

- Nas escadas use sempre o corrimão;
- Use piso antiderrapante no banheiro e cozinha. Se possível, instale barras de apoio no banheiro;
- Mantenha os locais iluminados e secos.

## 7. Mantenha os ossos fortes

Pratique atividade física pelo menos três vezes por semana. Tome sol de 15 a 20 minutos todos os dias sem filtro solar e ingira alimentos ricos em cálcio (leite e derivados, vegetais verdes escuros, sardinha...).



## 8. Procure o serviço de saúde



Vá ao centro de saúde ou equipe de saúde da família mais próximo da sua residência para avaliação de rotina

mesmo se estiver se sentindo bem.

Também não esqueça de cuidar da sua boca, mesmo se usar próteses você necessita ser avaliado por um dentista todo ano.

**Vacine-se!** Mantenha seu cartão de vacinação atualizado e tome a vacina contra a gripe anualmente.

**VOCÊ TAMBÉM É RESPONSÁVEL  
POR SUA SAÚDE!**

O atendimento da pessoa idosa no serviço público de saúde ocorre no **Centro de Saúde** ou no **Programa de Saúde da Família**. Tenha sempre em mãos a **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa**.

# SAÚDE DO IDOSO



Secretaria  
de Saúde



Um dos objetivos do Núcleo de Saúde do Idoso da Secretaria de Saúde do Distrito Federal é promover o envelhecimento ativo e saudável com prevenção dos agravos mais comuns nos idosos isso porque envelhecer não é sinônimo de doença! Apesar de diminuirmos nossas reservas quando envelhecemos, o normal é continuarmos sendo pessoas ativas e independentes, e para isso selecionamos algumas dicas:

### 1. Exercite o cérebro e mantenha-se atualizado!



Faça palavras cruzadas, leia romances, revistas, acompanhe os noticiários e entre na era da informática.

### 2. Exercite o corpo para não enferrujar!

Após liberação médica, faça atividades físicas, caminhadas, natação, hidroginástica, terapias corporais (auto-



massagem, tai chichuan etc). Procure o Programa Ginástica nas Quadras. Mexa-se!

### 3. Exercite a alma e não se isole!



Cultive suas amizades, passeie, participe de grupos de excursões, troque experiências com os mais jovens, seja voluntário em associações e faça novas amizades. Frequente a Escola de Avós de sua regional.

### 4. Cuide de sua saúde e alimentação!

Beba bastante líquido durante o dia. Evite bebidas alcoólicas e fumo.



Se alimente a cada três horas e ingira sempre frutas, verduras, legumes, evitando gorduras, frituras, doces e sal.

**Nunca tome remédio sem receita médica e confira sempre a validade.**

### 5. Brinque, beije, namore, mas use camisinha!

Frequente bailes, festas e comemorações. Namore. O desejo, o carinho e o afeto são nossos companheiros por toda a vida, mas as doenças não escolhem idade. Por isso, lembre-se que o uso da camisinha (feminina ou masculina) é a única prática segura para evitar contágio por doenças transmitidas sexualmente.



### 6. Evite acidentes e quedas!



- Enxergar bem evita quedas! Procure o médico caso esteja sentindo dificuldade de enxergar;
- Cuidado com fios de telefone e TV soltos, brinquedos espalhados, e com animais domésticos;
- Use calçados baixos com solas antiderrapantes e evite tapetes soltos pela casa;