



E-book

Guia Viver Bem de Envelhecimento Saúdável

Envelhecer bem

O envelhecimento populacional é um fenômeno global. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), chegou a 29,6 milhões o número de pessoas acima dos 60 anos de idade. Em 2030 o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo.

Nesse cenário, a expectativa é de que o número de pessoas com 65 anos ou mais praticamente triplique, chegando a 58,2 milhões em 2060 – o equivalente a 25,5% da população.

Seguindo a estimativa mundial do envelhecimento populacional, com o aumento da expectativa de vida, aumentaram também os casos de demências, que são causadas por uma variedade de doenças e lesões que afetam o cérebro, como a doença de Alzheimer ou um acidente vascular cerebral, afetando a memória e outras funções cognitivas, bem como a capacidade de realizar tarefas básicas diárias.

Mas como envelhecer bem, com saúde física e mental, podendo desfrutar os últimos anos de vida perto de quem se ama, fazendo o que se gosta?

Convidamos profissionais e empresas das áreas de geriatria, psiquiatria, fisioterapia, nutrição, educação física, entre outros, para falar sobre questões que norteiam o envelhecimento.

Em homenagem ao Dia do Idoso, criamos a Semana de Envelhecimento Saudável, com o propósito de levar informações de qualidade aos nossos leitores e seguidores. Aqui nesse E-Book estão concentradas as orientações desses profissionais para uma vida longa e feliz. Na última página, um depoimento de quem sabe viver e faz boas escolhas. Boa leitura! Que a busca pelo viver bem seja constante, em todas as fases da vida!

Equipe Viver Bem



-  @guiaviverbem
-  Youtube.com/c/TvViverBem
-  guiaviverbem.com.br/

SUMÁRIO

ATTIVO ENVELHECIMENTO	04
ACADEMIA DIGITAL DE IDOSOS	05
AURITUR	06
CENTRO VITTA - Dor crônica na terceira idade	07
CIRÚRGICA BEZERRA	08
CUIDARE	09
EUGLENA LESSA - Psicogeriatra	10
GRAÇA MORAES - Nutricionista	11
CLÍNICA GERLANE CRISTINA	12
JOÍSA ARAUJO - Neuropsicóloga	13
JULIANO SILVEIRA - Geriatra	14
INSTITUTO DE IMPLANTES	15
LUCIEN DANTAS - Oftalmologista	16
ORTORIO	17
PAÇO DAS PALMEIRAS	18
QUERO CUIDAR - Fisioterapia	19
RAISSA CAMPOS - Nutricionista	20
RAÍSSA EBERT - Psicóloga	21
TRAUMACENTER	22





ATIVO

ENVELHECER COM SAÚDE



 **Clique**
e confira a
live sobre
o tema

Luana Macedo, Vanessa Gifoni e Betina Saad, geriatras da Attivo

Atentas ao envelhecimento populacional e à necessidade de proporcionar aos idosos um processo de envelhecimento ativo, as médicas Betina Saad, Luana Castro e Vanessa Gifoni - geriatras e professoras da UFRN - trouxeram para Natal a Attivo, a primeira academia do Brasil que oferece, em um único complexo, atividades especializadas no envelhecimento saudável.

Na Attivo, toda a atenção é voltada para melhorar o ganho de massa, potência e força muscular, pois esses atributos permitem que o idoso consi-

ga realizar suas atividades cotidianas, como segurar um neto no colo, carregar as compras do supermercado, descer e subir escadas e até prevenir quedas.

TREINAMENTO FÍSICO

Todos os alunos passam por uma detalhada avaliação que inclui uma análise médica por uma das geriatras, testes de desempenho físico, além de uma avaliação nutricional. O treino pode ser na modalidade assistida - apenas dois alunos para cada professor - ou no treino individualizado, que é in-

dicado para alunos com limitação física ou cognitiva importante.

