

PROJETO DE PESQUISA

Sobre o uso da terapia vibratória sistêmica para a prevenção do risco de quedas em idosos.

Pesquisadora: Profa. Dra. Danúbia de Sá Caputo

Participe e realize exame de bioimpedância, densitometria óssea (DEXA), avaliação da força muscular, entre outros de forma **gratuita**.

QUEM PODE PARTICIPAR

- Indivíduos com 60 anos ou mais;
- Ambos os sexos.



BENEFÍCIOS ESPERADOS

- Melhora:
- Força muscular;
 - Flexibilidade;
 - Equilíbrio;
 - Qualidade de vida.

Estamos no Laboratório de Vibrações Mecânicas e Práticas Integrativas (LAVIMPI), no 2º andar da Policlínica Universitária Piquet Carneiro.

📍 Av. Marechal Rondon, 381 - São Francisco Xavier - Rio de Janeiro

☎ 21 99639-7222

☎ 21 2566-7367

✉ lavimpi.uerj@gmail.com

Com orientações práticas para promover segurança, autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa.

**CARTILHA
EDUCATIVA
IDOSO**

Acesse a cartilha gratuita através do QR Code:



I FÓRUM DA PESSOA IDOSA
PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDAS

LAVIMPI/PPC/UERJ

DICAS DE

Cultura, Lazer e Bem-Estar

EM CADA DESCOBERTA

Organização



Apoio



Museus e Centros Culturais com entrada gratuita

Centro Cultural Banco do Brasil:

- 📍 Endereço: Rua Primeiro de Março, 66 – Centro, Rio de Janeiro.
- ☎ Telefone: (21) 3808-2020
- ✉ E-mail: ccbbrio@bb.com.br
- 🌐 Site: CCBB Rio de Janeiro
- 🎨 Programação: exposições, teatro, cinema, música e atividades educativas.

Museu do Amanhã:

- 📍 Endereço: Praça Mauá, 1 – Centro, Rio de Janeiro.
- ☎ Telefone: (21) 3812-1800
- ✉ E-mail: contato@museudoamanha.org.br
- 🌐 Site: Museu do Amanhã
- 🔬 Programação: exposições interativas sobre ciência, inovação, sustentabilidade e futuro.

Museu de Arte Moderna:

- 📍 Endereço: Av. Infante Dom Henrique, 85 – Parque do Flamengo.
- ☎ Telefone: (21) 3883-5600
- 🌐 Site: Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro
- 🖼 Programação: exposições de arte moderna e contemporânea, cinema e atividades educativas.

Museu da República:

- 📍 Endereço: Rua do Catete, 153 – Catete, Rio de Janeiro.
- 🌐 Site: Museu da República
- 🏛 Programação: exposições históricas, jardins, eventos culturais e educativos.

Lazer ao Ar Livre e Bem-Estar no Rio de Janeiro

Parque de Madureira:

- 📍 Endereço: Rua Soares Caldeira, 115 – Madureira, Rio de Janeiro – RJ, CEP 21351-140
- ☎ Telefone: (21) 3456-4745
- 🕒 Funcionamento: terça a domingo, das 6h às 22h
- 🚶 Atividades: caminhadas, ciclovia, academia ao ar livre, eventos culturais, dança, shows e áreas de convivência.

Parque Lage:

- 📍 Endereço: Rua Jardim Botânico, 414 – Jardim Botânico, Rio de Janeiro – RJ, CEP 22461-000
- 🕒 Funcionamento: diariamente, das 8h às 18h
- 🌳 Atividades: trilhas leves, jardins históricos, exposições, cursos, fotografia e contato com a natureza.

Aterro do Flamengo:

- 📍 Endereço: Glória e Flamengo, Rio de Janeiro – RJ
- 🚴 Atividades: caminhada, corrida, ciclismo, ginástica ao ar livre, áreas para convivência e eventos culturais.

Vista Chinesa:

- 📍 Endereço: Estrada da Vista Chinesa – Alto da Boa Vista, Rio de Janeiro – RJ
- 🖼 Atividades: contemplação da paisagem, passeios ao ar livre e fotografia.



Antes de visitar, consulte a programação e confirme os horários de funcionamento.



Antes de sair, use roupas confortáveis, protetor solar, mantenha-se hidratado e leve um documento de identificação.