

COVID-19

#COVID19

PESSOAS IDOSAS E COVID-19

SIGA ESTAS ORIENTAÇÕES PARA TER UM ESTILO DE VIDA ATIVO E FORTALECER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

MANTENHA-SE OU TORNE-SE UMA PESSOA ATIVA E FORTE

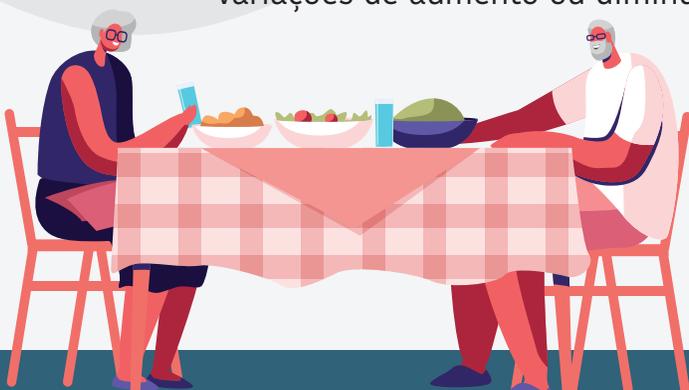


- **Alguma atividade física é melhor do que nenhuma!** Comece com atividades leves e aos poucos aumente a intensidade.
- Tente não ficar sentado por longos períodos. **Levante-se e movimente-se** ao longo do dia. Fazer as tarefas domésticas também conta!
- Estabeleça uma rotina diária que permita **pelo menos 30 minutos para fazer atividades físicas**. Isso pode incluir caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes ou outras atividades físicas.
- **Os profissionais de saúde de sua confiança podem ajudá-lo** a criar ou recomendar uma rotina de exercícios variada para melhorar a força, a resistência e a flexibilidade.
- **Faça exercícios físicos on-line** ou conecte-se virtualmente com amigos e familiares para praticar juntos algum exercício físico.
- **Use seu peso corporal** e objetos ao seu redor para se exercitar.



ALIMENTE-SE BEM, COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SABOROSOS

- **Preste atenção** no que e no quanto você come.
- **Coma alimentos ricos em vitaminas**, como frutas e legumes.
- **Limite os alimentos ricos em sal, gorduras e açúcares**.
- Limite sucos, refrigerantes e bebidas com cafeína e **tome mais água**.
- **Pergunte ao seu médico, ou outro profissional de saúde**, a quantidade de água que você deve tomar por dia.
- Se você tiver problemas para obter ou preparar alimentos, pergunte sobre **programas sociais na sua comunidade** que possam ajudá-lo.
- **Verifique seu peso periodicamente** e relate grandes variações de aumento ou diminuição.



OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

INFORME-SE. PREPARE-SE. AJA.

www.paho.org/coronavirus