

CONTATOS

Sede – Lisboa

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

1070-153 Lisboa

Tel. 213 815 000

Email: 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

Delegação Centro

Av. Sá da Bandeira, 52 – 1º

3000-350 Coimbra

Tel: 239 838 598_Fax: 239 827 996

Email: 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

www.fpcardiologia.pt

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