



@cuidados.alzheimer

Dicas para um envelhecimento saudável



Primeiramente é preciso compreender que o **envelhecimento** é um processo natural que ocorre ao longo de nossas vidas e não uma doença. Ele depende de uma série de fatores e mudanças, com isso em mente, trouxemos algumas dicas para que este processo seja o mais **confortável** possível.



Atividades Físicas

- Dão uma maior **autonomia** para as tarefas diárias e combatem a depressão;
- **Fortalecem** as juntas, os músculos e os ossos;
- Combatem **obesidade**, diabetes, colesterol e pressão alta, **diminuindo** o risco de doenças do coração.



Alimentação Saudável

- **Evitar** sal em exagero, alimentos **industrializados**, carnes gordurosas e frituras;
- Consumir alimentos naturais como: **frutas, verduras e legumes**;
- Procure um **nutricionista** este profissional irá indicar a melhor dieta para sua vida e rotina;



Exercitar a Mente

- **Estudar, ler e raciocinar** auxiliam na prevenção de diversos tipos de demência como o **Alzheimer**;
- Fazer **atividades em grupo** e manter a vida social previne o desânimo e depressão;
- Mantenha-se ativo fazendo trabalhos manuais, visitas, **cursos**, etc;





A maior **longevidade** da vida representa um sucesso para a humanidade. Essa nova realidade permite que as pessoas **planejem o futuro** de formas diferentes das gerações anteriores, tendo um elemento central: **a saúde!**

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?



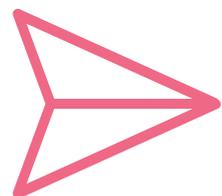
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 9º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 6º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 5º
Período



Referencias Bibliográficas:

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v. 20, n. 6, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/?lang=pt#>

BRASIL. Envelhecimento saudável. Ministério da saúde, 2020. Disponível em: <https://busms.saude.gov.br/envelhecimento-saudavel/#:~:text=Caminhada%2C%20exerc%C3%ADcios%20na%20%C3%A1gua%2C%20dan%C3%A7a,exercitar%2C%20ele%20n%C3%A3o%20se%20desenvolve>