

Vivendo e Aprendendo

Conselhos do Professor e Doutor
em Gerontologia Euler Ribeiro





Governador do Amazonas

Wilson Lima

Idealizador

Professor e Doutor Euler Esteves Ribeiro

Conteúdo

Professor e Doutor Euler Esteves Ribeiro
e Verônica Azzolin

Revisão Técnica

Alexandre Pequeno, Fernanda Barbisan,
Yasmin Carvalho

Projeto Técnico, Diagramação e Ilustração

Kyslla Lorena

2024. Governo do Estado do Amazonas.

É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.



FUnATI

**FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
ABERTA DA TERCEIRA IDADE**



Apresentação

A cada dia que vivemos, temos um novo aprendizado!

Essa é uma cartilha com dicas de como envelhecer com qualidade, compartilhadas pelo médico e doutor em Gerontologia Biomédica, Euler Esteves Ribeiro.

Ao longo das páginas desta cartilha, você encontrará conselhos práticos e embasados cientificamente, fornecidos pelo Dr. Euler Ribeiro, para ajudá-lo a manter uma qualidade de vida excepcional à medida que envelhece. Com anos de experiência e conhecimento especializado, o Dr. Euler compartilha sua experiência sobre os pilares fundamentais para um envelhecimento saudável, abordando aspectos como nutrição, atividade física, saúde mental e socialização.

Acreditamos que o envelhecimento não deve ser encarado como um obstáculo, mas sim como uma fase da vida repleta de oportunidades para viver com plenitude e vitalidade. Com os conselhos do Dr. Euler, esperamos inspirá-lo(a) a adotar hábitos que promovam não apenas uma longevidade, mas também uma vida gratificante e ativa.

Aproveite cada página desta cartilha para descobrir os segredos de um envelhecimento saudável e inspirar-se a fazer escolhas que contribuam para o seu bem-estar e felicidade duradoura.

Vamos juntos explorar o caminho para uma vida longa, feliz e saudável!

Boa leitura!





*Palavras do Dr, Euler
Ribeiro, **Reitor da FUnATI***

Envelhecer é um privilégio, mas saber envelhecer depende de cada um de nós.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, constatou que estão nascendo e morrendo menos pessoas no Brasil. Atualmente, a expectativa de vida do brasileiro está em torno de 75,6 anos. Na atualidade, o Brasil possui cerca de 15,6% de sua população acima dos 60 anos, totalizando mais de 30 milhões de pessoas idosas.

No entanto, o fato de as pessoas estarem vivendo mais tempo não significa necessariamente que elas estejam vivendo de forma mais saudável e com maior qualidade de vida.

Sendo o envelhecimento parte inalterável da biologia dos seres humanos, é preciso buscar maneiras de estender a expectativa de vida saudável. Nesta cartilha, você encontrará dicas de como envelhecer de forma saudável.

Minha experiência técnico-científica com pessoas idosas é vasta. Ainda tive o privilégio de conviver com avós quase centenários e com meus genitores, tendo como exemplo meu pai, que viveu até os noventa anos, e a minha mãe até os noventa e oito anos.

Espero, assim, fornecer conselhos valiosos durante sua jornada e que você consiga ter o privilégio de envelhecer de forma saudável e feliz.

Busque conhecimento

Desde muito cedo, é necessário compreender o processo de envelhecimento, buscando entender como ele se manifestará no corpo e na mente. Dessa forma, haverá a possibilidade de se preparar e adequar hábitos que promovam uma vida mais saudável e com maior qualidade. Alguns elementos essenciais para isso incluem o sono reparador, a prática regular de atividades físicas, uma alimentação equilibrada e a habilidade de lidar com o estresse diário.

É fundamental possuir conhecimento sobre o tema para compreender como o processo de envelhecimento permite que pessoas idosas assumam o controle de sua saúde e bem-estar, promovendo maior autonomia, adaptação e empoderamento ao longo da vida.



Busque a felicidade

Buscar a felicidade no envelhecimento por meio do convívio social é essencial para promover um senso de propósito, conexão e bem-estar emocional. O contato regular com amigos, familiares e a comunidade oferece oportunidades para compartilhar experiências, expressar emoções e criar memórias significativas. Além disso, a socialização pode ajudar as pessoas idosas a se sentirem valorizadas, incluídas e apoiadas, contribuindo para uma sensação de pertencimento e significado na vida.

Participar de atividades comunitárias, como grupos de interesse, voluntariado ou eventos culturais, não apenas estimula a mente e o corpo, mas também fortalece os laços interpessoais e promove um envelhecimento positivo e gratificante. Ao investir no convívio social, as pessoas idosas podem cultivar relacionamentos significativos, encontrar apoio emocional e descobrir novas fontes de alegria e satisfação em suas vidas. Lembre-se, a felicidade tem nome e se chama VIDA!



