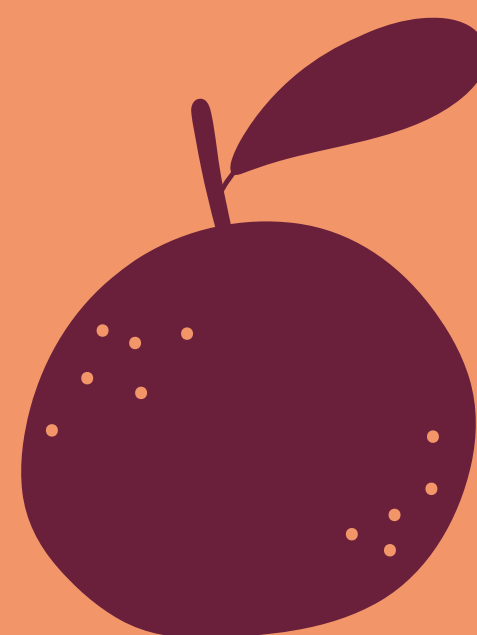
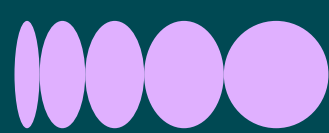




Envelhecimento saudável: um processo ativo e possível



educação em saúde



Departamento Regional no Espírito Santo

Luiz Toniato

Diretor Regiona

Romulo Gomes

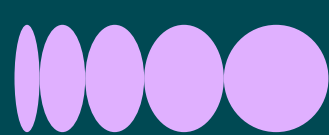
Diretor de Programas Sociais

Engre Beilke Tenório

Gerente de Saúde

Rovana Patrocínio Ribeiro

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde



Produção Editorial

Textos

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico

Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação

Rebeca Sad



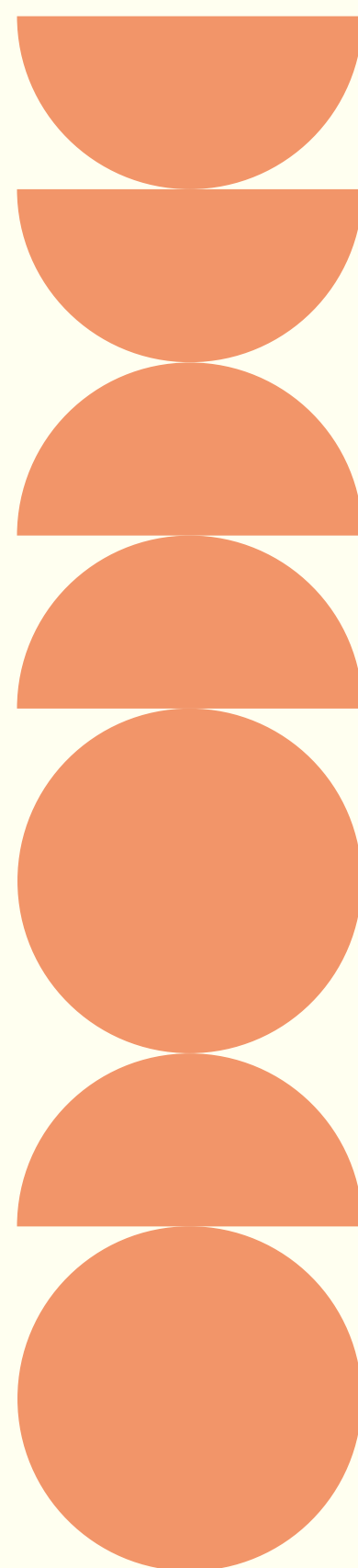
Fecomércio ES
Senac

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?

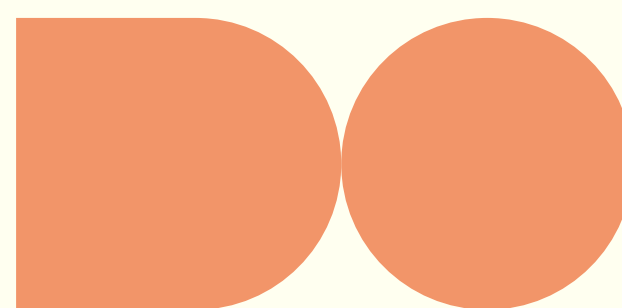
Envelhecimento saudável é o conjunto de práticas que favorecem autonomia, bem-estar e participação ao longo da vida. Ele se constrói nas escolhas possíveis do dia a dia.

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.

