CURTINDO A VIDA NOS

ANOS DOURADOS

Saiba como aproveitar a longevidade
✦ com mais qualidade de vida ✦

prevdata

SUMÁRIO

O SABOR DE VIVER BEM ---------- 04

SAÚDE E ENERGIA EM MOVIMENTO ---------- 05

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO ---------- 06

MENTE ATIVA, VIDA MAIS LEVE ---------- 07

AS FINANÇAS NA PONTA DO LÁPIS ---------- 08

APRESENTAÇÃO

Chegar aos anos dourados é motivo de orgulho e celebração!

Essa é uma fase da vida em que as conquistas, experiências e aprendizados se transformam em sabedoria. Ao mesmo tempo, é um período que pede ainda mais atenção à saúde e ao bem-estar, para seguir aproveitando cada dia com alegria e autonomia.

Pensando nisso, preparamos este guia com dicas simples e práticas sobre alimentação, exercícios, cuidados com a mente, exames preventivos e organização financeira. Tudo que você precisa para curtir esses anos de forma plena e saudável.

Boa leitura!

O SABOR DE VIVER BEM

Cuidar da alimentação é um dos segredos para viver mais e melhor. Refeições balanceadas e nutritivas fazem a diferença na energia, no humor e até na prevenção de doenças.

Atenção: cada pessoa precisa de acompanhamento individual, mas aqui reunimos algumas dicas básicas para começar.

Prefira alimentos naturais

Frutas, legumes, verduras e grãos devem fazer parte da sua rotina.

Beba água

Mantenha o corpo hidratado! Uma forma simples de calcular a quantidade ideal por dia é multiplicar seu peso (em kg) por 35 ml.
Exemplo: se você pesa 70 kg, precisa ingerir 2,45 litros de água (70 x 35 = 2.450).

Cuidado com o sal, açúcar e frituras

O consumo exagerado aumenta o risco de pressão alta, diabetes e problemas cardíacos.

Coma proteínas saudáveis

Feijão, lentilha, ovos, peixes e carnes magras são fontes de proteína que contribuem para a manutenção da massa magra.

Faça refeições leves à noite

Um lanchinho ajuda na digestão e melhora a qualidade do sono.

Dica da especialista

"Não devemos fazer suplementação por conta própria. Somente por meio de exames laboratoriais é possível identificar a carência de algum nutriente, vitamina ou mineral, e, assim, realizar a suplementação adequada."

Ana Paula Luz, nutricionista, em entrevista ao Programa Ver Mais Joinville

SAÚDE E ENERGIA EM MOVIMENTO

O corpo foi feito para se mexer. Por isso, mesmo na terceira idade, é importante manter-se ativo. A atividade física ajuda a fortalecer os músculos, preservar a independência e ainda faz muito bem para a mente.

Qual atividade você gosta de praticar?

Natação

Corrida

Musculação

Pilates

Dança

Pode ser uma dessas opções ou qualquer outra que você prefira. O importante é encontrar algo que dê prazer e colocar o corpo em movimento todos os dias!

Dica do especialista

"Idosos podem praticar atividades físicas todos os dias sem problemas, mas é recomendado ter acompanhamento profissional para controlar o volume e a intensidade dos treinos."

Rafael Pietro Pellini, profissional de educação física, em entrevista ao RJ1 - TV Rio Sul

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

Realizar check-ups anuais permite identificar problemas de saúde nos estágios iniciais, quando o tratamento costuma ser mais simples e eficaz. Confira os exames de rotina essenciais para quem já passou dos 60 anos:

