



**World
PT Day
2025**

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



O ritmo do envelhecimento da população é muito mais rápido do que em qualquer outro momento da história. O número de pessoas com **80 anos ou mais** deverá **triplicar entre 2020 e 2050**, atingindo os 426 milhões.



O que é o envelhecimento saudável?

Envelhecimento saudável significa **manter-se ativo, preservar relações sociais e continuar a fazer aquilo que valoriza à medida que envelhece.**

Ambientes que promovam o bem-estar físico e mental são essenciais para um envelhecimento saudável.



O que promove o envelhecimento saudável?

Ter um estilo de vida saudável ao longo da vida ajuda a reduzir o risco de muitas doenças crónicas e a melhorar o bem-estar físico e mental, como por exemplo:

- manter-se o mais ativo possível, dentro das suas possibilidades
- desafiar o equilíbrio de forma regular
- manter-se socialmente ligado
- manter as articulações e músculos em movimento
- alimentar-se da melhor forma possível



Abordagem ao longo do ciclo de vida

O envelhecimento está frequentemente associado a condições de saúde como a demência e a fragilidade, **cujo risco de desenvolvê-las é influenciado pelas experiências ao longo da vida. Prevenir condições de saúde relacionadas com a idade** implica atuar sobre fatores de risco em diferentes fases da vida, tais como:

Infância

A **atividade física regular durante a infância e adolescência** é crucial para a saúde a longo prazo. Ajuda a fortalecer ossos e músculos e melhora a saúde cardiovascular, **reduzindo o risco de doenças crónicas** como a obesidade, diabetes e osteoporose **na idade adulta.**



Início da idade adulta

A prática de **desporto e exercício regular durante a idade adulta jovem** tem sido associada a uma **melhor saúde física mais tarde na vida.** Isto inclui menor risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Também pode proteger a saúde cognitiva no futuro.



Meia-idade

Manter-se **fisicamente ativo na meia-idade** é essencial para **benefícios em saúde** imediatos e a longo prazo. Ajuda a prevenir doenças crónicas, contribui para a saúde mental, mantém a densidade óssea, melhora a qualidade de vida e pode reduzir o risco de demência.



Como pode a fisioterapia ajudar?

Os fisioterapeutas podem aconselhá-lo sobre como adotar um estilo de vida saudável ao longo da vida e oferecer tratamentos e planos de exercício adaptados às suas necessidades em mudança. Eles podem:

- prescrever **exercícios personalizados** para maximizar a sua função física, incluindo a melhoria do equilíbrio e da força muscular, e ajudar a fortalecer os ossos
- ajudar a manter a capacidade de **levantar do chão**
- apoiar a sua **recuperação** e mostrar como voltar a mover-se após cirurgia, lesão ou doença
- **gerir a dor** para otimizar a mobilidade
- ajudar na **recuperação após um AVC ou enfarte**
- **gerir condições crónicas** como artrite, diabetes e Parkinson
- **reduzir a falta de ar** e ensinar a melhor forma de se mover



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de setembro

www.world.physio/wptday