TREINAMENTO COGNITIVO

Outro foco da Attivo é o estímulo das funções cognitivas. A academia disponibiliza cursos de estimulação cognitiva e inclusão digital, que melhoram a performance cognitiva e permitem ao idoso exercer a sua conectividade social.

ATIVO

@attivo.envelhecimento
(84) 98188-9895
attivoenvelhecimento.com.br

ACADEMIA DIGITAL DE IDOSOS



A Academia Digital de Idosos em parceria com a Ativo Envelhecimento oferece cursos de Tecnologia voltado para o público da melhor idade.

A escola oferece cursos e mini cursos de tecnologia com material personalizado adaptado e muita prática. Os 2 principais cursos são de Smartphone e PC com duração de 5 meses.

O curso Smartphone aborda todos os aplicativos atuais dividido em 3 pilares: social, necessidades básicas, e entretenimento. Você irá aprender e aperfeiçoar seus conhecimentos em WhatsApp, Instagram, Youtube, aplicativos de músicas, filmes, Uber, ifood e muito mais. Além de se proteger de golpes no ambiente digital. Esse curso é realizado 2 vezes por semana nas segundas e quartas em turmas no horário matutino ou vespertino.

O curso PC aborda todas as necessidades de quem depende de um computador no trabalho e no dia-a-dia. Traga seu computador, tire suas dúvidas e aprenda a navegar na internet, enviar e-mails, salvar arqui-

vos na nuvem, trabalhar com planilhas e usar o computador a seu favor facilitando o seu dia a dia. Esse curso é realizado 1 vez por semana nas quartas-feiras no turno matutino.

A escola também oferece mini cursos específicos como:

- 1 Introdução a comunicação (Whatsapp e smartphone);
- 2 Fotos e rede social (Fotografia, Instagram e Pinterest);
- 3 Conectividade (Youtube, Google, Netflix);
- 4 Curso de ferramentas Google para PC.

As turmas estão reduzidas, com todos os cuidados de proteção e higienização. O ensino é personalizado com monitores preparados, aplicando uma metodologia testada e validada, didática e interativa, favorecendo o aprendizado de todos os alunos.

ACADEMIA DIGITAL DE IDOSOS

Rua Alberto Maranhão 973 - Tirol, Natal.
(84) 98188-9895 ou (84) 99185-1576.
@academiadigitaldeidosos e @attivo.envelhecimento



AURITUR

viagens

Viaje com segurança e tranquilidade com a **assistência da Auritur antes, durante e depois da sua viagem.** Somos **especialista em grupos** e referência em consultoria de Visto Americano em Natal.



01 A 05 DE JUNHO DE 2022

FOZ DO IGUAÇU

A PARTIR DE: ENTRADA DE R\$120 +

10x R\$ **155**

VALOR POR PESSOA EM APTO DUPLO

PACOTE INCLUI:

- ⌚ Passagem aérea
- ⌚ 04 noites Hotel Taroba
- ⌚ Café da manhã
- ⌚ Traslado chegada e saída
- ⌚ Passeio nas Cataratas Brasileiras, Parque das Aves e Compras no Paraguai



09 A 13 DE JUNHO DE 2022

GRAMADO

A PARTIR DE: ENTRADA DE R\$120 +

10x R\$ **202**

VALOR POR PESSOA EM APTO DUPLO

PACOTE INCLUI:

- ⌚ Passagem aérea
- ⌚ 04 noites Pousada Solar da Serra
- ⌚ Café da manhã
- ⌚ Traslado chegada e saída



21 A 26 DE JUNHO DE 2022

BONITO E PANTANAL

A PARTIR DE: ENTRADA DE R\$335 +

10x R\$ **335**

VALOR POR PESSOA EM APTO DUPLO

PACOTE INCLUI:

- ⌚ Passagem aérea
- ⌚ 05 noites Ecotel
- ⌚ Café da manhã
- ⌚ Traslado chegada e saída
- ⌚ Passeios na Fazenda São Francisco, Estância Mimosa e Cachoeira Rio do Peixe, todos com almoço incluso

✉ aurilene@aurilene.com | 📷 auriturviagens
☎ (84) 99403-4609 (plantão) | 📞 3086-3355
📍 Av. Afonso Pena, 439 A, Petrópolis Natal/RN

AURITUR
viagens

DOR CRÔNICA NA TERCEIRA IDADE



CRENÇAS, MITOS E VERDADES EM TORNO DA DOR



Clique e confira a live sobre o tema

Dra. Kelly Gama (CREFITO 35078-F)
e Dr. Jorge Ivan (CREFITO 35078-F),
fisioterapeutas.

O processo de envelhecimento traz mudanças biológicas, físicas e sociais inevitáveis associadas à idade. As alterações características da idade são: diminuição da massa muscular, redução da força muscular, perda de mobilidade articular, encurtamento, déficit de coordenação e equilíbrio.

O idoso passa a impor restrições à realização de atividades física, adotando um estilo de vida sedentário, ficando menos ativo do que o normal, deixando de realizar movimentos do cotidiano como levantar o braço, pegar peso e subir escadas. A consequência desse imobilismo são as dores de origem musculoesqueléticas como dor no ombro, quadril, joelho e coluna.

Sentir algum tipo de dor é normal, que são benignas e passageiras, pois elas ocorrem por diversos motivos. 90% dessas dores vão se resolver de forma espontânea em até 2 semanas. Porém, a dor limita e assusta, fazendo-o adotar padrões de comportamentos mal adap-

tativos através de movimentos robóticos, de medo, evitação e proteção, levando o indivíduo a continuar sentir dor por mais tempo do que deveria.

É necessário proporcionar autonomia e independência, devolvendo as capacidades funcionais ao idoso através de mudanças de comportamento, para que possa gerenciar a dor, engajando-o dentro de um programa de exercícios graduados de forma individualizada e personalizada.



CENTRO VITTA

@centrovittanatal
(84) 3206 3327 / 98773 0665
www.centrovitta.com



É importante lembrarmos o presente que é viver, envelhecer, ter histórias para contar, sabedoria para ensinar e refletir sobre o significado de cada fase da vida.

Na Bezerra, você encontrará produtos dedicados à pessoa idosa e seus familiares, como hidratantes, almofadas, travesseiro anti-refluxo, encosto Meu Conforto, Fisioball, bastão de massagem, faixas elásticas para exercícios, Neck Pillow, lençol de transferência, pantufas ortopédicas, massageadores e meias de compressão. Além de suplementos e fraldas.

Clique e siga nosso Instagram para ficar por dentro das nossas promoções!



Av. Jaguarari | Av. Hermes da Fonseca | R. Auris Coelho
Av. Prudente de Moraes | R. João Pessoa | R. São José



AQUI, MAIS QUE CLIENTES,
OS NOSSOS ASSISTIDOS SÃO O
Amor de alguém.

Cuidamos de quem você ama!

Todos os Cuidadores possuem,
no mínimo, o curso de Técnico em
Enfermagem.

(84) 4141-4039

(84) 98881-0040

📱 @cuidarenatal



Cuidare
CUIDADORES DE PESSOAS



SIMBIOS

MENTAL CARE

Nosso sentido é você!

“PRO OU ANTI-AGING”:



Clique
e confira a
live sobre
o tema

COMO DEVEMOS ENCARAR O ENVELHECIMENTO?

Queixas comuns no consultório de psicogeriatría têm sido a insatisfação com a velhice. A pele flácida, as rugas, o cabelo ralo, alterações na libido, limitações, comparação com a vida que tinha quando jovem... E muitas vezes em decorrência disso, vem a ansiedade, o desespero, a depressão, tornando tudo ainda muito mais doloroso e difícil. Palavras como anti-aging, rejuvenescimento e retardo do envelhecimento passam a ser quase uma obsessão para alguns! A valorização da história de vida, superações, aprendizados e tantas outras conquistas perdem-se em meio ao pessimismo e se tornam insignificantes...

O precioso e fugaz tempo que se tem, fica ainda mais impiedoso para pessoas que deveriam estar usufruindo não do que se chama melhor idade que, de fato, para a maioria não o é, mas de uma maturidade consciente, resiliente e plena de entendimento, da certeza de que es-

tão onde muitos desejariam estar! Compreender, perder o preconceito e buscar uma vida onde o cuidado, o amor, a socialização, a atividade física e a gratidão aplicados a atenção plena para cada momento vivido devem ser atitudes de uma geração que não luta contra a idade, “anti-aging, mas que sim, valoriza e tenta fazer de sua velhice a melhor possível-“pro-aging”!



DRA. EUGLENA LESSA BEZERRA

Psicogeriatra

(84) 2030-4233 ou 99818-0035

@simbiosmentalcare

“ESCOLHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E VIVA BEM EM QUALQUER IDADE”



Clique e confira a live sobre o tema



GRAÇA MORAES

Clinam (84) 3211-1144
99901-2841

A alimentação saudável é o principal responsável para o organismo ter um bom desempenho. Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. Percebe-se cada vez mais que as pessoas têm mais fatores estressantes e menos tempo para preparar os alimentos e sentar a mesa para comer sossegado. A falta ou redução de nutrientes e o excesso de toxinas sobrecarregam os nossos órgãos e inflamam o nosso organismo predispondo o aumento da circunferência abdominal, insatisfação com a imagem corporal, obesidade e fatores de riscos.

São inúmeros os benefícios de uma alimentação saudável, como: diminuição e manutenção do peso, saúde intestinal, melhora do humor, qualidade do sono prevenção de doenças e regulação do organismo.

Além do consumo de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, deve-se tomar pelo menos, 2 litros de água por dia para potencializar os benefícios de um cardápio equilibrado.

Uma clínica completa para sua saúde

 @clinicagerlanecristina

 (84) 99959-0762

Reabilitação Cardiopulmonar

Cardiologista

Exercício Terapêutico

Fisioterapia

Hidroterapia

Nutrição

Hidroginástica

Psicologia

Pilates

RDM



Gerlane Cristina
FISIOTERAPIA E SAÚDE



NEUROPSI
Neuropsicologia Clínica



COMO MANTER O CÉREBRO ATIVO?

Muitas vezes nos preocupamos muito com a nossa saúde física, mas esquecemos que a saúde do cérebro é extremamente importante para envelhecermos com vitalidade. Através de uma rotina mentalmente estimulante, aumentamos nossa reserva cognitiva para a promoção da nossa saúde e prevenção de doenças.

Atividades cognitivamente estimulantes trabalham de forma mais direcionada a nossa cognição (atenção, memória, raciocínio, dentre outras funções). Seguem aqui dicas de como exercitar o cérebro na sua rotina:

1 – Começar atividades que nunca fez antes e que estimulam a aprendizagem através de desafios: idiomas, informática, um

novo curso ou atividade profissional, trabalhos manuais, trabalho voluntário, etc.

2 – Escolha canções que você ainda não sabe a letra e tente aprender: seja apenas ouvindo ou escrevendo.

3 – Durante uma caminhada, tente resolver ao mesmo tempo algum problema mental: pequenos cálculos, dizer uma lista de palavras começando com alguma letra ou tentar recordar itens de uma categoria o mais rápido que puder.

Para estimular a mente de modo muito mais eficiente, existem programas de estimulação ou de intervenção baseados nas neurociências. A Reabilitação Neuropsicológica é um programa terapêutico

focado e completo, conduzido por um neuropsicólogo capacitado. É um tratamento especializado e tem como objetivo estimular as funções cognitivas consideradas frágeis e também as potencialidades de cada um, além de considerar os aspectos emocionais e comportamentais no processo de acompanhamento.

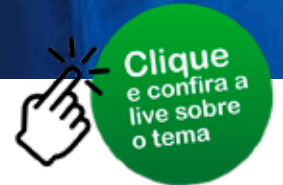


JOÍSA ARAÚJO

Psicóloga e neuropsicóloga,
especialista em Gerontologia.
CRP 17/1380
@joisaaraujo



COMO CUIDAR DA MEMÓRIA EM TEMPOS DE PANDEMIA?



As medidas de isolamento social acarretaram um impacto importante na qualidade de vida da população, com ênfase naqueles com mais de 60 anos de idade.

A procura pelo atendimento devido a queixas cognitivas, sobretudo relacionadas à memória (esquecimentos) aumentou de forma significativa, e condições como síndrome pós Covid, ansiedade, insônia, depressão e descompensação de doenças clínicas podem ser o gatilho da perda de memória.

A vacinação e as dicas abaixo são as ferramentas essenciais no planejamento do cuidado:

- 1 Retomada ao acompanhamento médico regular para compensação de comorbidades e investigação adequada de queixas de memória.
- 2 Reforço na rede de suporte familiar (retomada gradual de encontros familiares,

com devidos cuidados, com todos vacinados e ausência de pessoas sintomáticas).

- 3 Retorno ao acompanhamento multiprofissional em saúde (medidas de reabilitação e atividade física de preferência ao ar livre).

- 4 Medidas de higiene do sono (quarto silencioso, com temperatura amena, com mínima exposição luminosa).



JULIANO SILVEIRA

@juliano.geriatria e @Resenha60mais
(84) 3025-2030 e 98122-2030
Clínica Vivante www.vivante.com.br

A tecnologia de ponta disponível no Instituto Dentário de Implantes e a experiência com a técnica cirúrgica sem cortes com bisturi ou incisões na gengiva, viabiliza o desejo de muitos pacientes de voltar a mastigar e sorrir sem medo.

Por ser minimamente invasiva, a grande maioria dos pacientes retorna quase que imediatamente às suas atividades profissionais e o pós-operatório é realmente surpreendente.

A cirurgia pela técnica semcortesproporciona aos pacientes um pós-operatório com muito menos dor, inchaço e sangramentos.

Outro diferencial da técnica é a rapidez com que os implantes são instalados, em média 5-10 minutos para cada implante.

POR QUE OPTAR PELA TÉCNICA SEM CORTES PARA FAZER OS SEUS IMPLANTES:

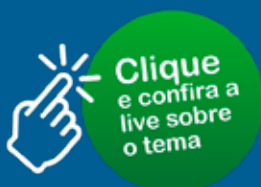
- ✓ Cirurgia rápida! Em média 10 minutos para instalação de cada implante;
- ✓ Técnica extremamente previsível, segura e minimamente invasiva;
- ✓ Indicada para pacientes idosos, diabéticos e hipertensos controlados;
- ✓ Redução da dor, inchaço e sangramentos durante o pós-operatório;
- ✓ Recuperação rápida;
- ✓ Cirurgia realizada no próprio consultório;
- ✓ Menos anestesia! Por ser menos invasiva, a quantidade de anestésico é mínima;
- ✓ Ideal para quem tem medo ou receios de cirurgia mais invasivas.

INSTITUTO DENTÁRIO DE IMPLANTES

Dr. João Marcelo Arcoverde - CRN RN 3482
Av. Campos Sales, 632 Petrópolis
(84) 2133-9760 ou 98157-4676 | @idimplantes

A RELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS SAUDÁVEIS E A CATARATA

Sabia que a catarata é uma das principais causas de cegueira no mundo? Dr. Lucien Dantas fala mais sobre essa doença caracterizada pela perda de transparência do cristalino. Confira!



A catarata é o processo natural de envelhecimento do cristalino, que é a lente natural que temos dentro dos nossos olhos.

Todos teremos um dia. Basta vivermos o suficiente. Mas como podemos atrasar esse aparecimento? Com uma vida saudável.

Se alimente bem, coma mais ovos, frutas e verduras. Evite comidas industrializadas, açúcar, muita fritura. E coma o suficiente para não engordar.