- [ ] **1. Hemograma completo**
  Mostra sinais de anemia, infecções e alterações gerais.
- [ ] **2. Perfil lipídico**
  Analisa colesterol e triglicerídeos, indicando riscos de problemas cardíacos.
- [ ] **3. Glicemia em jejum**
  Auxilia no controle da diabetes ao detectar alterações nos níveis de açúcar.
- [ ] **4. Densitometria óssea**
  Avalia a densidade dos ossos, prevenindo osteoporose e fraturas.
- [ ] **5. Mamografia ♀**
  Fundamental na prevenção do câncer de mama.
- [ ] **6. Exames ginecológicos ♀**
  Recomenda-se fazer o Papanicolau e o exame de toque ginecológico anualmente até os 70 anos.
- [ ] **7. Exame de próstata ♂**
  A partir dos 50 anos, deve ser feito anualmente para prevenir o câncer de próstata.
- [ ] **8. Colonoscopia**
  Identifica pólipos ou sinais precoces de câncer colorretal.
- [ ] **9. Eletrocardiograma**
  Detecta arritmias e outras alterações cardíacas, principais causas de morte entre idosos.
- [ ] **10. Vacinas atualizadas**
  Influenza, pneumocócica, tétano, febre amarela e vacinação contra doenças sazonais.

Imprima o check-up e acompanhe seus exames!

MENTE ATIVA, VIDA MAIS LEVE

O cérebro funciona como um músculo: quanto mais é exercitado, maior o seu desenvolvimento. Na terceira idade, atividades cognitivas são recomendadas para estimular memória, percepção, atenção e linguagem.

Formas de exercitar a mente

Leitura: livros, revistas, jornais, blogs ou até mesmo conteúdos em redes sociais.

Jogos e passatempos: palavras cruzadas, quebra-cabeças, sudoku, baralho, xadrez etc.

Aprender coisas novas: experimentar uma receita diferente, decorar uma música ou mexer em novas tecnologias.

Intergeracionalidade: dialogar e trocar experiências com diferentes gerações, ensinando e aprendendo umas com as outras.

AS FINANÇAS NA PONTA DO LÁPIS

Organizar as finanças proporciona tranquilidade e liberdade para aproveitar cada fase da vida. Um bom planejamento garante mais independência, segurança e permite decidir com calma como utilizar os recursos do seu plano de previdência.

Monitore os gastos

Registre entradas e saídas mensais, em um caderno ou aplicativo, para ter controle do orçamento.

Crie uma reserva de emergência

Guarde pequenos valores com regularidade para estar preparado diante de imprevistos.

Conte com especialistas

Converse com profissionais financeiros e tome decisões mais assertivas e seguras.

Cuidado com as fraudes

Evite clicar em links suspeitos, compartilhe dados apenas em canais oficiais e fique atento a promessas de dinheiro fácil.

Invista no seu bem-estar

Depois de colocar as finanças em ordem, aproveite e gaste com responsabilidade em lazer, viagens e momentos com quem você ama.

PRONTO PARA CURTIR AO MÁXIMO OS ANOS DOURADOS?

A aposentadoria traz a oportunidade de estar mais próximo de amigos e familiares, buscar novos aprendizados e redescobrir prazeres que a falta de tempo, muitas vezes, fez deixar de lado.

Essa é a hora de viver intensamente cada dia, cuidar de si e aproveitar tudo o que ainda está por vir. Afinal, o nome "anos dourados" não é à toa, né?

Faça dessa fase uma das melhores da sua vida!

REFERÊNCIAS

https://www.youtube.com/watch?v=k5rRwtglsWk

https://globoplay.globo.com/v/12835299/

https://medprev.online/blog/saude/quais-sao-os-exames-para-um-check-up-idosos/

https://www.bempromotora.com.br/blog/educacao-financeira-terceira-idade

https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/CartilhadeEducaoFinanceiraparaPessoasIdosas.pdf

https://viverbem.unimed.coop.br/familia-em-foco/cuidados-com-os-idosos/atividades-que-ajudam-a-manter-o-cerebro-ativo/

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/exercicios-fisicos-mentais-e-boa-alimentacao-proporcionam-mais-qualidade-de-vida-a-populacao-idosa

prevdata

Telefone (21) 2112-7676

WhatsApp (21) 2112-7676

www.prevdata.org.br/fale-conosco