

A DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

A década do envelhecimento é um marco para que todos possam contribuir para melhorar a vida da pessoa idosa e seu entorno.

O envelhecimento na população é uma realidade mundial e faz parte das discussões da Década do Envelhecimento Saudável, iniciativa promovida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para incentivar ações que contribuem para mais qualidade de vida, autonomia e bem-estar das pessoas idosas.

A longevidade não é apenas viver mais anos, mas viver de forma melhor por mais tempo. Alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, acompanhamento de saúde, convívio social, saúde mental e autocuidado são fatores fundamentais para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

Organização Mundial de Saúde. 2026

Este folder tem como objetivo apresentar informações simples e importantes sobre o processo de envelhecimento, cuidados necessários para envelhecer com saúde e hábitos que ajudam na promoção da longevidade.



ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA
DA COORDENADORIA DE RECURSOS HUMANOS
DA SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE



**Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia
“José Ermírio de Moraes”**

CURSO BÁSICO E INTERNACIONAL DE GERONTOLOGIA E GERIATRIA-2026

Autores Grupo 81:

Aurea Yukiko Yamaguchi
Caroline Rodrigues de Oliveira Marques
Ireneide de Almeida Gouveia
Larissa De Araujo Moraes
Luisa Martins Simmer
Tânia Maria Rocha

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. 5ª ed., Brasília: MS; 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf. Acesso em 10 de maio de 2026.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 11 de maio de 2026.

DE FREITAS, Elizabete Viana. Tratado de Geriatria E Gerontologia – 4. ed. –[Reimpr.]. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

OMS, Organização Mundial de Saúde, Organização Pan Americana de Saúde. Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030. Disponível em: <https://iris.paho.org/items/95f4c19a-4874-4c6e-97a9-356ad9d29617>. Acesso em: 11 de maio de 2026

Longevidade

Década do Envelhecimento Saudável



**Envelhecer é natural!
Envelhecer com saúde é uma construção diária!**

O QUE É O ENVELHECIMENTO?

O envelhecimento é um processo natural da vida que acontece de forma gradual e diferente para cada pessoa. Com o passar dos anos, o corpo sofre mudanças físicas, emocionais e sociais.

Envelhecer não significa adoecer. Com hábitos saudáveis, acompanhamento profissional e autocuidado, é possível manter independência, disposição e qualidade de vida.

MUDANÇAS COMUNS NO ENVELHECIMENTO

Durante o processo de envelhecimento acontecem mudanças no corpo e na mente. Conhecer essas mudanças é o primeiro passo para cuidar da saúde e viver com qualidade. Conheça as principais mudanças:



“NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR A CUIDAR DA SUA SAÚDE.”

COMO ENVELHECER COM SAÚDE

Pequenas atitudes diárias fazem grande diferença para um envelhecimento saudável.

Cuidados importantes:



- Praticar atividade física regularmente.
- Manter alimentação equilibrada.
- Dormir bem.
- Beber água ao longo do dia.
- Realizar exames periódicos.
- Manter a vacinação atualizada.
- Cuidar da saúde mental.
- Fortalecer vínculos familiares e sociais.



DICAS PARA VIVER MELHOR

- Cultive hábitos que promovam bem-estar e autonomia.
- Movimente-se, faça caminhadas, dança, alongamento e exercícios, para ajudar a melhorar a força muscular, equilíbrio e prevenir quedas.
- Exercite a mente com leitura, jogos, música, conversas e novos aprendizados, para ajudar na memória e na cognição.
- Preserve vínculos sociais, a convivência com amigos, família e grupos sociais reduz sentimentos de solidão e melhora a saúde emocional.
- Cuide das emoções, buscar apoio profissional quando necessário também faz parte do cuidado com a saúde.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA LONGEVIDADE

- Faça três refeições principais (café, almoço e jantar) e, caso necessite, faça outras refeições nos intervalos.
- Prefira grãos integrais e alimentos em sua forma mais natural.
- Inclua frutas, legumes, verduras ao longo do dia;
- Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com familiares e amigos.
- Inclua carnes, aves, peixes, ovos e leite e derivados em suas refeições.
- Retire gordura das carnes e peles das aves;
- Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo de alimentos.
- Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições.
- Evite bebidas açucaradas, bolos, biscoitos recheados, doces e guloseimas como regra na alimentação.
- Sempre que possível, coma em companhia.

Uma boa alimentação ajuda na prevenção de doenças, como: diabetes, hipertensão, sarcopenia, osteoporose, doenças cardiovasculares.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Você tem direito a:

- Atendimento de saúde.
- Respeito e dignidade.
- Participação na comunidade.
- Apoio quando precisar.

ENVELHECER COM SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS!