



@cuidados.alzheimer

O amor não tem **Idade**



Ao pensarmos no **Dia dos Namorados** logo nos vêm em mente os casais jovens. Ainda assim, as histórias de amor na terceira idade também são marcadas por **carinho, parceria e conexão profunda**. Com o passar dos anos, o amor se transforma: a intensidade e paixão da juventude dá espaço para um sentimento mais sereno, construído pela cumplicidade, respeito e apoio mútuo, a quem diga que esse é o “**verdadeiro amor**”.

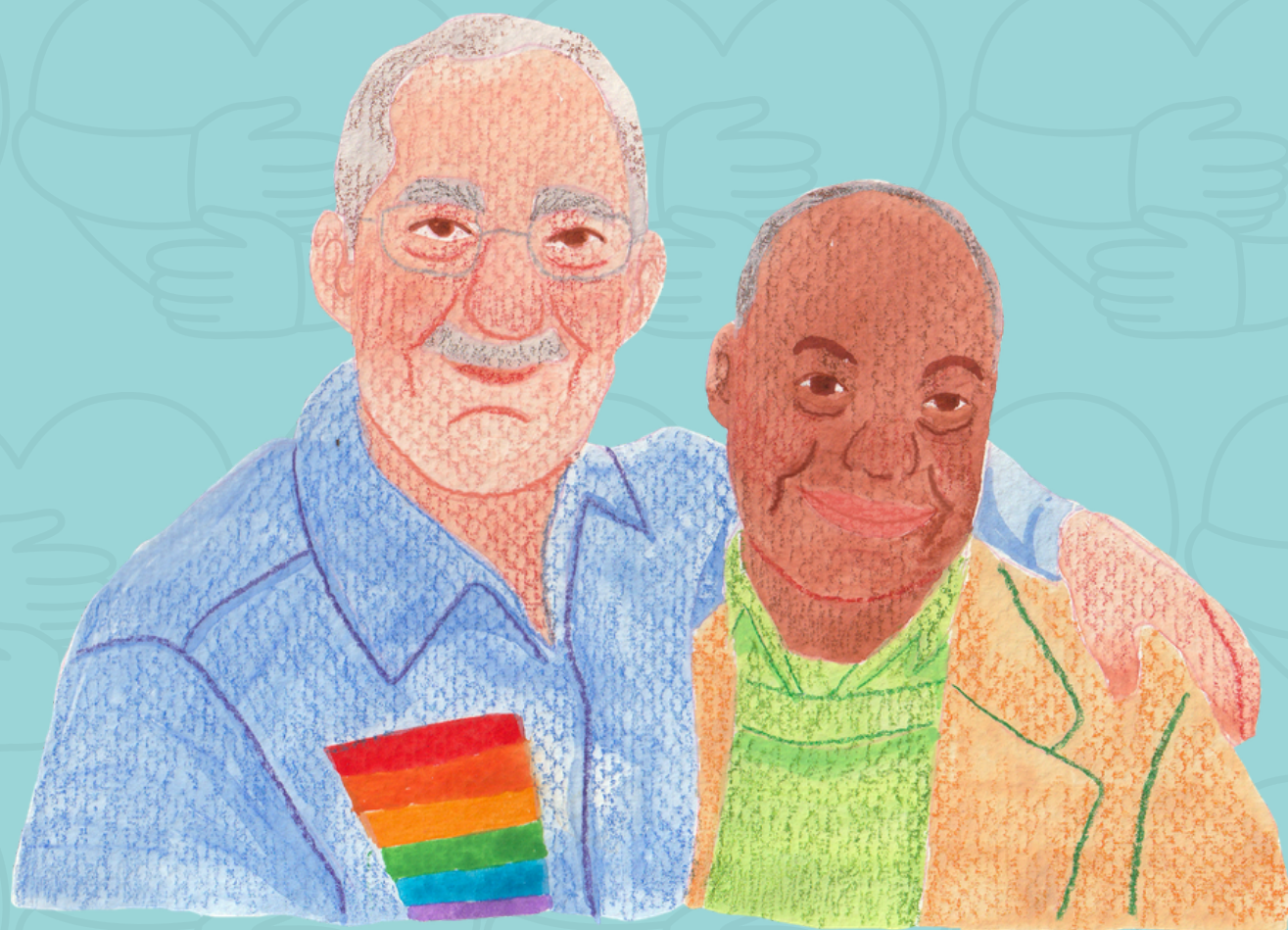




Por que o amor é um grande aliado da saúde?

O amor é um grande aliado da saúde física e emocional. Ter um parceiro para compartilhar e enfrentar os desafios da vida ajuda a **não nos sentirmos sozinhos** e nos traz uma grande paz de espírito. Os relacionamentos saudáveis **acolhem, protegem e confortam**, além de contribuírem para a redução do estresse e da ansiedade.

Com o passar dos anos, podem surgir as limitações físicas, doenças crônicas e mudanças na rotina, mas o **carinho, a paciência e a parceria** ajudam a tornar esses momentos mais leves e nos fortalece. Ter alguém para compartilhar as dificuldades e conquistas do dia a dia **fortalece os vínculos e traz mais conforto emocional.**



O que não se esquecer nesse dia dos namorados?

Muitas vezes, são os pequenos gestos que demonstram o amor da forma mais sincera e autêntica: dividir refeições e conversas, lembrar momentos especiais, passear juntos de mãos dadas ou simplesmente estar presente. Mesmo nas tarefas mais simples da rotina, o cuidado e a atenção fortalecem a conexão e criam novas memórias, independentemente da idade.



O amor não envelhece, ele amadurece, se fortalece e ganha novos significados com o tempo. Neste Dia dos Namorados, celebramos todas as formas de afeto, cuidado e companheirismo que tornam o envelhecimento mais leve, feliz e cheio de significado.



Quer saber mais sobre o assunto?

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

Os links 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?



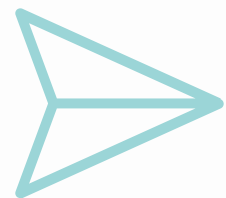
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



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



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5^o período

Referências Bibliográficas:

INSTITUTO DE LONGEVIDADE. Amor na terceira idade: os benefícios e desafios de um romance 60+. 2026. Disponível em: <https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-comportamento/sexo-e-relacionamento/amor-na-terceira-idade>

MUCURY, J. O Amor na Terceira Idade: celebrando o Dia dos Namorados. Rede Geronto, 2024. Disponível em: <https://redegeronto.com.br/2024/06/12/o-amor-na-terceira-idade-celebrando-o-dia-dos-namorados/>