

CARTILHA

Saúde do Idoso



Unimed
Fortaleza

Envelhecer com saúde é possível

O processo de envelhecimento é natural e traz consigo mudanças físicas, emocionais e sociais. Por isso, cuidar da saúde na terceira idade é essencial para garantir autonomia, qualidade de vida e bem-estar.

Ter uma vida saudável nessa fase não significa ausência de doenças, mas sim viver com dignidade, manter hábitos positivos e continuar participando ativamente da vida em comunidade.

Fique atento aos sinais do seu corpo

Com o passar dos anos, é comum surgirem sinais de que o corpo precisa de mais atenção. Ao identificar qualquer uma das situações abaixo, procure a sua equipe de Saúde Integral Unimed Fortaleza.

▶ Cansaço frequente ou falta de disposição para atividades simples.

▶ Quedas recorrentes ou perda do equilíbrio.

▶ Esquecimentos que interferem nas atividades do dia a dia.

▶ Alterações na visão ou audição.

▶ Mudanças no apetite ou no peso sem motivo claro.

▶ Dores constantes em articulações ou músculos.

▶ Sentimentos de solidão ou tristeza profunda.

Não ignore esses sinais. Quanto mais cedo forem cuidados, melhor será a resposta do corpo e da mente.

Dicas para viver com mais qualidade na terceira idade

Algumas atitudes simples fazem toda a diferença no envelhecimento saudável.



Alimente-se bem: Prefira alimentos naturais, evite frituras e produtos industrializados. Uma alimentação colorida, com frutas, verduras e legumes, ajuda a fortalecer o organismo.



Beba água com frequência: Com o envelhecimento, a sensação de sede diminui, mas o corpo continua precisando de hidratação. Lembre-se de tomar água ao longo do dia.



Mantenha o corpo ativo: Caminhadas leves, alongamentos ou exercícios orientados para sua faixa etária melhoram a circulação, a força muscular e o equilíbrio.



Cuide da mente: Faça palavras cruzadas, leia livros, aprenda algo novo. Estimular o cérebro ajuda a manter a memória ativa.



Durma bem: Um bom descanso ajuda na recuperação do corpo e da mente. Tente dormir e acordar sempre nos mesmos horários e evite cochilos longos durante o dia.



Mantenha as vacinas em dia: A imunização é fundamental para prevenir doenças.



Fortaleça os vínculos sociais: Converse com amigos, participe de grupos da comunidade, mantenha contato com a família. Relações afetuosas fazem bem ao coração.



Evite quedas: Use calçados firmes, mantenha os ambientes bem iluminados e sem objetos soltos no chão. Se necessário, instale barras de apoio em locais estratégicos.



Respeite seus limites: Saiba a hora de descansar. Ouvir o corpo é sinal de sabedoria.

Envelhecer com saúde é um direito de todos

Com pequenas atitudes, é possível manter a autonomia, a autoestima e aproveitar essa fase com vitalidade. Sempre que precisar, procure sua equipe de Saúde Integral. Cuidar de você é prioridade!

Unimed
Fortaleza