

Cuidar do corpo, da mente e das relações

Envelhecer é viver em movimento

Envelhecer é um processo natural da vida e acontece de forma diferente para cada pessoa. O envelhecimento saudável não significa ausência de doenças, mas sim a possibilidade de viver com autonomia, bem-estar, vínculos e qualidade de vida, fazendo escolhas conscientes no dia a dia.

Esta cartilha foi pensada para dialogar diretamente com você, de forma simples, acolhedora e próxima da realidade, trazendo orientações práticas para cuidar do corpo, da mente e das relações ao longo do envelhecimento.



O que é envelhecimento saudável?

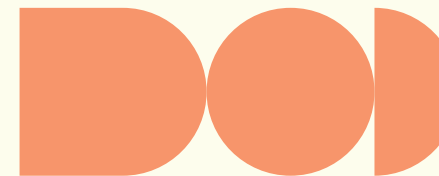
Envelhecimento saudável é o conjunto de práticas que favorecem autonomia, bem-estar e participação ao longo da vida. Ele se constrói nas escolhas possíveis do dia a dia.

Pilares do envelhecimento saudável

Pilar	O que significa na prática
Autonomia	Fazer escolhas e manter independência dentro das possibilidades
Saúde física e emocional	Cuidar do corpo, da mente e das emoções de forma integrada
Vínculos e participação	Manter relações, conviver e participar da vida social
Sentido de vida	Reconhecer histórias, valores e propósitos

Cuidar da saúde é um processo contínuo, construído nas pequenas atitudes do cotidiano.

Movimento faz parte do cuidado



Manter o corpo ativo é fundamental para o envelhecimento saudável. Não é preciso fazer grandes esforços: o mais importante é a regularidade.

Algumas práticas importantes:

- ✓ Caminhadas, alongamentos e exercícios adequados à sua condição
- ✓ Atenção à alimentação, priorizando refeições variadas e equilibradas
- ✓ Sono de qualidade e momentos de descanso
- ✓ Acompanhamento de saúde regular

Escute seu corpo e respeite seus limites.



Autocuidado

cuidar do corpo, das emoções e de si como um todo

Autocuidado é o conjunto de pequenas escolhas que fazemos para cuidar do corpo, da mente, das emoções e das relações. Ele não é egoísmo, nem exige perfeição. É reconhecer suas necessidades, respeitar seus limites e buscar bem-estar dentro das possibilidades de cada pessoa.

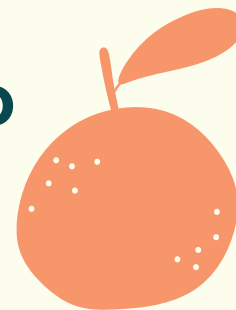
Cuidar das emoções também faz parte do autocuidado. Sentir alegria, tristeza, medo ou ansiedade é humano e acontece em todas as fases da vida. O importante é não enfrentar tudo sozinho.

Algumas atitudes de autocuidado no dia a dia:

- ✓ Reservar momentos para descanso e para aquilo que te faz bem
- ✓ Respeitar seus limites físicos e emocionais
- ✓ Falar sobre sentimentos com pessoas de confiança
- ✓ Exercitar a memória, a criatividade e os interesses pessoais
- ✓ Dizer não quando necessário
- ✓ Buscar apoio profissional quando sentir necessidade
- ✓ Procurar informações confiáveis sobre saúde

Cuidar de si é um gesto de respeito, responsabilidade e acolhimento consigo mesmo.

Alimentação como parte do cuidado com o seu corpo



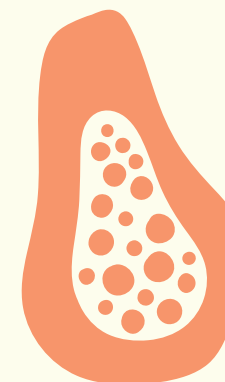
A alimentação é uma aliada importante no cuidado com o corpo ao longo do envelhecimento. Mais do que regras ou restrições, ela envolve escolhas possíveis que ajudam a manter energia, disposição e bem-estar no dia a dia.

Com o passar do tempo, o corpo pode responder de forma diferente aos alimentos. Por isso, uma alimentação variada e equilibrada contribui para o controle e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e alterações digestivas.



Alguns cuidados importantes:

- ✓ Fazer refeições regulares, evitando longos períodos sem comer
- ✓ Variar os alimentos, respeitando preferências, cultura e condições de cada pessoa
- ✓ Beber água ao longo do dia, mesmo quando a sede não aparece
- ✓ Observar como o corpo reage aos alimentos
- ✓ Seguir as orientações de profissionais de saúde quando houver doenças crônicas



Cuidar da alimentação é também um gesto de autocuidado, que se conecta com o movimento, a saúde emocional, a segurança e a autonomia, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Cuidar da segurança também é saúde

Cuidar da segurança no dia a dia é uma forma de preservar a independência e a qualidade de vida, por isso alguns cuidados são necessários e ajudam a reduzir o risco de quedas:

- ✓ Manter o corpo em movimento para fortalecer músculos e equilíbrio
- ✓ Usar calçados firmes e confortáveis
- ✓ Evitar andar em ambientes escuros ou com obstáculos
- ✓ Organizar a casa, mantendo caminhos livres
- ✓ Levantar-se com calma, especialmente ao acordar



Vínculos, convivência, pertencimento e participação social

Manter relações sociais fortalece a saúde e traz sentido à vida. A convivência, o pertencimento e a participação ativa na comunidade ajudam a prevenir o isolamento, promovem bem-estar emocional e reforçam a autonomia ao longo do envelhecimento.

Envelhecer de forma ativa é continuar participando da vida, aprendendo, ensinando e contribuindo com a sociedade, respeitando o próprio ritmo e as possibilidades de cada fase.

Valorize:

- ✓ O convívio familiar, comunitário e intergeracional
- ✓ A troca de experiências e saberes
- ✓ A escuta, o diálogo e o respeito às diferenças
- ✓ A participação em grupos, oficinas, atividades culturais e sociais

Ninguém envelhece sozinho: o cuidado também acontece em rede.



**O envelhecimento saudável
se constrói no dia a dia, por
meio de escolhas possíveis,
relações significativas e
cuidado integral.**

Você é protagonista da sua história.
Cuidar de si hoje é investir em qualidade
de vida agora e no futuro.

