



**World
PT Day
2025**



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Os adultos mais velhos devem ser tão fisicamente ativos quanto possível

Ajuste o esforço à sua condição física e amplitude de movimento



Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma

Comece com pequenas quantidades e aumente gradualmente ao longo do tempo



Sente-se menos!

Estar sentado por longos períodos prejudica a saúde – levanta-se e mova-se regularmente

Enquanto especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem ajudá-lo a manter-se ativo à medida que envelhece



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday