

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!