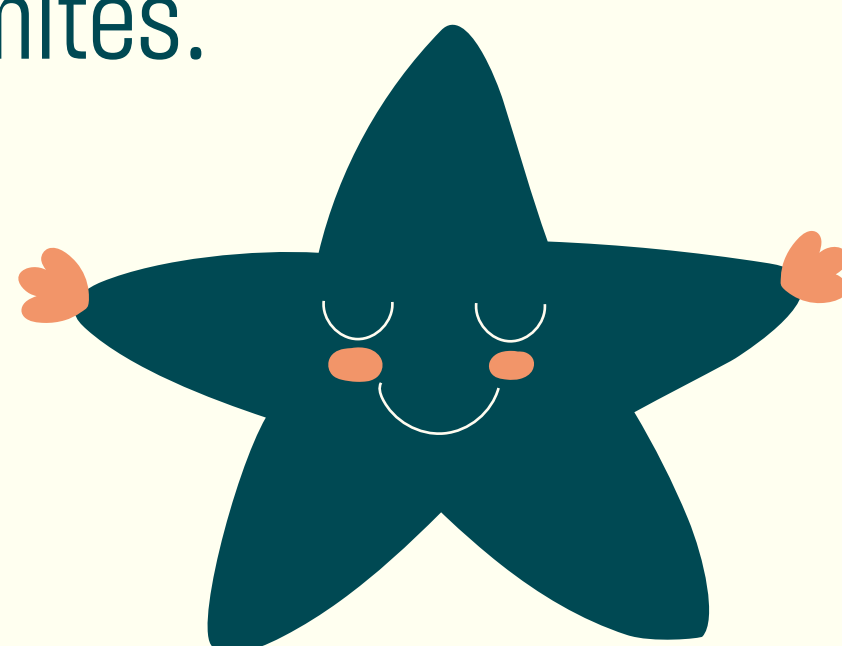
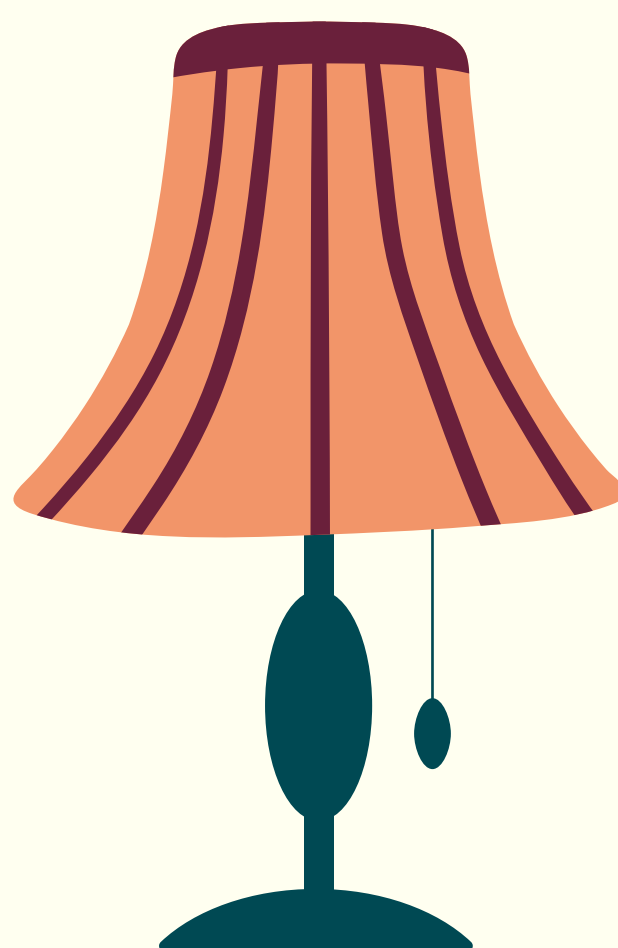
Movimento faz parte do cuidado



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

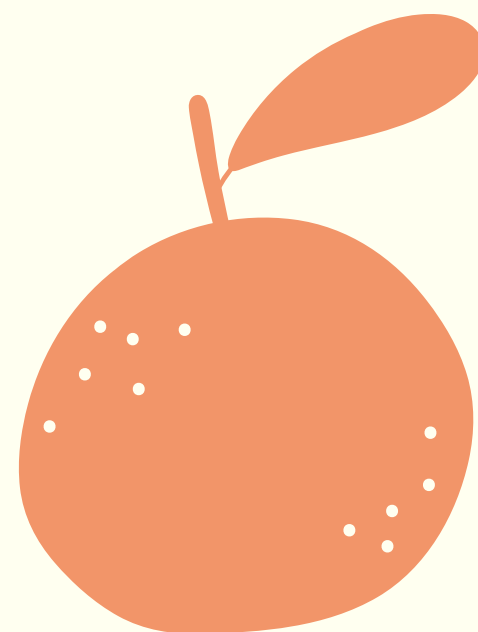
Autocuidado é o conjunto de pequenas escolhas que fazemos para cuidar do corpo, da mente, das emoções e das relações. Ele não é egoísmo, nem exige perfeição. É reconhecer suas necessidades, respeitar seus limites e buscar bem-estar dentro das possibilidades de cada pessoa.

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

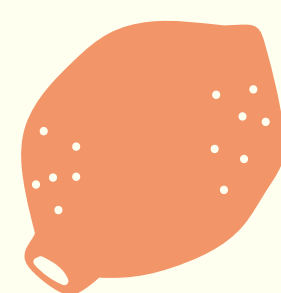
Cuidar de si é um gesto de respeito, responsabilidade e acolhimento consigo mesmo.

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

educação em saúde

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.

