

Saúde do Idoso

Envelhecer não é um problema. É vida. Previna-se e viva melhor.



Lembre-se: idosos devem conviver bem com sua imagem e limitações. Aqueles que aceitam com bom humor as mudanças do tempo, ficam mais confiantes e felizes!

Chegar à Terceira Idade e viver mais do que antigamente é uma realidade, mas ter uma vida saudável após os 60 anos requer cuidados. Todo idoso deve ser acompanhado por um médico geriatra e sempre inserir hábitos saudáveis no seu dia a dia. Assim, sua vida será longa e plena.

Para viver melhor nesta fase, também é preciso buscar qualidade de vida. **Veja algumas dicas:**

- Pratique exercícios regularmente;
- Beba bastante água;
- Use filtro solar diariamente;
- Não fume, beba com moderação;
- Tenha uma dieta saudável;
- Não tome remédios por conta própria;
- Leia, assista filmes e use a Internet;
- Cuide da própria aparência e passeie bastante;
- Mantenha o senso de humor;
- Mantenha sua vacinação em dia;
- Exercite a mente com atividades lúdicas, como palavras cruzadas e jogos de tabuleiro;
- Relacione-se com pessoas de todas as idades, as trocas de experiência são sempre valiosas.

Procure mais informações no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval