

## CONTATOS

Sede – Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.

1070-153 Lisboa

Tel. 213 815 000

Email: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

Delegação Norte

R. da Torrinha, 254 – Loja E

4050-610 Porto

Tel: 222 038 082\_Fax: 222 038 083

Email: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)

Delegação Centro

Av. Sá da Bandeira, 52 – 1º

3000-350 Coimbra

Tel: 239 838 598\_Fax: 239 827 996

Email: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)

Delegação Madeira

Centro Cívico de Santa Maria Maior

Rua das Murteiras, 25B

9050 - 199 Funchal

Tel: 291226683\_Fax: 291226692

Delegação Algarve

Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B

8000 – 312 Faro

Tel: 289828828\_Fax: 289820007

Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)

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

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

APOIO:



*Nascido para ser ativo*



NÓS NASCEMOS ATIVOS. CONTINUE ASSIM.  
MAIO, MÊS DO CORAÇÃO.



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

## MÊS DE MAIO, MÊS DO CORAÇÃO: 10 PASSOS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

### 1 - Envelhecimento Ativo

Seja ativo 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 contato 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 atualizado/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 Ativa

Prepare esta etapa com tempo. Quando se reformar continue a ter projetos de vida, a ser ativo/a física, mental e socialmente.

### 10 - Informação, formação, comunicação

Saiba mais sobre o envelhecimento ativo 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.



Dra. Maria João Quintela

Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) –

Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia