



SERVIÇOS DE APOIO À PESSOA IDOSA:

Unidades Básicas de Saúde (UBS)
Centros de Convivência
Grupos de idosos
CRAS e CAPS
Telefones úteis: 136 (Saúde), 100
(Direitos Humanos)

"A vida é uma jornada. Viva cada etapa com entusiasmo e celebre a beleza de cada momento!"



Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Departamento de Pós-Graduação
Programa de Pós-Graduação em Ciências da
Saúde – PPGCS

AUTORES

Luíny de Souza Lobato Antunes
Luis Otávio De Jesus Félix
Luana Layane Soares da Silva
Maria Jeovana Lima Martins
Rosemary Ferreira De Andrade
Anneli Mercedes Celis De Cárdenas
Demilto Yamaguchi Da Pureza

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Edição 1º. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico - VIGITEL. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.

DOENÇAS CRÔNICAS E

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



"O aprendizado não tem idade. Busque novos conhecimentos e mantenha sua mente ativa."

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS

Sedentarismo
Alimentação inadequada
Tabagismo
Consumo abusivo de
bebida alcoólica

“Envelhecer
bem é um
direito, viver
com saúde é
uma
conquista!”



DICAS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



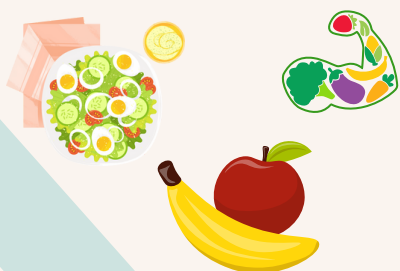
Cuide do coração

Mantenha vínculos afetivos,
fale sobre os sentimentos



Mexa-se

caminhadas, dança,
hidroginástica



Alimente-se bem

Frutas, verduras,
menos sal e açúcar

Cuide da mente

Leituras, jogos,
conversas



DOENÇAS CRÔNICAS

São condições de saúde de longa duração, que geralmente apresentam progressão lenta e persistente ao longo do tempo.

7 em cada 10

IDOSOS BRASILEIROS
POSSUEM ALGUMA
DOENÇA CRÔNICA

MAIS COMUNS EM PESSOAS IDOSAS:

Hipertensão arterial
Diabetes mellitus
Doenças cardíacas
Doenças nos ossos e articulações

