



World
PT Day
2025

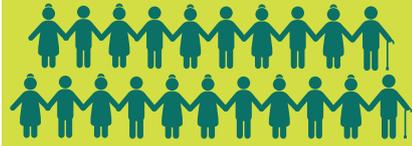
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Em **2019**
1 bilhão
de pessoas
tinham 60
anos ou mais



Até **2030**
1,4 bilhão
terão 60 anos
ou mais



Até **2050**
2,1 bilhões
terão 60 anos
ou mais

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



O que é envelhecimento saudável?

Envelhecer de forma saudável significa **permanecer ativo, manter relacionamentos e continuar fazendo o que você valoriza à medida que envelhece.**

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



O que promove o envelhecimento saudável?

Manter um estilo de vida saudável ao longo da vida ajuda a reduzir o risco de muitas doenças crônicas e melhora o seu bem-estar físico e mental, como:

- permanecer tão ativo quanto suas condições permitirem
- desafiar seu equilíbrio regularmente
- manter-se socialmente conectado
- manter suas articulações e músculos em movimento
- alimentar-se da melhor forma possível



Abordagem ao longo da vida

O envelhecimento costuma estar associado a condições como demência e fragilidade, e o **risco de desenvolvê-las é influenciado pelas experiências ao longo da vida. Prevenir essas condições de saúde relacionadas à idade** envolve atuar em diferentes fatores de risco, como:

Infância e adolescência

A **prática regular de atividade física na infância e adolescência** é crucial para a saúde a longo prazo. Ela ajuda a construir ossos e músculos fortes, melhora a saúde cardiovascular, **reduzindo o risco de doenças crônicas** como obesidade, diabetes e osteoporose **mais tarde na vida.**



Início da vida adulta

Envolver-se na **prática de esportes e exercícios regulares no início da vida adulta** está associado a **melhor saúde física no futuro.** Isso inclui menor risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Também pode proteger a saúde cognitiva.



Meia-idade

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



Como a fisioterapia pode ajudar?

Fisioterapeutas podem orientar sobre como adotar um estilo de vida saudável ao longo da vida e oferecer tratamentos e planos de exercícios para atender suas necessidades. Eles podem:

- prescrever **exercícios personalizados** para otimizar sua função física, incluindo a melhora do equilíbrio e força muscular e ajudar a ter os ossos mais fortes.
- ajudar a manter a capacidade de **levantar-se do chão**
- ajudar na sua **recuperação** e orientar como voltar a se movimentar após cirurgia, lesão ou doença
- **gerenciar a dor** para otimizar sua mobilidade
- auxiliar na **recuperação após um AVC ou infarto**
- **ajudar a manejar condições crônicas** como artrite, diabetes e Parkinson
- **reduzir a falta de ar** e ensinar a melhor forma de se movimentar



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday