



@cuidados.alzheimer

A Importância da Socialização na Promoção da Saúde na Velhice



Envelhecer é uma fase natural da vida e assim como qualquer outra, precisa ser vivida com **cuidado, atenção e vínculos afetivos**. Com o passar dos anos, mudanças físicas, emocionais e sociais acontecem, manter um **círculo social ativo** torna-se fundamental para preservar a saúde mental e a qualidade de vida. A convivência com **amigos, familiares e a comunidade** não é apenas um momento de lazer, mas uma verdadeira forma de cuidado com o corpo e com a mente.



Por que a socialização é tão importante?

Muitas vezes, a solidão é vista como algo comum na velhice, mas ela não deve ser considerada normal. O **isolamento social** pode aumentar o risco de depressão, ansiedade e até problemas físicos. Já o convívio frequente com outras pessoas estimula o cérebro, **fortalece a autoestima e promove sensação de pertencimento**. Conversar, participar de grupos, frequentar atividades comunitárias ou religiosas e manter contato com familiares ajudam a exercitar a memória, a atenção e o raciocínio. Estudos mostram que idosos socialmente ativos apresentam **menor risco de declínio cognitivo e demência**.

O impacto do círculo social na saúde física e emocional

O apoio social vai além da companhia e representa **segurança e suporte** nos momentos de dificuldade, ter pessoas com quem contar facilita a busca por ajuda em situações de doença, **incentiva** a adesão a tratamentos e motiva a prática de hábitos saudáveis. O convívio social também estimula o movimento, ou seja, participar de caminhadas em grupo, aulas coletivas ou encontros comunitários contribui para **manter a mobilidade e prevenir quedas.**



Formas de manter a vida social ativa

Manter vínculos exige iniciativa e abertura, algumas atitudes podem ajudar como:

- Participar de **grupos de convivência** ou centros para idosos;
- Realizar **atividades voluntárias**;
- Praticar atividades físicas em grupo;
- Manter **contato frequente com familiares** e amigos, seja presencialmente ou por chamadas de vídeo;
- Aprender algo novo, como artesanato e informática.



Envelhecer com qualidade

Manter um círculo social ativo significa viver com mais **alegria, segurança e propósito**. A socialização contribui para o equilíbrio entre corpo e mente, reduz riscos à saúde e aumenta a satisfação com a vida. Envelhecer com qualidade é estar conectado, sentir-se parte de algo maior e continuar **construindo histórias, laços e memórias ao longo do tempo**.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



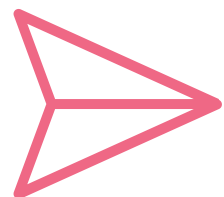
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Referências Bibliográficas:

FIGUEIREDO, D. S. T. O.; et al. Associação entre rede social e incapacidade funcional em idosos brasileiros. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 74, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/6MfTVjWTjmXrLL9KBfCdGZy/?format=pdf&lang=pt>

OLIVEIRA, B. L. C. A.; et al. Participação social e autoavaliação de saúde em idosos brasileiros. Cienc. Saúde Colet. v. 26, n. 2, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/yFRZWSfYtwsSWTωFNSXWkDK/abstract/?lang=en&format=html>