

# VIVA MAIS, VIVA BEM!

CONHEÇA OS PRINCIPAIS  
PASSOS PARA O  
ENVELHECIMENTO  
SAUDÁVEL



**SAÚDE ATIVA**

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

  
**SulAmérica**  
Saúde



# ÍNDICE

---

<b>Introdução</b>	4
<b>O que é envelhecimento saudável</b>	5
<b>5 passos para o envelhecimento saudável</b>	6
Preste atenção ao que você come	6
Movimente-se	7
Fique de olho no seu peso ideal	8
Cuide da sua mente	9
Faça o acompanhamento regular	10
<b>A SulAmérica incentiva o envelhecimento saudável</b>	11
<b>Referências</b>	11

# INTRODUÇÃO

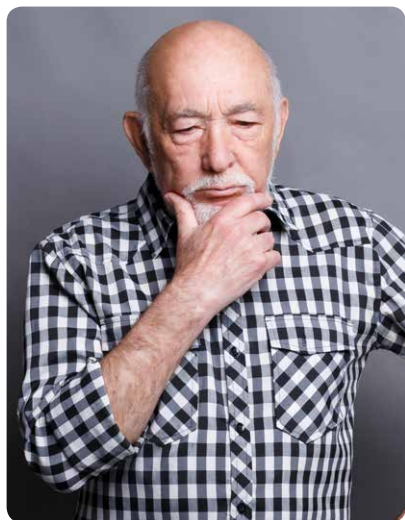
---

Felizmente, a expectativa de vida do brasileiro está crescendo. De 1940 a 2017, a média de sobrevivência da população passou de 45,5 anos para 76 anos, e o total de pessoas com mais de 60 anos no país é 30,2 milhões – um aumento de quase 19% em cinco anos, segundo os dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Entre os fatores que contribuíram para esse cenário estão o avanço da medicina, o maior acesso aos serviços de saúde e melhora nas condições sociais, o que tem refletido em grandes mudanças de estilo de vida em comparação com as gerações anteriores. Hoje, os idosos são mais ativos, trabalham, viajam, estudam, têm hobbies, entre muitas outras ocupações.



Com essa nova perspectiva, os mais jovens, inclusive, têm tido a oportunidade de realizar planejamentos diferentes para as suas vidas, como por exemplo, ter filhos mais tarde e investir mais tempo em suas carreiras.



Mas, o aumento da longevidade não indica que as pessoas estão vivendo com mais saúde do que as gerações de seus antepassados. Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde, quase não há indícios científicos sobre isso e o que se vê são muitos idosos e adultos vivendo com doenças crônicas – o que impacta seriamente na saúde física e mental.

Por isso, não basta só viver mais. É preciso ter boa saúde para conquistar uma vida feliz e com bem-estar. Nesse e-book, você irá conferir informações relevantes e atuais sobre envelhecimento saudável e dicas para aproveitar as oportunidades que essa fase pode oferecer.

## O QUE É ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Conforme os anos passam, o organismo já não é mais o mesmo. A pele não tem mais a elasticidade de antes, os ossos enfraquecem e os sentidos não são mais tão eficientes como costumavam ser. Todas essas alterações fazem parte do envelhecimento natural de qualquer ser humano e não há como impedi-las.

No entanto, saiba que com a adoção de hábitos saudáveis e simples atitudes de autocuidado, como por exemplo, mudar a alimentação e manter o acompanhamento médico adequado, é possível atravessar essa nova fase com bem-estar e autonomia, além de impedir o surgimento ou o avanço de muitas condições crônicas de saúde, como osteoporose, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.



**HÁBITOS SAUDÁVEIS SÃO AS CHAVES PARA  
UMA VIDA COM BEM-ESTAR E AUTONOMIA**

# 5 PASSOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

## 1 PRESTE ATENÇÃO AO QUE VOCÊ COME

A maior parte das doenças crônicas está associada aos maus hábitos alimentares. Diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer são apenas alguns dos exemplos de condições que podem ser prevenidas com a alimentação saudável.



**Procure fazer das verduras, legumes e frutas a base da sua alimentação e diminuir o consumo de sal, açúcar e itens industrializados e gordurosos. Veja a seguir algumas dicas práticas:**

- ✓ Sempre prefira a versão natural dos alimentos à industrializada. Normalmente, a indústria utiliza técnicas de processamento e ingredientes que alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos produtos.
- ✓ Coma, no mínimo, cinco porções de vegetais e frutas por dia.
- ✓ Ao consumir carne vermelha, prefira os cortes magros e as preparações grelhadas ou assadas. Com relação ao frango, sempre remova a pele antes de consumir.
- ✓ Só use quantidades mínimas de óleos, sal e açúcar nas preparações.
- ✓ Realize as três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar) e, se sentir necessidade, inclua pequenos lanches entre elas.
- ✓ Opte pela versão integral dos alimentos (exemplos: arroz integral, macarrão e pão integral), pois elas ajudam a manter a saciedade por mais tempo e auxiliam no controle dos níveis de glicose e colesterol.
- ✓ Consuma diariamente alimentos fontes de cálcio, como os laticínios. Esse mineral é imprescindível para a prevenção da osteoporose. De acordo com o Instituto Nacional de Envelhecimento, nos Estados Unidos, mulheres com mais de 51 anos devem ingerir 1200 mg de cálcio por dia; homens entre 51 e 70 anos devem consumir 1000 mg diários do mineral e os que com idade acima dos 71, 1200 mg diários.



**Vale lembrar que para garantir a absorção de cálcio é preciso de vitamina D, que por sua vez, é obtida por meio da exposição ao sol. Procure tomar sol sem protetor solar antes das 10h e depois das 16h.**

## 2 MOVIMENTE-SE

O sedentarismo é o 4º principal fator de risco para a mortalidade global e, assim como os maus hábitos alimentares, está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas, como as do coração, diabetes e câncer.

Por isso, comece já a se movimentar! De acordo com a OMS, o conceito de atividade física envolve qualquer movimento corporal produzido pelos músculos e que exija gasto energético. Por isso, fazer aquela caminhada até o supermercado, passear com o cachorro, limpar a casa e usar o elevador em vez das escadas também contam!

Mas, para essas atividades atuarem de forma efetiva na sua saúde é preciso que elas contabilizem, no mínimo, 150 minutos semanais, ou seja, cerca de 30 minutos em cinco dias da semana.

Para benefícios adicionais, misture atividades aeróbicas (aquelas que fazem seu coração bater mais rápido) com atividades de fortalecimento muscular.



### VEJA O ESQUEMA

#### 30 minutos diários:

- Caminhada
- Natação
- Corrida
- Dança



#### Pelo menos duas vezes na semana:

- Musculação
- Pilates

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Fortalecem os músculos
- Diminuem a pressão arterial
- Controlam os níveis de colesterol e glicose
- Melhoram o sistema cardiorrespiratório
- Melhoram a circulação
- Mantêm o peso controlado
- Previnem a perda óssea
- Diminuem o risco de quedas e fraturas
- Previnem o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, depressão, câncer, demência e Alzheimer
- Melhoram a disposição e o ânimo
- Melhoram o sono



Antes de optar por qualquer modalidade, procure seu médico de confiança para uma avaliação física.

**Manter-se ativo é uma das melhores maneiras de garantir o funcionamento adequado do organismo e prevenir doenças.**

### 3 FIQUE DE OLHO NO SEU PESO IDEAL

À medida que os anos passam, o metabolismo se torna mais lento, o que dificulta a queima de calorias e leva ao aumento de peso. E isso pode resultar em problemas de saúde.

A obesidade e o excesso de peso estão entre os principais fatores de risco de diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, como o de mama e próstata, hipertensão, entre outras condições.

