



Projeto Memorial Humanizado



DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA, NA MELHOR IDADE DA VIDA

A melhor idade da vida é aquela onde tudo o que aprendemos pode nos fazer viver melhor. Também é a idade onde podemos ajudar àqueles que começam a vida.

Muitos idosos em vez de viverem a plenitude de sua maturidade tornam-se depressivos. Há muita dificuldade em assumir a idade e manter o ânimo quando se constata que o corpo e a vida já não seguem no mesmo ritmo de antes.

Muitas vezes não é o idoso que se isola, é a família que o coloca à parte por falta de paciência ou tempo para conversar e dar-lhe a atenção necessária.

A aposentadoria, que deveria ser encarada de forma positiva, causa uma sensação de inutilidade, situação que leva o idoso ao isolamento.

Porém, essa é a melhor idade para aproveitar a vida e tudo que aprendemos com ela, planejar e viver novos projetos.

Algumas dicas

- A prática de exercícios físicos beneficia a saúde, proporciona bem-estar e favorece o contato social.
- Manter uma alimentação equilibrada, sem excesso de gordura, sal e açúcar, é muito importante, mas não deve ser uma tortura. A hora da refeição tem que ser prazerosa.
- Evite o fumo, as bebidas alcoólicas e todos os tipos de vícios negativos à saúde em qualquer idade.
- Construa novas amizades e reencontre aqueles que o tempo e o corre-corre da vida afastaram.
- Afaste a tristeza e os pensamentos negativos. Tristeza e negação causam stress emocional, com efeitos negativos em nosso corpo, como a elevação da pressão arterial e o comprometimento do sistema imunológico.