e o cansaço!

São elementos perturbadores da memória

A Campanha
“Saúde Toda Vida. Você tem Escolha”
é uma iniciativa do CREFONO 1, para
promover a saúde em todas as idades.

REALIZAÇÃO

CREFONO 1
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região
www.crefono1.gov.br

APOIO



Ministério
da Saúde

