

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



O cuidado diário com o que comemos reflete-se no bem-estar físico e mental.

À medida que envelhecemos, o corpo sofre mudanças no metabolismo, na absorção de nutrientes e na digestão. Por isso, para além de se hidratar o suficiente ao longo do dia (cerca de 8 copos), priorize alimentos frescos e variados, seguindo as orientações da roda dos alimentos ou as indicações do seu médico, para o seu caso em específico. Faça refeições regulares e agradáveis. E, se possível, partilhe os momentos de refeição com alguém.

PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é a capacidade de ser gentil consigo mesmo, perante dificuldades, limitações ou mudanças que surgem com a idade.



Respeite os seus limites e que existem mudanças que fazem parte, de forma natural, do envelhecimento. Mantenha uma atitude positiva e otimista, reconhecendo que, mesmo nesta etapa da vida, há sempre possibilidades de crescimento e realização.

“O envelhecimento é inevitável - mas a forma como alimentamos a mente e o corpo faz toda a diferença no caminho.”



“Mente Sá, Corpo São em Santa Maria Maior” é um Projeto realizado no âmbito do PDCSMM 2025

Com o apoio de:

JUNTA DE FREGUESIA
STA. MARIA MAIOR 



SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

Estratégias para um envelhecimento ativo, saudável e feliz



GIRA
GRUPO INTERVENÇÃO E REABILITAÇÃO ACTIVA
A DOENÇA MENTAL NÃO É LIMITE



ENVELHECIMENTO ATIVO UMA CONSTRUÇÃO DIÁRIA PARA UM PRESENTE E FUTURO MAIS SAUDÁVEL

O envelhecimento é um processo natural, contínuo, individual. Este envolve mudanças físicas, cognitivas, sociais, emocionais e uma readaptação às várias fases da vida.

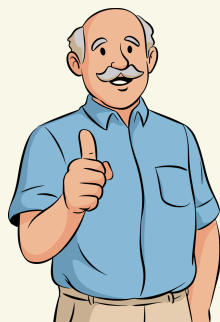
À medida que envelhecemos, o corpo sofre alterações graduais: perdemos força nos músculos, a elasticidade da nossa pele, o nosso metabolismo muda. Por vezes, podemos começar a sentir perdas de memória ou mais dificuldade de concentração. Os laços com outras pessoas podem mudar.

Todas estas alterações são diretamente influenciadas por vários fatores, nomeadamente biológicos, relações sociais, autocuidado e, até mesmo, pelas escolhas que fazemos ao longo da vida.

Todos envelhecemos. É inevitável. No entanto, está nas nossas mãos escolher como o fazemos, acrescentando vida aos anos e não apenas anos à vida.

Podemos ter um envelhecimento ativo, com qualidade de vida, autonomia, bem-estar e integração social, vivendo cada momento.

Partilhamos algumas sugestões de como o pode fazer.



MANTENHA O CORPO EM MOVIMENTO



O movimento é essencial para manter a autonomia e capacidades motoras. Faça regularmente atividade física, como caminhadas, ir à piscina, aulas de grupo, alongamentos ou treino de força. Estas atividades podem ser prazerosas e ajudar a reduzir o risco de quedas, melhoram a sua energia, reduzem dores e melhoram capacidades físicas como a flexibilidade, resistência, coordenação e agilidade.

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Não há saúde sem saúde mental. O bem-estar emocional contribui para uma vida mais feliz, equilibrada e com significado.

Fale das suas emoções sem receio, pratique a gratidão e o pensamento positivo. Guarde momentos para fazer exercícios de relaxamento. Pratique regularmente exercícios que estimulem o cérebro, como jogos de memória, sopas de letras, palavras cruzadas, xadrez, damas, cartas, entre outros. E peça ajuda quando necessário: se sentir alterações de humor, falta de motivação, ansiedade ou tristeza, procure o apoio de um profissional que o pode ajudar a gerir as suas emoções.



CUIDE DA SUA SAÚDE FÍSICA



Mantenha uma rotina de saúde, com consultas e rastreios regulares e seguindo as indicações médicas.

Tenha, também, bons padrões de sono, respeitando horários de sono e de descanso.

MANTENHA AS RELAÇÕES SOCIAIS

As interações sociais fortalecem a saúde mental e reduzem o isolamento.

Por isso, mantenha o contacto

com familiares ou amigos. Faça um telefonema ou convide uma caminhada ou um café. Crie novas rotinas sociais e participe em atividades dinamizadas na comunidade.



FAÇA AQUILO QUE GOSTA



Gosta de pintar? Jardinagem? Fazer voluntariado com animais? E porque não aprender um novo hobby?

Faça atividades prazerosas e com significado para si, pois isso dá ritmo e rotina ao seu dia-a-dia.