

IDOSO SAUDÁVEL

DICAS DE SAÚDE PARA IDOSOS



Índice

Introdução	3
Dica #1: Peso Saudável	5
Dica #2: Mantenha-se Positivo(a)	7
Dica #3: Encontre um Propósito.....	9
Dica #4: Seja Ativo(a).....	12
Dica #5: Alimente-se Bem.....	14
Dica #6: Treine seu Cérebro	16
Dica #7: Durma o Suficiente.....	18
Dica #8: Relaxe	20
Dica #9: Foque na Prevenção.....	21
Dica #10: Cuide da Sua Pele	22
Fontes	24

Introdução

À medida que você envelhece, seu corpo e sua mente mudam, assim como as medidas que você precisa tomar para se manter saudável. Exames físicos regulares, check-ups dentários, medicamentos, exames oftalmológicos - a lista das necessidades de saúde de um idoso é longa.

Isso certamente pode parecer algo avassalador às vezes, porém quanto mais velhos ficamos, mais precisamos ser diligentes em garantir os cuidados com nossa saúde geral e precisamos atentar também para o fato de que devemos ser o mais ativos possível.

Tornar a sua saúde, tanto mental como física, uma das principais prioridades é a chave para viver a vida mais feliz e longa possível.

Este relatório especial dedicado aos idosos revela algumas das maneiras pelas quais você pode começar a fazer isso de forma rápida e fácil. Se você deseja se tornar o mais saudável possível, ter um ótimo condicionamento físico e se sentir bem, aqui você vai encontrar o que você estava procurando.

Então, sem mais delongas, vamos começar!

Nota importante: é fundamental que você busque aconselhamento e aprovação de seu médico antes de fazer qualquer mudança drástica em sua dieta ou plano de exercícios.

Dica #1: Peso Saudável

Tudo começa com o desenvolvimento de hábitos saudáveis que irão aumentar sua longevidade e ajudar você a se sentir muito bem, além de ter um ótimo condicionamento físico.

Você deve sempre prestar atenção ao seu peso total. Idosos muitas vezes estão abaixo do peso ideal, o que normalmente é resultado da ausência de uma dieta rica em certos nutrientes essenciais. Se esse for o caso, você deve reavaliar sua dieta e criar um plano alimentar que inclua nutrientes importantes que talvez não estejam presentes em sua alimentação no momento.

Por outro lado, é claro que estar acima do peso também é prejudicial à saúde. Se você tem dificuldade em controlar seu peso, converse com um nutricionista especializado em criar planos alimentares balanceados para idosos.

Qual é o peso saudável para você?

Existem duas medidas padrão usadas para determinar o peso saudável. São elas:

- **Determinação do seu IMC (Índice de massa corporal).** Isso leva em consideração seu peso e altura. Uma pontuação de IMC entre **18,5-24,9** normalmente indica uma dieta saudável e é ideal para idosos.
- **Medição de sua cintura e quadris.** Isso indica se você está acima do peso.

Uma circunferência superior a 90cm para mulheres e 100cm para homens pode significar um risco maior de contrair problemas de saúde, incluindo diabetes, portanto, fique de olho nisso.

Dica #2: Mantenha-se Positivo(a)

Sua mente é algo muito poderoso e manter-se positivo(a) e esperançoso(a), apesar dos obstáculos a enfrentar, ajudará você não só a aprender a lidar com as mudanças em sua vida, mas também a reduzir o estresse e a ansiedade, levando-o a ter uma vida mais longa.

Aqui estão algumas maneiras de começar:

Seja grato(a): É recomendável que você faça um diário de gratidão em que você documente sua vida cotidiana, focando nas bênçãos em sua vida e em suas inúmeras alegrias.

É fácil não dar valor às coisas, por isso, fazer algo para reconhecer os bons momentos ajudará você a lidar com os momentos difíceis.

Procure ver o lado bom dos problemas e lembre-se de que toda lição na vida ajuda você a crescer!

Expresse Seus Sentimentos: Não reprima suas emoções. É normal sentir-se nervoso(a) ou preocupado(a) com o futuro, mas esconder seus sentimentos pode levar à amargura, à raiva e à ansiedade.

Ao se abrir e ser honesto(a) com aqueles em quem você mais confia em sua vida, você estará mais preparado(a) para processar essas emoções de maneira saudável.

Pratique o Desapego: Não adianta se estressar com coisas que você não pode mudar, certo? Em vez disso, identifique as áreas de sua vida que estejam além do seu controle e aprenda a desapegar delas.

