ENVELHECIMENTO ATIVO
construindo um futuro saudável

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

SAÚDE TODA VIDA. VOCÊ TEM ESCOLHA!

REALIZAÇÃO

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

APOIO

COQUETEL

ENVELHECIMENTO ATIVO
construindo um futuro saudável

O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo de toda a vida. Promova sua qualidade de Vida!

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

ESCOLHA... Ter uma boa noite de sono!
O sono é fundamental para a fixação de novas informações.

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... Alimentos de consistências variadas!
Durante a mastigação, os músculos da face e da boca são exercitados, preservando a articulação da fala.

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!

ENVELHECIMENTO ATIVO
construindo um futuro saudável

É importante viver muito, mas é fundamental viver bem!

Evite... Quedas!
Objetos espalhados pelo ambiente podem causar acidentes.

Evite... Obesidade!
Gordura não é sinal de saúde!

Evite... O excesso de bebidas com cafeína!
Café, chá preto, chocolate, guaraná e refrigerantes a base de cola são excitantes do sistema nervoso.

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