

A verdade é que não há um peso ideal que sirva para todas as pessoas!

O **peso saudável** depende de muitos fatores, como idade, massa muscular, estilo de vida e presença de doenças crónicas (ex. Hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, etc) !



Quando a alimentação não é adequada — porque comemos pouco, demais ou com poucos nutrientes — o organismo perde força e fica menos protegido. Isso pode levar a:

- Perda de força e de músculo
- Maior risco de quedas
- Dificuldade em realizar tarefas do dia a dia (como andar, subir escadas ou vestir-se)
- Mais cansaço e mais idas ao hospital
- Menor capacidade de defesa do organismo, aumentando o risco de infeções e dificultando a recuperação de doenças

Cuidar da sua saúde é mais do que olhar para a balança!

O objetivo deve ser:

- ✓ Manter-se **ativo e forte**
- ✓ Ter **energia e autonomia** para o dia a dia
- ✓ Alimentar-se de forma equilibrada
- ✓ Preservar o **bem-estar físico e emocional**

O peso ideal é aquele que o permite viver com energia e bem-estar!



PARA MAIS INFORMAÇÕES
FAÇA SCAN DO
QR CODE ACIMA!

NOVA
MEDICAL SCHOOL

Senior Medical School
PROGRAMA COMUNITÁRIO PARTICIPATIVO

Qual o ~~Preço~~ peso Certo?



ALTERAÇÕES NATURAIS COM O ENVELHECIMENTO

ENVELHECER FAZ PARTE DA VIDA

E O CORPO MUDA COM O TEMPO

Conhecer essas mudanças ajuda a cuidar melhor da saúde!

Aumento da massa gorda especialmente na zona abdominal



Perda de massa muscular

Redução da massa óssea



Nunca é tarde para cuidar da sua saúde!

Inspire-se com as nossas sugestões!



Atividade Física

Faça 150 minutos semanais para manter o corpo ativo com atividades que goste!



Alimentação

Faça refeições equilibradas!

Comece com sopa de hortícolas, seguido de um prato completo e terminando com fruta.

Mantenha-se hidratado!

Beba 6 a 8 copos de água ao longo do dia!



Saúde Mental

Aproveite leituras diárias, jogos de memória e convívios!



Perder peso depois dos 65 anos deve ser feito com muito cuidado, em situações específicas e sempre com acompanhamento médico.

A perda de peso só é recomendada quando há um benefício claro para a saúde.



Nos últimos anos, tem-se assistido a um uso crescente de medicamentos como uma solução aparentemente fácil para emagrecer, contudo na pessoa mais velha...

ATENÇÃO



PODEM CAUSAR PERDA DE MÚSCULO E DE OSSO!

Os medicamentos devem ser utilizados exclusivamente mediante indicação, prescrição e acompanhamento médico.

Perder músculo e osso é perder força e independência!

Recuperá-los pode ser ainda mais difícil...