Priorize sua Saúde

Este item, em particular, destaca a importância de uma rotina regular de saúde. Algumas maneiras de fazer isso incluem:

Adotar uma dieta saudável e praticar exercícios regularmente: isso facilitará o controle do peso corporal. Além disso, por meio de uma alimentação equilibrada e exercícios físicos, é possível reduzir o risco de várias complicações de saúde, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares;

- Buscar cuidados médicos preventivos: realizar exames de saúde regulares, como check-ups médicos, exames de sangue, mamografias, colonoscopias e vacinações, pode ajudar a prevenir ou detectar precocemente problemas de saúde e evitar complicações;

- Cuidar da saúde mental: praticar técnicas de gerenciamento do estresse, manter relacionamentos sociais saudáveis, buscar atividades prazerosas e manter a mente ativa com jogos, leituras e aprendizados promovem o bem-estar emocional e previnem problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade;

- Evitar hábitos prejudiciais: zerar, se possível, o consumo de tabaco ou reduzi-lo, assim como a ingestão de bebidas alcoólicas, pode contribuir para a saúde geral e prevenir doenças relacionadas ao uso dessas substâncias. Isso também é válido para o consumo de medicamentos; busque sempre a orientação de um médico;
- Priorizar a saúde no envelhecimento requer um compromisso contínuo com o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis que promovam o bem-estar físico, mental e emocional ao longo da vida.





Coma de forma equilibrada

A dieta deve ser rica em vitaminas, sais minerais, fibras e incluir porções adequadas de proteínas, gorduras e açúcares, evitando excessos que podem levar a doenças como diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares.

Uma alimentação equilibrada, além de prevenir doenças, fornece os nutrientes necessários para manter níveis adequados de energia e vitalidade. Isso pode ajudar as pessoas idosas a se manterem ativas e engajadas em suas atividades diárias, promovendo um estilo de vida mais saudável e independente. Coma bem para viver melhor!

Mantenha o corpo ativo

Um dos melhores exercícios é a caminhada. Nesse sentido, é necessário explicar que, inicialmente, éramos quadrúpedes, como a maioria dos animais. Após alterações biológicas, a própria natureza se encarregou de construir no corpo duas estruturas musculares, anatomicamente e fisiologicamente semelhantes ao músculo cardíaco, representadas pelos músculos das panturrilhas.

Sua função é impulsionar o sangue dos membros inferiores e das vísceras em direção ao coração para ser devidamente oxigenado, passando pelo coração, pelos pulmões e, posteriormente, redistribuído para todas as células através do sistema circulatório.

Portanto, incorporar exercícios como a caminhada, exercícios de resistência e flexibilidade na rotina diária pode aprimorar a saúde cardiovascular, fortalecer os músculos e ossos, além de contribuir para a saúde mental e cognitiva. Essa compreensão aprofundada do processo biológico ressalta a importância dessas atividades para o bem-estar global do organismo.



Fuja do estresse

Quando você se estressa, libera "catecolaminas", que são os principais mediadores da reação de estresse liberados pelo sistema nervoso simpático e que, entre outras coisas, aumentam a pressão arterial, a frequência cardíaca e a frequência respiratória.

Portanto, o estresse crônico pode contribuir para o desenvolvimento de uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, distúrbios gastrointestinais e comprometimento do sistema imunológico.

Também está associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, podendo afetar negativamente a função cognitiva e aumentar o risco de declínio cognitivo e demência. Manter o estresse sob controle pode ajudar a reduzir o risco dessas condições e promover um envelhecimento mais saudável.



Durma bem

Dormir bem é crucial em todas as fases da vida, mas torna-se ainda mais importante quando somos mais velhos. Um sono adequado está diretamente ligado à saúde física. Durante o sono, o corpo se recupera e se regenera, auxiliando na reparação dos tecidos, fortalecimento do sistema imunológico e regulação do metabolismo. Dormir o suficiente também pode ajudar a prevenir doenças crônicas, como as cardíacas, a hipertensão, diabetes e obesidade, que são mais comuns em idades avançadas.

O sono desempenha um papel vital na saúde mental e no bem-estar emocional. Uma boa noite de sono está associada a uma melhor capacidade de lidar com o estresse, humor mais estável e menor risco de depressão e ansiedade. Pessoas idosas que enfrentam problemas de sono são mais propensas a sofrer de questões relacionadas à saúde mental.







Encerramento

Esperamos que as informações compartilhadas tenham sido úteis e inspiradoras para você. Lembre-se sempre de que o envelhecimento é uma jornada única, repleta de desafios e oportunidades. Ao adotar hábitos saudáveis, manter-se ativo física e mentalmente, cultivar relacionamentos significativos e buscar assistência médica quando necessário, você estará investindo no seu bem-estar e qualidade de vida.

Nunca é tarde para começar a cuidar de si mesmo e buscar uma vida plena e satisfatória. Que este material sirva como um guia prático e motivador para você continuar trilhando o caminho do envelhecimento com dignidade, saúde e felicidade.

Continue vivendo e aprendendo!



UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

TRABALHO QUE TRANSFORMA