A gordura acumulada na região do abdômen também é preocupante, pois está associada a um maior risco de doenças cardiovasculares. Para as mulheres, a medida ideal da circunferência abdominal não deve ultrapassar de 80 cm. Para os homens, o valor recomendado é de até 94 cm.



**Para ter um peso saudável, é fundamental manter o equilíbrio na alimentação e praticar atividades físicas regularmente.**



## 4 CUIDE DA SUA MENTE

Só cuidar da saúde física não irá garantir que você envelheça de forma saudável. A sua saúde mental e emocional influencia diretamente no seu bem-estar. Você sabia que o estresse é um potente desencadeador de doenças? Entre as mais comuns estão as doenças cardiovasculares e a depressão.



Realizar atividades relaxantes, como yoga e meditação e investir em hobbies são algumas das maneiras mais eficazes e cientificamente comprovadas de espantar a tensão do dia a dia e preservar o bem-estar emocional.



Além disso, é fundamental fortalecer o relacionamento com a família e os amigos. Afinal, ninguém nasceu para viver isolado, e a solidão é uma das maiores inimigas da felicidade. Que tal dar um telefonema para aquele amigo que você não vê faz tempo?

Estudo realizado pelo Instituto de Defesa da Pesquisa Psicológica, na Índia, revelou que a sociabilidade desempenha um papel importante na prevenção de condições mentais e na melhoria do bem-estar.

**Segundo o Instituto Nacional do Envelhecimento, nos Estados Unidos, pessoas que traçam objetivos e mantêm vida social ativa apresentam maiores níveis de felicidade e possuem menos risco de desenvolver depressão e demência.**





## ESTIMULANDO O CÉREBRO

O cérebro é um órgão que precisa ser estimulado para funcionar melhor. Ler, fazer palavras cruzadas, aprender um novo idioma, conversar com amigos e trabalhar são atividades que ajudam a manter a saúde cognitiva em dia e a preservar a memória.

## 5 FAÇA O ACOMPANHAMENTO REGULAR

Por fim, uma das medidas mais importantes para preservar a saúde e garantir autonomia durante o envelhecimento é manter o acompanhamento. Converse com o seu médico de confiança e saiba quais avaliações preventivas você deve fazer regularmente.

Esse cuidado é importante para o diagnóstico precoce e até mesmo prevenção de doenças que se instalam de forma silenciosa – como é o caso do diabetes e hipertensão –, evitando complicações sérias no futuro.



**Cuide da pessoa mais importante de sua vida: você!**

# A SULAMÉRICA INCENTIVA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

---

Com iniciativas que agregam informações para facilitar o processo de envelhecimento e prevenir complicações de doenças crônicas, a SulAmérica contribui para a manutenção da saúde e bem-estar de milhares de idosos seguros.

**Saiba mais em:**

<http://painel.programasaudeativa.com.br/iniciativas>



10 **Viva mais, viva bem!** Conheça os principais passos para o envelhecimento saudável

# REFERÊNCIAS

---

**Tábuas de mortalidade, IBGE:**

<https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9126-tabuas-completas-de-mortalidade.html?=&t=downloads>

**População com 60 anos ou mais cresce quase 19% em cinco anos, Agência Brasil:**

<http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2018-04/populacao-com-60-anos-ou-mais-cresce-quase-19-em-cinco-anos>

**World report on ageing and health 2015, World Health Organization:**

<https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

**Cognitive Health and Older Adults, National Institute on Aging:**

<https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>

**What Do We Know About Healthy Aging? National Institute on Aging:**

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-healthy-aging>

**Loneliness, depression and sociability in old age, Defence Institute of Psychological Research:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3016701/>

**Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants, World Health Organization:**

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext#%20)

**Physical Activity, World Health Organization:**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Physical Activities Guidelines for Americans, Office of Disease Prevention and Health Promotion US Government:**

[https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

The logo for SulAmérica Saúde features a white, stylized wave graphic above the text. The text is in a clean, sans-serif font, with "SulAmérica" in a larger size and "Saúde" in a smaller size directly below it.

**SulAmérica**  
Saúde