Faça atividade física diariamente. O esporte é o principal remédio que devemos dar ao nosso corpo. Ande mais, suba mais escadas, se movimente mais.

Durma bem. O suficiente. Beba muita água. Use óculos escuros quando estiver exposto ao sol.

Dessa forma, tendo uma vida saudável, nós viveremos mais e melhor. Atrasando o nosso envelhecimento. A meta é chegar aos 100 anos. Mas ainda jovem!



LUCIEN DANTAS

Oftalmologista
@lucien.oftalmo

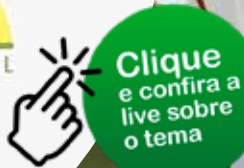


Sabemos que as perdas funcionais são processos naturais da jornada da vida. Por isso temos os recursos certos para contorná-las.

Aqui na Ortorio sua necessidade específica é transformada em uma solução prática, eficaz e de baixo custo

 **ORTORIO**





Um conceito diferente em hotelaria geriátrica. Porque quem cuidou de você merece o melhor!

Walmira Guedes,
Elisângela Teixeira,
Eliete Teixeira e Lênia Lucena

O Paço das Palmeiras surgiu há 13 anos a proposta de uma hotelaria assistida e de qualidade para a terceira idade, para contemplar não somente os idosos com doenças neurodegenerativas crônicas, mas também os idosos saudáveis, que querem manter sua autonomia e independência, sem “sobrecarregar” seus familiares, contando com o apoio de um hotel nos moldes do Paço das Palmeiras.

O Paço das Palmeiras foi construído seguindo as normas vigentes de acessibilidade, além de uma equipe especializada inter-

disciplinar (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, arteterapeuta, assistente social, enfermeira, psicóloga, médica, técnicas de enfermagem) para melhor atender.

Oferecemos atividades de multiterapias diárias com os profissionais especializados, alimentação adequada e orientada pela nutricionista (especialista em controle de qualidade dos alimentos); supervisão técnica da equipe de enfermagem pela enfermeira; assistência médica nas intercorrências clínicas, atividades comemorativas, entre outros. Possuímos chamadas de

emergência e interfones em todas as suítes e principais ambientes, inclusive nos banheiros; 05 salas de integração social, com poltronas confortáveis e TVs com diversas opções de programação.

São 36 suítes, distribuídas em 2 suítes master, 10 suítes individuais, 8 semi-suítes, 16 suítes duplas, com a opção de ar condicionado, com ou sem varanda e com capacidade para 52 hóspedes.

Rua Graciliano Ramos, 2904
Capim Macio – Natal/RN
pacodaspalmeiras.com.br
Paço das Palmeiras
Residence Hotel
@pacodaspalmeirashotel



Fisioterapeuta Dra. Aline Falcão - CREFITO 92013-F
Fisioterapeuta Dra. Luciana Protásio - CREFITO 92012-F

O idoso precisa de uma atenção diferenciada das pessoas que o rodeiam. Se esse tiver alguma condição de saúde mais específica, o cuidado necessita de conhecimentos para que seja o mais direcionado possível e mais natural também. Idosos pós-AVC, com doença de Alzheimer, Parkinson, entre outras condições, podem passar a receber esse cuidado de algum familiar, que mesmo fazendo com toda dedicação não foi preparado para tal. Fato que gera incertezas, angústias, receios no seu

cotidiano. A QUERO CUIDAR surgiu com a intenção de ajudar a família a cuidar com mais segurança permitindo que este cuidado passe a acontecer com leveza para ambos.

Sabendo que o próprio envelhecimento, somado as condições de saúde, tem particularidades que geram dificuldades motoras e cognitivas repercutindo nas atividades básicas e mais complexas desse idoso, o cuidador precisa entender a saúde do seu idoso para saber como estimulá-lo, ajudar nas atividades de auto cui-

dado, como organizar sua rotina permitindo que este mantenha sua autonomia e independência quando possível.

