

Lista de Autores

Prefácio – Maria João Quintela (Direcção-Geral da Saúde)

1. Envelhecimento Activo – Oscar Ribeiro e Constança Paúl

Introdução

O “envelhecimento activo” segundo a Organização Mundial de Saúde

Saúde, segurança e participação social

Homens idosos e mulheres idosas

Cultura

Seleccção – Optimização – Compensação

Envelhecer com saúde em Portugal

Como usar este “manual”

Referências bibliográficas

2. Exercite o seu corpo – Lia Araújo

Introdução

Fazer exercício, porquê?

Como aumentar a actividade física no dia-a-dia?

Como começar?

Componentes do exercício físico

Actividades recomendadas

A importância de planear antes de executar

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos

3. Coma bem e faça escolhas saudáveis – Odete Vicente de Sousa e Lia Araújo

Introdução

A importância de comer bem

(Quase) tudo o que deve saber em relação à alimentação

Alimentação saudável

Uma dieta adaptada a si

Plano para a mudança

Cuidados alimentares em situações especiais

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos

4. Revitalize a sua mente – Maria João Azevedo e Rita Teles

Introdução

Porquê estimular a mente?

Factores que podem influenciar o funcionamento cognitivo

Como manter a mente activa?

Divirta-se a pensar

Faça por se lembrar!

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos

5. Explore a sua sexualidade – Cátia L. Pires

Introdução

Sexualidade, porquê?

Factores que influenciam a sexualidade

Viver (melhor) a sexualidade

Sexo seguro (não tem idade)

Como utilizar um preservativo?

Minorias sexuais

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexo

6. Relacione-se com os outros – Lia Araújo e Sara Melo

Introdução

Nós e os outros

As suas competências sociais: conheça-as e melhore-as

Objectivo prioritário: melhorar a rede social

Plano para melhorar as suas relações sociais

Envolva-se, participe!

Convívio intergeracional

Solidariedade e voluntariado

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos

7. Sinta-se seguro – Natália Duarte e Cristina Barbosa

Introdução

A sua segurança em primeiro lugar

Sem acidentes em casa

Na rua em segurança

Os outros e a sua segurança

Faça o seu plano de segurança pessoal

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos

8. Optimize o seu bem-estar – Joana Portugal e Maria João Azevedo

Introdução

Bem-me-quer, mal não quero

Dias agitados, estes

(Pro) actividades

Planear a reforma

Seja positivo!

Para saber mais

Sugestões para o familiar e/ou profissional

Conclusões

Referências bibliográficas

Anexos