Eu sei, é mais fácil falar do que fazer, mas se você realmente se esforçar para tentar desapegar, você não apenas diminuirá seus níveis de estresse, como também terá tempo para melhorar as áreas de sua vida que estão sob seu controle.

Dica #3: Encontre um Propósito

À medida em que envelhecemos, é comum nos prendermos a velhos hábitos e rotinas. Infelizmente, permitir que nos tornemos criaturas de hábitos pode nos impedir de explorar de novos hobbies, paixões e interesses que melhoram a qualidade de vida.

Uma das chaves para ter um envelhecimento saudável é continuar encontrando significado, propósito e novas alegrias em sua vida. Isso nos mantém focados e equilibrados, mantém nossas mentes afiadas e nossas almas nutridas.

Aqui estão algumas maneiras de começar:

Reconecte-se com Velhos Amigos: Pense nas pessoas das quais você se afastou ao longo dos anos. Quem te trouxe alegria? Quem te fez rir? De quem você sente falta?

Pense nas pessoas com as quais você possa se reconectar. Você não só será capaz de relembrar velhas memórias e momentos divertidos, mas também será capaz de construir novos.

Encontre um Novo Hobby: Considere fazer uma aula ou um workshop em alguma área que você sempre tenha tido interesse, ou revise um hobby antigo que tenha ficado no passado.

Seja Sociável: Considere entrar no Facebook ou em outras plataformas de mídia social que facilitem o contato com amigos e familiares. É uma ótima maneira de ficar por dentro do que seus entes queridos estão fazendo por aí.

Divirta-se com Jogos: Existem centenas de aplicativos de jogos que você pode baixar em seus dispositivos digitais ou jogar online. Sites como <https://guideforseniors.com/blog/senior-online-games/> oferecem uma lista com inúmeros jogos interativos que proporcionam diversão garantida!

Expanda seus Conhecimentos: Aprenda algo novo, como um idioma, artesanato, pintura ou um instrumento. Novas atividades trazem alegria à vida e ajudam a manter o cérebro e a memória saudáveis.

Viaje: Pense nos inúmeros lugares que você sempre quis visitar, mas nunca teve a chance. Talvez agora seja um ótimo momento para planejar a viagem dos seus sonhos!

Faça Caminhadas: Explore a natureza e conecte-se com a beleza ao seu redor. Essa é uma ótima maneira de libertar sua mente, alcançar

paz interior e, ao mesmo tempo, respirar ar fresco e fazer os exercícios necessários para seu corpo!

Escreva Suas Memórias: Todo mundo tem histórias que outras pessoas adorariam ler. Qual é a sua? Escrever um livro de memórias é uma ótima maneira de revisitar algumas de suas memórias favoritas, além de ajudar você a se reconectar com o que realmente importa.

Dica #4: Seja Ativo(a)

Só porque você está envelhecendo, não significa que você deve passar a ter um estilo de vida sedentário. Na verdade, é exatamente o oposto, porque a chave para a longevidade está em ser o mais ativo possível!

Independentemente da sua idade, você se beneficiará com exercícios regulares. Eles não só ajudarão você a se manter ativo(a) e flexível, mas também ajudarão você a administrar problemas de saúde com eficácia, estimular o sistema imunológico e a vitalidade, melhorar sua amplitude de movimento e fortalecer sua saúde mental.

Aqui vão algumas dicas:

Consulte seu médico de família antes de iniciar qualquer programa ou rotina de exercícios.

Certifique-se de que não há problemas de saúde que possam impedir sua capacidade de praticar exercícios. Discuta suas opções com seu médico, incluindo a quantidade e frequência dos exercícios e os tipos de exercícios seguros para você com base em seu histórico médico.

Comece a Fazer Caminhadas! Essa é uma ótima maneira de ficar em forma sem ter que gastar com equipamentos caros.

Além disso, você pode começar devagar e ir aumentando a velocidade e a distância à medida que seu corpo for se adaptando. E se você estiver com medo de sair sozinho(a), verifique se há passeios ou encontros para idosos em sua comunidade local.

Não Exagere: Comece devagar, independentemente do exercício que você estiver fazendo. Não se sobrecarregue demais.

Varie Suas Atividades Físicas: Melhore sua resistência, força, flexibilidade e equilíbrio variando seus exercícios. Considere fazer atividades aeróbicas leves, jardinagem, caminhadas, hidroginástica ou sessões de ioga para idosos.

Dica: Considere comprar um Fitbit ou outro monitor fitness que monitore seus passos, distância, calorias queimadas e muito mais. É uma ótima maneira de controlar o que você está fazendo e, ao mesmo tempo, manter-se motivado(a).

Dica #5: Alimente-se Bem

Sua relação com a comida e seu histórico alimentar estão diretamente relacionados ao quão saudável você será quando envelhecer.

Se você teve dificuldade em controlar seu peso durante a juventude, você deve considerar uma alimentação que ajude você a finalmente eliminar os quilos extras, além de garantir que ferro, vitaminas e outros nutrientes essenciais estejam presentes em sua dieta.

Considere conversar com um nutricionista especializado em montar planos alimentares seguros e eficazes para idosos.

Aqui estão mais algumas dicas para ajudar você a começar:

Elimine Alimentos Ricos em Açúcar e Carboidratos Refinados: Em vez disso, encha seu prato de frutas, vegetais frescos e opções com baixo teor de carboidratos, como alimentos integrais.

Evite Alimentos Processados: Conforme você for envelhecendo, será possível notar uma mudança na forma como seu corpo processa e digere os alimentos e, no topo da lista de alimentos a serem

observados, estão os processados. Além de serem difíceis de digerir, eles podem causar estragos em seu organismo a longo prazo.

Reduza as Gorduras: O consumo de alimentos como manteiga, óleos e gorduras deve ser reduzido e esses itens devem ser substituídos por gorduras saudáveis como abacate ou azeite.

Controle o Tamanho das Porções: Muitas pessoas comem muito mais do que deveriam, então, se você controlar o tamanho de suas porções, certamente ficará dentro de um limite saudável.

Hidrate-se! Certifique-se de beber bastante água todos os dias. Se isso for difícil para você, acrescente lima ou limão à água para dar sabor.

Lembre-se: Adultos com mais de 50 anos têm necessidades alimentares diferentes das gerações mais jovens, por isso é importante que você tente criar hábitos alimentares mais saudáveis.

Dica Bônus: Planeje-se com Antecedência! Planejar suas refeições com antecedência elimina as dúvidas sobre o que comer a cada dia, além de fazer com que você se mantenha na linha. Considere cozinhar com antecedência e congelar porções para consumi-las quando você simplesmente não estiver com vontade de cozinhar.

Dica #6: Treine seu Cérebro

Se você deseja ter a vida mais saudável possível, é importante manter seu cérebro tão saudável quanto o resto do seu corpo.

Concentrar-se em processos criativos ajuda a manter sua mente afiada e prevenir o declínio cognitivo, bem como a perda de memória.

Aqui estão algumas maneiras de começar:

Faça Quebra-cabeças e Palavras Cruzadas: Quebra-cabeças e palavras cruzadas são maneiras fantásticas de treinar seu cérebro, pois você usa a lógica e a memória para completá-los. Também é um hobby acessível e que você pode fazer sem sair de casa. O mesmo se aplica ao Sudoku e outros jogos e aplicativos baseados em lógica.

Aqui estão os melhores jogos de memória para idosos:

<https://www.caringseniorservice.com/blog/top-5-memory-games-for-seniors>

Aprenda Novas Habilidades: Seja fazer uma aula de culinária, jardinagem ou tocar um novo instrumento, aprender uma nova

habilidade ajudará a melhorar sua memória, bem como sua coordenação motora.

Concentre-se: Aprenda a filtrar as distrações a cada dia a fim de se concentrar em uma tarefa principal. Dedicar-se apenas alguns minutos por dia à concentração ininterrupta provou ser eficaz para manter a mente lúcida.

Exercitar a memória é importante, por isso certifique-se de incluir desafios simples, como memorizar lista de compras ou de afazeres.

Dica #7: Durma o Suficiente

Idosos notam mudanças não apenas em seu ciclo de sono, mas também na qualidade de seu sono. Isso é resultado de uma variedade de coisas além do envelhecimento, incluindo alimentação de modo geral, mudanças hormonais e de estilo de vida, bem como a ingestão de cafeína e álcool.

Para idosos, é fundamental dormir o suficiente. Na verdade, a maioria dos idosos precisa de 7 a 8 horas de sono profundo todas as noites para se sentirem revigorados e descansados.

Se você sofre de insônia ou simplesmente não consegue dormir bem, considere fazer o seguinte:

Defina um horário para dormir e cumpra-o: Tente dormir e acordar na mesma hora todos os dias, mesmo nos fins de semana.

Corte os cochilos: Se você se sentir cansado(a) durante o dia, você pode tirar um cochilo, mas tente limitar o tempo que você passa dormindo durante o dia.

Evite café ou álcool 2 a 3 horas antes de dormir: Ambos dificultam o descanso, portanto, evite tomá-los horas antes de dormir.

Fale com o seu médico: Fale sobre possíveis medicamentos que possam estar dificultando o seu sono. Remédios antidepressivos e medicamentos cardiovasculares costumam estar associados à insônia.

Nota: À medida que envelhecemos, a síndrome da fase avançada do sono se instala, fazendo com que o relógio interno do corpo se adapte a dormir e a acordar mais cedo. No entanto, como muitos idosos não conseguem se adaptar a essa rotina adequadamente, acabam ficando acordados até tarde e não dormem o suficiente.

Dica #8: Relaxe

Já discutimos aqui a importância de aprender a desapegar de coisas que você não pode mudar. Além disso, separar um tempo para relaxar e recarregar as energias durante o dia é vital para manter um corpo e uma mente saudáveis.

Ouvir música, sentar-se em um local tranquilo e passar algum tempo de lazer ao ar livre são ótimas maneiras de aliviar o estresse e a tensão, além de permitir que seu corpo e sua mente fiquem revigorados.

Além disso, à medida que envelhecemos, ficamos muito mais suscetíveis a doenças mentais, como a depressão. Esta é outra razão pela qual é tão importante aprender a desestressar, relaxar, recarregar as energias e prestar muita atenção às nossas emoções para que possamos gerenciá-las adequadamente.

Dica #9: Foque na Prevenção

É importante que você visite seu médico regularmente e não perca consultas. Além disso, você deve fazer exames para checar níveis de colesterol, câncer de cólon, problemas cardíacos, câncer de mama e não deve deixar de tomar vacinas importantes que ajudem a prevenir gripes, pneumonia e outras doenças.

Outro passo importante é manter seu quadro clínico atualizado. Reveja regularmente com seu médico todos os medicamentos que você está tomando e relate quaisquer sintomas ou efeitos colaterais que você possa estar sentindo.

Não deixe isso para depois! Se um medicamento estiver fazendo você se sentir mal, é provável que haja um substituto adequado disponível.

Você também deve monitorar regularmente quaisquer mudanças em sua visão. Na verdade, você deve verificar sua prescrição todo ano. Ajustar seu grau, se necessário, ajudará a reduzir dores de cabeça e enxaquecas, além de reduzir o risco de queda.

Dica #10: Cuide da Sua Pele

Conforme envelhecemos, nossa pele vai ficando mais fina, perdendo elasticidade e ficando mais frágil. O mesmo se aplica aos nossos ossos, que vão perdendo a densidade e até encolhem de tamanho.

Portanto, é importante criar uma rotina diária de cuidados para revitalizar sua pele.

Aqui estão algumas dicas:

Use um Umidificador: Isso pode ajudar a eliminar problemas como rachaduras, ressecamento de pele e lábios secos, especialmente no inverno.

Use Filtro Solar: Proteja sua pele dos raios nocivos usando protetor solar sempre que você estiver ao ar livre, mesmo por períodos curtos de tempo.

Use um Hidratante Diário: Use um bom creme para a pele que contenha vitaminas importantes, como vitamina A, E e babosa. Além disso, evite o uso de sabonetes ásperos e opte por produtos sem fragrância.

Ao cuidar da sua pele diariamente, você não só irá melhorar a aparência dela, mas também será capaz de detectar quaisquer sinais de descoloração e possíveis sinais de câncer de pele para que você possa procurar tratamento médico ainda no início.

Fontes

Aqui estão alguns links de fontes que poderão ser muito úteis para você:

Guia para Idosos:

>> <https://guideforseniors.com>

Blog online dedicado a melhorar a saúde mental e física dos idosos. Inclui dicas, ferramentas e recursos.

Jogos Online para Idosos:

>> <https://guideforseniors.com/blog/senior-online-games/>

Diretório completo de jogos online gratuitos para idosos.

Dicas de Saúde Mental para Idosos:

<https://seniorsforseniors.ca/news/mental-health-tips-for-seniors>

Dicas para melhorar a saúde mental, diminuir o risco de doenças mentais em idosos e muito mais.