



**World
PT Day
2025**



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Pessoas idosas devem ser tão fisicamente ativas quanto possível
Ajuste o esforço de acordo com sua condição física e amplitude



Fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nenhuma
Comece com pequenas quantidades e aumente gradualmente com o tempo



Sente-se menos!
Ficar sentado por longos períodos faz mal à saúde; interrompa e reduza o tempo sentado movimentando-se

Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem ajudar você a permanecer ativo à medida que envelhece



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday