

# AUTOCUIDADO NO ENVELHECIMENTO



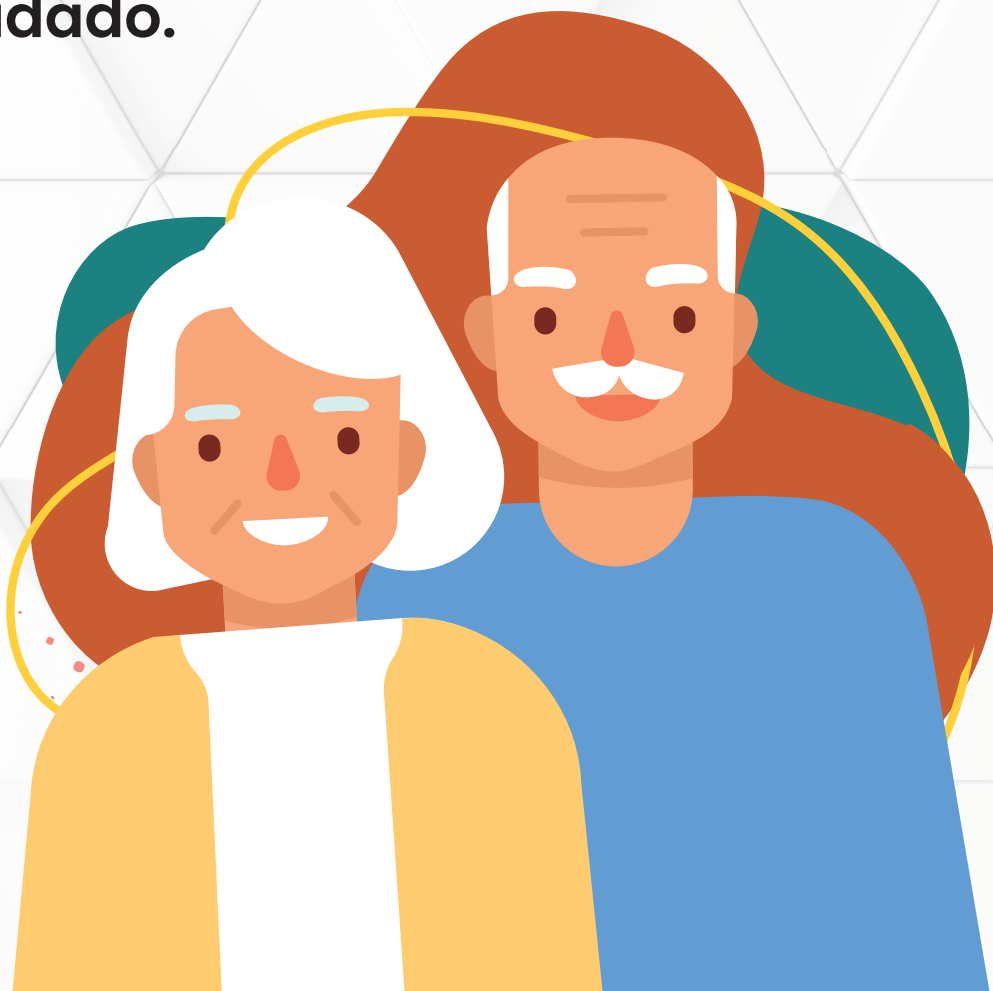
# BENEFÍCIOS DO AUTOCUIDADO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E NA VELHICE

Viver por mais tempo é um desejo universal, mas essa vontade precisa ser acompanhada de saúde, qualidade de vida, liberdade, independência, autonomia, laços sociais e todos os outros fatores indispensáveis para aproveitar a beleza da vida.

Para começar essa jornada de autocuidado, o primeiro passo é compreender que o envelhecimento é um processo natural que causa mudanças e suscita demandas que devem ser aprendidas e também atendidas ao longo de toda a trajetória de vida. Devemos, portanto, começar a investir o quanto antes em um envelhecimento ativo, ou seja, em um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

Quando falamos em um envelhecimento “ativo”, nos referimos à participação contínua da pessoa idosa nas questões sociais, econômicas, culturais e civis da sociedade em que está inserida, indo muito além da manutenção da capacidade funcional e relação com a força de trabalho, por exemplo. Os idosos podem e devem contribuir ativamente em suas respectivas relações com familiares, companheiros e com a comunidade como um todo.

Para vivenciar o envelhecimento saudável, além de prevenir inúmeros problemas de saúde, existe uma palavra-chave que não pode faltar: **o autocuidado.**



# A ARTE DO AUTOCUIDADO

Cuidar de alguém requer carinho, dedicação e também pode ser considerado uma forma de demonstrar afeto, certo? Então, por que não dedicar esse cuidado especial para si mesmo?

Como o próprio nome diz, o autocuidado trata-se do conjunto de ações e medidas que cada pessoa realiza para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida. Tal processo deve dialogar com os interesses, objetivos e prazeres de cada qual, sendo fundamental para todas as pessoas, independentemente da faixa etária, gênero ou posição social ter acesso à saúde física, mental e emocional.



# POR QUÊ É TÃO IMPORTANTE PRATICAR O AUTOCUIDADO?

O autocuidado é capaz de melhorar a autoestima e a confiança em si mesmo, pois também é um exercício de amor-próprio, além de estimular a produtividade e otimismo.

Diferente do que muitos pensam, essa prática diária está longe de ser uma forma de egoísmo, trata-se, na verdade, de uma maneira de nos tornarmos mais fortes e até mesmo mais aptos a ajudar ao próximo. Ela nos auxilia a enfrentar os desafios cotidianos sem deixar de pensar em nós mesmos.



# SAIBA COMO EXERCITAR O AUTOCUIDADO PARA MANTER A INDEPENDÊNCIA NA VELHICE

Uma coisa é saber a importância de se cuidar, outra muito distinta é começar efetivamente a praticar o autocuidado. É um processo cotidiano que engloba desde os cuidados estéticos conforme a preferência do idoso, até mudanças fundamentais de hábitos para ter mais qualidade de vida e bem-estar. Separamos alguns deles abaixo:

## MOVA-SE! OS EXERCÍCIOS FAZEM BEM PARA O CORPO E PARA A ALMA

Fazer exercícios físicos deixa os músculos mais resistentes, ajuda a combater a obesidade e a depressão, aumenta a segurança para realizar as tarefas diárias, auxilia na capacidade funcional e flexibilidade do idoso, diminui o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, dentre muitos outros benefícios.

As principais atividades recomendadas nessa fase da vida são: caminhada, exercícios na água, dança e alongamento. No entanto, o ideal é buscar a orientação de um profissional de saúde antes de começar a realizar atividades físicas para que você possa fazer a mais adequada para você.

## **MANTER A MENTE ATIVA É INDISPENSÁVEL**

O cérebro também precisa ser exercitado, precisamos lembrar de mantê-lo ativo e funcionando corretamente. Para tanto, existem algumas dicas capazes de ajudar a estimular um fator bastante relacionado à velhice: a memória. Saiba o que fazer para exercitá-la:

- **Faça palavras cruzadas ou outros jogos que envolvam o raciocínio;**
- **Tente ler um pouco todos os dias e comentar sua leitura com alguém, seja um romance ou o jornal;**

- Deixe a lista de compras guardada na bolsa e procure lembrar do que anotou para comparar posteriormente;
- Visite espaços culturais, como museus, musicais, etc.;
- Anote tudo que achar importante em um caderno ou agenda;
- Frequente grupos de convivência, cultive seus laços afetivos.

## COMA BEM PARA SENTIR-SE BEM

Você já deve estar cansado de saber que a alimentação saudável é fundamental para envelhecer com saúde. Ela é importante tanto para evitar quanto para controlar possíveis doenças, como diabetes e colesterol alto. Incentive o consumo de frutas frescas, vegetais, legumes e grãos, sempre integrais quando possível. Evite o consumo excessivo de sal, temperos industrializados, gorduras de origem animal e frituras como um todo. Opte por temperos naturais.



# UMA BOA NOITE DE SONO TE PREPARA PARA UM DIA MAIS ATIVO

Dormir é fundamental para o descanso do corpo e da mente também, portanto não deve ser negligenciado. Ter uma boa noite de sono faz parte dos hábitos saudáveis que todos devemos ter.

Para tanto, tente não consumir cafeína, refrigerantes a base de cola, cigarro e álcool próximo do horário de dormir, além de jantar preferencialmente duas horas antes de dormir. Também pode ajudar deitar-se somente para dormir e buscar ter pensamentos agradáveis.



# HIGIENE EM TODAS AS FASES DA VIDA, SEMPRE!

A higiene corporal também integra o conjunto de práticas de autocuidado com a saúde e está entre os principais requisitos para uma vida saudável, evitando doenças e possibilitando que o idoso tenha mais conforto e bem-estar.

Hábitos simples como tomar banho diariamente, manter as mãos limpas e com as unhas aparadas e lavar as mãos adequadamente após utilizar o banheiro e antes de comer fazem a diferença na hora de evitar contaminações.



# CONTE COM A AJUDA DE QUEM ENTENDE DE CUIDADO

Na Onix sempre enfatizamos que a velhice não é uma doença, apenas exige cuidado com si mesmo como as demais fases. Se permita vivenciar o melhor que essa fase da vida tem a oferecer, com a ajuda de profissionais capacitados, quando necessário. A prevenção é sempre o melhor remédio e nunca é tarde para começar a se cuidar, conte com a nossa ajuda em todo o processo!



Gestão do Cuidado