Ouça a voz da experiência
O envelhecimento ativo propicia bem-estar físico, social e mental ao longo da vida. Conte com um fonoaudiólogo para cuidar da sua comunicação, inclusive na terceira idade. É uma questão de atitude!
BOM PRA CABEÇA
COQUETEL
SBGG Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia
SBFa Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia
FONOAUDIOLOGIA
Sistema de Conselhos Federal e Regionais de Fonoaudiologia
Pela importância de se comunicar bem.
www.fonoaudiologia.org.br

## EXERCITE SUA MENTE E COMUNIQUE-SE

Os hábitos de ler, escrever e fazer palavras cruzadas ajudam a preservar a memória e a estimular o cérebro. Para manter o bom humor e a saúde mental, pratique atividades saudáveis, como passeios ao ar livre, viagens ou dança. Além disso, compartilhar informações auxilia na compreensão e interação social.

## SELECIONE SEUS ALIMENTOS

Opte por alimentos de consistências variadas para fortalecer a musculatura da face. Caso não seja possível, prefira as consistências que mantenham a deglutição segura. Se apresentar engasgos ou dificuldade para engolir, procure um fonoaudiólogo.

## CUIDE DA AUDIÇÃO

Se você precisa de sons muito altos para entender o que as pessoas falam, para ver TV e falar ao telefone, procure a orientação do fonoaudiólogo.

## CUIDE DA VOZ

Articule bem as palavras, beba água, não fume. Para preservar a voz e evitar a rouquidão, procure um fonoaudiólogo.

## EVITE QUEDAS

Algumas alterações no labirinto podem comprometer o equilíbrio. Se perceber mudanças, procure um fonoaudiólogo. Atenção: bebidas à base de cafeína, como café e chá preto, são excitantes do sistema nervoso e podem prejudicar o equilíbrio e a saúde mental.

## EVITE A DESIDRATAÇÃO

A desidratação do organismo pode levar à confusão mental. Beba água com frequência.

## EVITE O ISOLAMENTO

O isolamento compromete as funções cognitivas (como memória, atenção, raciocínio) e, com isso, levar à depressão.

# 1º de outubro, Dia do Idoso