

@cuidados.alzheimer

O envelhecimento é algo natural



A sociedade ainda possui o estigma que envelhecer significa adoecer, isto é, ficar doente. Todavia isso não é verdade pois o envelhecimento é um processo natural que possui influência de diversos fatores ao longo da vida, como:



A condição financeira, trabalho, lazer condicionamento físico, a saúde mental dentre muitos outros



Que podem ter como resultado um envelhecimento saudável ou composto por um acúmulo de doenças.

O envelhecimento traz algumas limitações, porém com o estímulo de algumas atividades, a qualidade de vida do idoso pode melhorar muito.

Algumas dessas atividades são:

1.A estimulação da cognição



2.Exercícios físicos



3.Manutenção de uma alimentação correta



Essas são apenas algumas das diversas atividades que podem preservar a saúde de forma integral e estimular o envelhecimento saudável.

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?



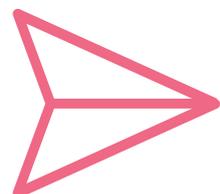
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 6^o
Período



Vitória Meireles Felipe de Souza
Acadêmica de Enfermagem do 8^o
Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 6^o
Período

Referencias Bibliográficas:

BRASIL. Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz). **Envelhecimento não é doença**. Disponível em:

<<https://abraz.org.br/2020/2021/07/23/envelhecimento-nao-e-doenca/>> Acesso em: 4 set 2021.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) . Rio de Janeiro, 31 jan 2017. **Envelhecimento não é doença. Confira nota oficial**. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/envelhecer-nao-e-doenca-sbgg-emite-posicionamento-em-retorno-as-colocacoes-expressas-pelo-pesquisador-aubrey-de-grey-que-quer-curar-o-envelhecimento/>>. Acesso em 6 set 2021.