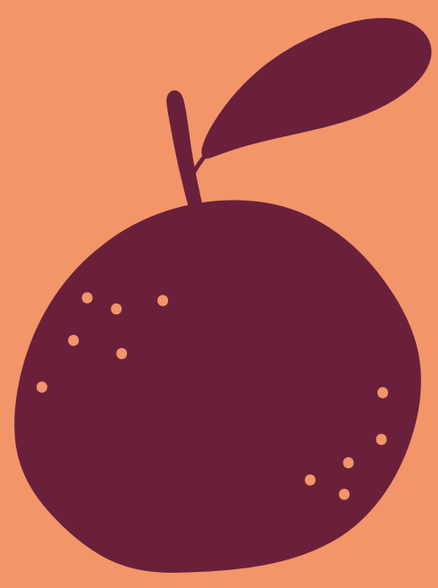
educação em saúde



# **Envelhecimento saudável:** um processo ativo e possível



Sesc
Fecomércio ES
Senac

# educação em saúde


## Departamento Regional no Espírito Santo

**Richardson Schmittel**
Diretor Regional

**Romulo Gomes**
Diretor de Programas Sociais

**Rovana Patrocínio Ribeiro**
Gerente de Saúde

**Mônica Patrícia Gomes Machado**
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

**Ano de publicação:** 2026

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# Movimento faz parte do cuido

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.



Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# **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:

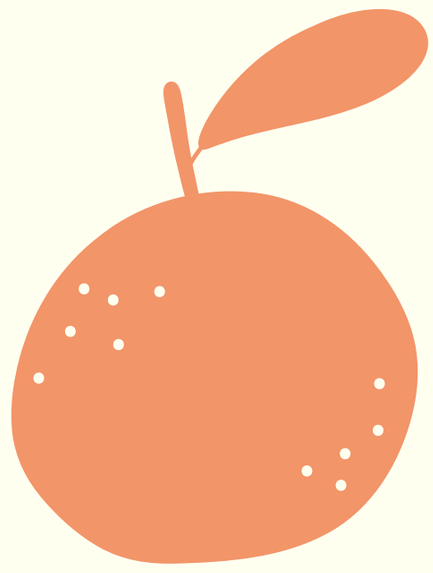
- Reservar momentos para descanso e para aquilo que te faz bem
- Respeitar seus limites físicos e emocionais
- Falar sobre sentimentos com pessoas de confiança
- Exercitar a memória, a criatividade e os interesses pessoais

