

## Contactos Úteis

**Número Nacional de Emergência Médica**

112

**Linha do Cidadão Idoso 800 203 531**

**STA – Serviço Tele Alarme (Apoio a Idosos)**  
217 933 360

**Linha SOS Palavra Amiga**  
23 242 42 82



**Praça da República**  
**4990-062 Ponte de Lima**  
**Tel: (+351) 258 900 400**  
**Fax: (+351) 258 900 410**  
**[geral@cm-pontedelima.pt](mailto:geral@cm-pontedelima.pt)**

**[servicosocial@cm-pontedelima.pt](mailto:servicosocial@cm-pontedelima.pt)**



**2012**  
**Ano Europeu do Envelhecimento**  
**Ativo e da Solidariedade entre Gerações**

## Boas Práticas de Saúde na Terceira Idade



**Sabia que ...**

**um dos fatores que mais se altera com a  
idade é a nutrição.**

**E que ...**

“Uma boa saúde é essencial para que as pessoas mais idosas possam manter uma qualidade de vida aceitável e possam continuar a assegurar os seus contributos na sociedade. Pessoas idosas activas e saudáveis, para além de se manterem autónomas, constituem um importante recurso para as suas famílias, comunidades e até para a economia do país.”

<http://www.portaldasaude.pt>

## TENHA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL!

É necessário ter hábitos de alimentação cuidada, ao longo de toda a vida, pois a relação entre uma boa alimentação e uma boa saúde não se confina apenas aos primeiros anos de vida. Nas fases mais avançadas da vida, apesar de não ser necessário comer muito, deve comer-se muito bem, ou seja, privilegiar-se o valor nutritivo dos alimentos.

### CUIDADOS A TER:

- Cumpra o plano de saúde recomendado pelo seu médico;
- Não tome medicamentos sem conselho médico;
- Cuida da sua visão, vá ao oftalmologista;
- Se tem queixas de audição, informe-se junto do seu médico;
- Cuide da sua dentição, vá ao dentista para despistar problemas;



### DICAS PRÁTICAS PARA A SUA ALIMENTAÇÃO:

#### Faça 5 a 6 refeições por dia:

1. Pequeno-almoço;
2. Meio da manhã;
3. Almoço;
4. Meio da tarde;
5. Jantar;
6. Ceia.



- Deve comer todos os dias fruta e vegetais frescos;
- Ser equilibrada em proteínas;
- Conter baixo teor de gordura;
- Ser rica em fibras;
- Ser moderada na quantidade de sal e açúcar;
- Beba uma boa quantidade de líquidos, como a água e o chá;
- Tenha um consumo moderado de bebidas alcoólicas;
- Privilegie o consumo de azeite em relação a outras gorduras;
- Estabeleça horários regulares para as refeições;
- Torne as suas refeições agradáveis, mesmo comendo sozinho;

### PARTICIPE ATIVAMENTE NA COMUNIDADE:

- Evite estar isolado, participe em atividades de grupo, como bailes e passeios;
- Procure o exercício da memória, com jogos, leitura, rádio ou a televisão;
- Converse com os seus familiares, amigos ou vizinhos, relembre momentos importantes;
- Saia e conviva sempre que possa;
- Aproveite o tempo com os seus netos:
  - Leia-lhes uma história;
  - Jogue com eles;
  - Cozinhem juntos;
  - Mostre fotografias.
- Aproveite a companhia de um familiar ou vizinho e faça exercício, uma caminhada, por exemplo.
- Mantenha-se informado do que se passa ao seu redor.

