

# PREPARE-SE E APROVEITE A TERCEIRA IDADE

**Unimed**   
Chapecó

## SAÚDE NA TERCEIRA IDADE



Vamos envelhecer com qualidade de vida? Veja as dicas que irão te ajudar a chegar na melhor idade com saúde e disposição

A prática de hábitos saudáveis reflete no presente e futuro, mesmo sem percebermos. Uma atividade física, por exemplo, ajuda a acalmar a mente ao mesmo tempo que favorece a saúde do coração. Já o consumo de alimentos ricos em fibras pode auxiliar no funcionamento do intestino ao mesmo tempo que pode reduzir o colesterol sanguíneo.

Quem deseja chegar na terceira idade com a saúde em dia e com disposição deve cultivar bons hábitos desde cedo. Ter uma vida saudável é o primeiro passo, seguido de outros cuidados com o corpo e a mente.

Veja abaixo algumas dicas para chegar na melhor idade com saúde e aproveitar essa fase com vitalidade e disposição.

## PREPARE-SE E APROVEITE



### Pratique atividade física

A atividade física ajuda a reduzir a pressão arterial, fortalece a musculatura – ajudando a evitar fraturas no futuro, melhora o humor e a saúde mental, proporciona maior longevidade, colabora para manter o peso saudável, entre outros benefícios. Idosos podem se beneficiar de caminhadas de 30 minutos, quatro vezes por semana.



## Alimente-se bem, sempre!

Não há vida saudável sem hábitos alimentares saudáveis. Escolha sempre alimentos ricos em verduras, legumes, grãos, leguminosas, fibras e que contenham proteína magra. Evitar alimentos processados e ultraprocessados ajuda, e muito, a manter a saúde do coração e das artérias ao longo de toda a vida.



## Não fume

O tabaco oferece inúmeros riscos à saúde, seja para os fumantes ativos ou passivos – aqueles que não fumam, mas convivem em ambientes fechados com quem fuma. O cigarro colabora para o “endurecimento” das artérias, o aumento da pressão sanguínea e da frequência cardíaca.





## Controle o estresse

O estresse pode contribuir para o surgimento de doenças tanto do corpo quanto da mente. Nem sempre conseguimos lidar com todas as situações da melhor maneira possível. Portanto, o primeiro passo é buscar medidas para gerenciar o tempo, organizar as atividades diárias e assim reduzir o estresse, aprendendo a lidar com os momentos mais difíceis da maneira mais saudável possível.



## Durma bem

Ter uma boa noite de sono traz muitos benefícios para o corpo e a mente. A má qualidade do sono é uma potencial geradora de irritabilidade, déficit de memória e desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Enquanto uns precisam de seis horas de sono, outros podem necessitar de oito ou até nove horas. Mais importante do que a quantidade de horas é a qualidade dessas horas de repouso.





## Abra a mente

A depressão é mais comum entre os idosos. Para evitá-la faça cursos, leia um livro, toque um instrumento musical, vá ao cinema, participe de debates, tenha um hobby. Mantenha a sua mente ativa e esteja aberto a cultivar novas amizades.



## Realize exames preventivos

Não deixe de realizar seu check-up. A consulta periódica com o médico é importante para acompanhar a saúde, para rastrear doenças precocemente e para controlar eventuais doenças crônicas.



