

VIVA BEM À IDADE QUE VOCÊ TEM

Ministério
da Saúde



SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS
COORDENAÇÃO GERAL DE SAÚDE DO IDOSO

e-mail: idoso@saude.gov.br

telefone: (61) 315-2859

☀ O mundo está envelhecendo e o Brasil também.

☀ É impossível impedir ou retardar o envelhecimento, mas é importante lembrar que velhice não é sinônimo de doença.

☀ Velhice é uma etapa da vida e cada pessoa envelhece de maneira singular.

☀ O importante é viver mais, com independência e qualidade de vida.



ESTATUTO DO IDOSO

É obrigação da família, da comunidade em geral e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

DICAS PARA VIVER MELHOR

- ☀ Faça atividade física regularmente.
- ☀ Cuide da sua aparência.
- ☀ Alimente-se de maneira saudável.
- ☀ Participe de grupos de convivência.
- ☀ Visite o seu médico regularmente e nunca tome medicação sem orientação médica.
- ☀ Tome as vacinas recomendadas pelo Ministério da Saúde.
- ☀ Evite o fumo e o álcool.

O IDOSO E O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do **Sistema de Saúde (SUS)**, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente os idosos.

(Estatuto do Idoso, Art. 15º)

