



ENVELHECER BEM

www.sbggrj.org.br

DICAS DA SBGG-RJ

- ▶ **Pratique atividade física regular:**
 - 30 minutos por dia de atividade física aeróbica moderada, como uma caminhada mais vigorosa, é essencial para a saúde de todas as idades.
 - No idoso, é indispensável também exercícios de fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio pelo menos 2 vezes na semana.
- ▶ **Mantenha a mente ativa:**
 - Faça atividades que estimulem o raciocínio.
 - Tente aprender coisas novas.
- ▶ **Controle de doenças:**
 - Mantenha acompanhamento médico regular.
- ▶ **Alimentação saudável:**
 - Faça 5 a 6 refeições por dia.
 - Coma frutas, verduras e legumes: 5 porções por dia.
 - Coma alimentos ricos em cálcio (leite e derivados): 4 porções por dia.
 - O consumo de proteínas (leite, carnes e ovos) é muito importante para evitar a perda de massa muscular.
 - Evite alimentos processados e ultraprocessados.
- ▶ Evite tabagismo.
- ▶ Evite consumo de álcool.
- ▶ Tente ser positivo e otimista! Manter o bom humor e a autoestima é muito importante! Manter a alegria!
- ▶ **Atividade social:**
 - Mantenha boa convivência familiar e na comunidade.
 - Cultive as amizades.
- ▶ Pense no futuro! Planeje e tenha projetos de vida!