

➤ **ENVELHECER FAZ PARTE, ADOECER NÃO.**

➤ *Vejam as **10 principais atitudes** para se envelhecer com qualidade de vida:*

**1º** *Pratique atividade física regularmente;*

**2º** *Mantenha uma dieta rica em frutas e legumes - e beba muita água;*

**3º** *Evite hábitos nocivos como tabagismo e álcool;*

**4º** *Procure dormir bem;*

**5º** *Evite o Estresse;*

**6º** *Faça uma atividade que lhe dê prazer;*

**7º** *Exercite a memória - atividades como filmes, leituras, jogos, quebra-cabeça, auxiliam a manter a mente em ação;*

**8º** *Mantenha relações afetivas - amigos e familiares;*

**9º** *Desenvolva a espiritualidade - isso ajuda a lidar melhor com os sentimentos e emoções;*

**10º** *Mantenha o bom humor - pratique o bom humor - sorrir é um excelente remédio.*

**Maturidade – A Responsabilidade de ser você mesmo**

“Todos estão envelhecendo, desde o nascimento você está envelhecendo, a cada momento. Se a sua vida prosseguir numa linha horizontal, a linha cronológica do tempo (nascimento – infância - juventude - idade adulta - velhice), você será apenas um velho. Mas se a sua vida prosseguir verticalmente, para cima, você irá descobrindo que as reais riquezas estão dentro de você. Porque a linha vertical não conta os anos, conta as suas experiências e há grandes experiências na linha vertical, enquanto que na linha horizontal só há declínio. Então, seguindo na linha vertical, você atinge a glória do envelhecimento, a sabedoria. Assim, em vez de se aborrecer com as leis do envelhecimento, observe em que linha o seu trem está se movendo. Sempre há tempo para mudar de trem, porque a todo o momento esta bifurcação está disponível. Você pode trocar do horizontal para o vertical. Só isso é importante”.

*Osho*

**1º de Outubro**  
**Dia Internacional do Idoso.**



**Realização:** Grupo de Estudos sobre a Multidimensionalidade do Envelhecimento, Saúde e Enfermagem (GEMESE/UFPI).

**Público Alvo:** Grupo de Idosos da Associação do Movimento Busca de Soluções do Parque Piauí (AMBS).

**Parceira e Apoio:** Coordenação de Atenção à Saúde do Adulto e Idoso da Secretaria de Saúde do Estado do Piauí (SESAPI).

## Vivendo bem, até mais que 100!



Envelhecer é inevitável. No entanto, é possível chegar a “Terceira Idade” com muita saúde e isso depende muito do “estilo de vida” de cada um. Adote atitudes associadas à prevenção, tais como:

- ✓ Visitar o serviço de saúde para exames periódicos e para a realização de vacinas;
- ✓ Cuidar da saúde da boca e dos dentes;
- ✓ Observar o uso correto dos medicamentos: horários, doses, efeitos adversos;
- ✓ Exposição ao sol: é importante nos expormos ao sol diariamente, porém, não mais do que 10 minutos e com uso de protetor solar.
- ✓ Limitar o uso do álcool, fumo e outras drogas.



✓ Com a idade, o tempo de sono é menor, o despertar acontece mais cedo e as sonecas durante o dia são comuns.

✓ O que pode prejudicar o sono?

- ✓ Problemas físicos como dores nas costas, na cabeça, no pescoço, nas articulações, dores musculares e câimbras, azia, refluxo gastroesofágico, angina, bronquite, varizes, problemas de próstata, incontinência urinária.
- ✓ Preocupação com dívidas, preocupação com os familiares, tristeza e solidão.
- ✓ Estresse e exposição a muitos estímulos, como exemplo assuntos difíceis antes de dormir ou trabalho mental excessivo.
- ✓ Filmes com conteúdo muito triste, dramáticos, deprimentes ou maldosos.
- ✓ Uso de medicações estimulantes do sistema nervoso.
- ✓ Excesso de cafeína (café), chimarrão, chá preto, certos refrigerantes.



✓ **TENHA UMA ALIMENTAÇÃO “COLORIDA” E SAUDÁVEL** - A alimentação constitui-se numa aliada tanto para a manutenção da saúde como para prevenir ou reverter doenças.

- ✓ Das 10 doenças que mais matam no mundo, 5 estão associadas à alimentação de má qualidade, são elas: infarto, derrame, obesidade, diabetes e câncer (de próstata, de mama e de intestino).

## Evento Comemorativo: Atividade para Idosos Dia Internacional do Idoso ✓ 1º de Outubro de 2019

### PROGRAMAÇÃO:

- Dinâmicas Motivacionais
- Temas em Debate:
- Rastreamento da Sarcopenia em Idosos.
- Promoção da Saúde Física, Social e Emocional
- Atividades de Saúde:
- Verificação da Pressão Arterial
- Glicemia Capilar
- Atividade Lúdica e de Lazer.
- Lanche Festivo

**Local** - Grupo de Idosos da Associação do Movimento Busca de Soluções do Parque Piauí (AMBS). - Qd -14, Cada 19 – Parque Piauí  
Teresina - Piauí  
Por trás do 4º Distrito Policial.

#### ✓ PRODUÇÃO / INFORMAÇÕES:

✓ Profª Drª Maria do Livramento Fortes Figueiredo – email's: [ppgenf@ufpi.edu.br](mailto:ppgenf@ufpi.edu.br) ou [liff@ufpi.edu.br](mailto:liff@ufpi.edu.br) – fones: 86-3215-5558 / Celular / (WhatsApp): 86-99981-5878.

Referência: <http://www2.ghc.com.br/GepNet/publicacoes.htm>.