

# DESCONFINAR COM SAÚDE E SEGURANÇA

Dicas e sugestões para a população idosa



## Atividade Física

Aproveite para retomar o exercício físico (caminhadas de 30 minutos ao ar livre, bicicleta ou a sua atividade prévia - p ex hidroginástica) e recuperar massa muscular

## Alimentação Saudável

Procure uma alimentação variada, rica em verduras, frutas, proteínas, fibras e uma boa hidratação diária



## Sono

Aproveite para estabelecer rotinas e uma boa higiene do sono. Evite sestas durante o dia, ingerir líquidos à noite, ver televisão/outras estímulos antes de deitar

## Ocupação de tempos livres

Procure manter-se ativo e ocupado. A leitura, pintura, jogos didáticos, eventos culturais seguros, são boas opções. Aproveite para criar ou retomar a sua horta



## Saúde

Faça a vigilância da sua saúde e revisão da medicação habitual com o seu Médico de Família.

## Apoio Psicológico

Recursos de apoio psicológico do SNS 24: ligue 808 24 24 24 (selecione opção 4)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de Estudos de Geriatria/  
Saúde do Idoso da APMGF