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

Sesc
Fecomércio ES
Senac

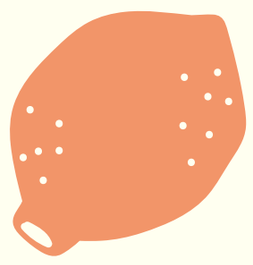
educação em saúde

# 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

Sesc
Fecomércio ES
Senac

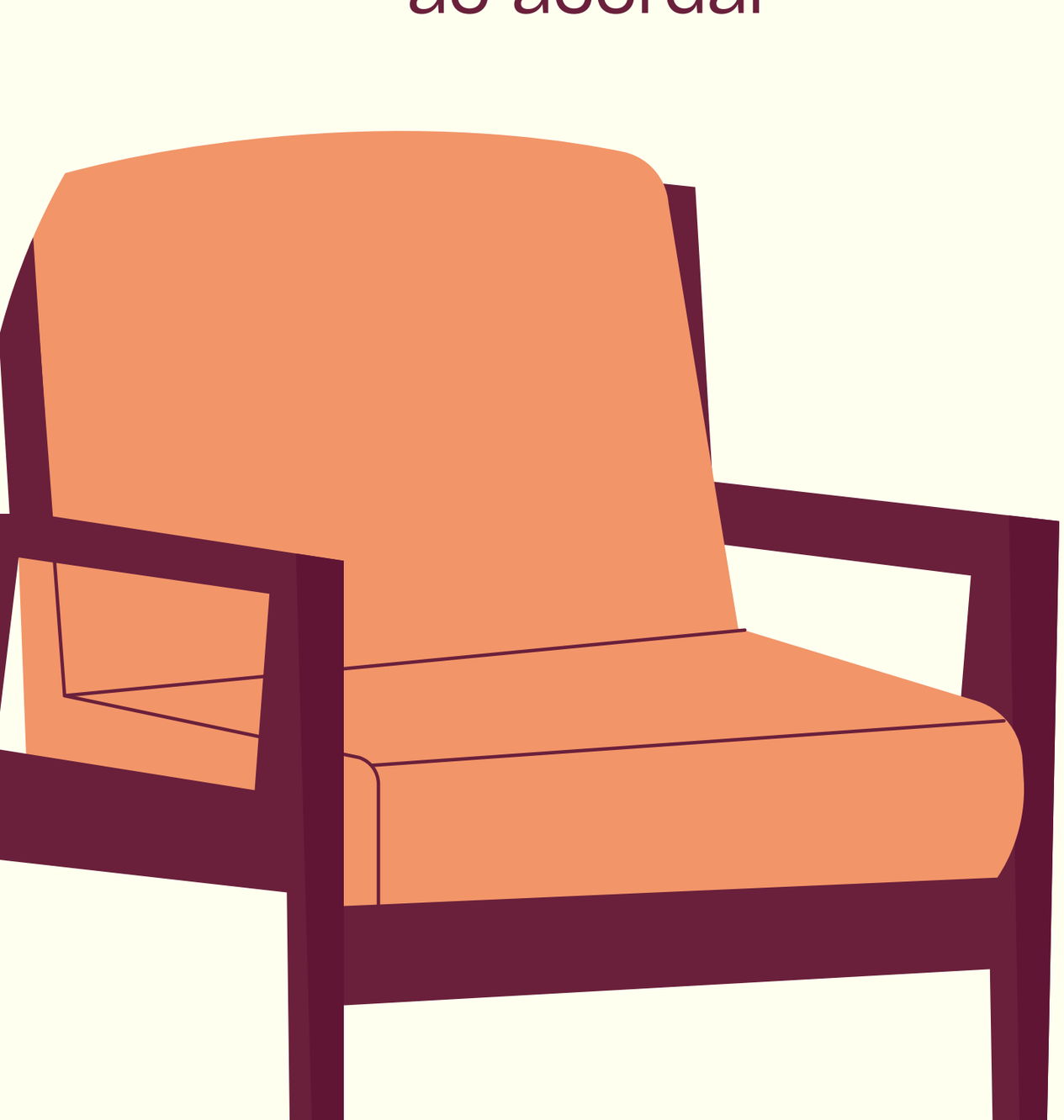
educação em saúde

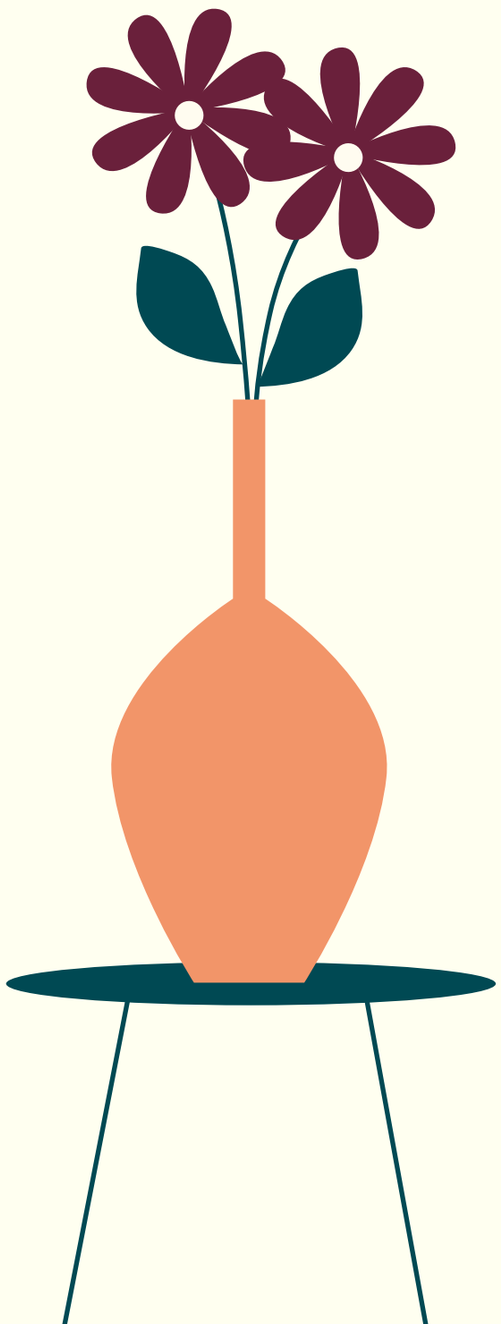
Cuidar da alimentação é também um gesto de autocuidado, que se conecta com o movimento, a saúde emocional, a segurança e a autonomia, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

# 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





educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac