

# 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](http://www.fpcardiologia.pt)



[www.facebook.com/FPCardiologia](https://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.