Pensando no cuidador e no cuidado realizado por ele, nossa missão é auxiliar a família a transformar sua forma de cuidar!

PROJETO QUERO CUIDAR

querocuidaridoso@gmail.com

Dra. Aline Falcão

(84) 98804-5941

Instagram: @linefalcao

Dra. Luciana Protásio

(84) 99404-4059

Instagram: @draluprotasio

Facebook: Dra Lu Protásio

Raissa Campos

NUTRICIONISTA

UM NOVO OLHAR SOBRE O IDOSO

Cuidar é um ato de amor, mas também de muita valentia e abnegação. Zelar pelo bem estar de um indivíduo idoso exige cuidados diferenciados e um preparo emocional especial. Afinal, estamos lidando com um ser humano que tem sua história de vida, suas manias e gostos, seu jeito único de ser, os quais devem ser respeitados e valorizados.

Dentre estes cuidados, a alimentação é um pilar fundamental na saúde do público idoso. Buscar conhecer e entender suas necessidades alimentares, tais como: o consumo total ingerido, as necessidades específicas de acordo com a idade (como por exemplo, o aumento do consumo proteico), apresentação, textura e temperatura dos alimentos a serem ofertados, quantidade hídrica a ser consumida, entre outros, facilitará o cuidado geral. A busca de informações sobre alimentação através de um profissional nutricionista gerontólogo, trará muito mais conforto tanto ao cuidador como

para aquele que está sendo cuidado.

Mudar o olhar e a forma de cuidado frente ao público idoso é um desafio enorme, já que não fomos preparados e/ou orientados durante a vida para cuidar de nossos entes queridos ou das pessoas que envelhecerão um dia. Entender que um dia todos nós poderemos chegar à velhice e, nesse trajeto, sermos capazes de compreender suas dificuldades, anseios e limitações será um grande passo.



Clique
e confira a
live sobre
o tema



RAISSA CAMPOS

(84) 99614 2005

@raissa_nutricionista

ENVELHECER E FLORESCER

É um contraponto daqueles que acham que envelhecer é morrer, ficar parálitica, caquética. Envelhecer não é um mar de rosas, mas também não é um mar de espinhos. Existe sim a decadência do corpo, mas ninguém precisa se agarrar às dores só porque tem 90 anos. A vida das crianças também não é fácil e elas também envelhecem. Há pessoas que fazem coleção de desgraças e não é porque ficou velha que ficou assim. Não vamos colocar culpa na velhice. Não existe culpa. Existe uma vida que continua pulsante. Minha saúde é ótima porque eu cultivo bons pensamentos, bons sentimentos, escolhi escolher o melhor para mim, o que como, o que bebo, com quem ando.

Também confio no poder da arte, se a arte estivesse mais presente, não teriam tantos suicidas, inclusive entre os idosos que são tão desprezados e tão estigmatizados. Não aparece nas estatísticas o suicídio de idosos, colocam que morreram de ataque cardíaco e um monte de coisa. Mas a realidade é que os índices são muito altos. Há pessoas que são mais voltadas para a beleza e outros para tristeza. O que você escolhe?

Podemos envelhecer florescendo. Eu sofri uma queda e fiquei esperando a ambulância sem poder mexer. Fui direto para o Walfredo Gurgel onde fui muito bem tratada, e algo que me encheu de alegria foram os amigos que eu tenho. Muita gente cuidou de mim e me deixei

ser cuidada com tranquilidade, total desapego do controle. Repensei minha vida, li muitos livros, passei a ter mais consciência da minha fragilidade, mas também da minha força. Em quarenta dias, mesmo com uma luxação na bacia e uma fratura no punho, voltei a andar e estou fazendo fisioterapia. Eu não me afundei na doença. Me perguntam se eu tenho artrite, e quando digo que não, ninguém acredita. Eu aprendi que a gente tem de se movimentar muito. A maior causa das doenças é a falta de movimento. Move-te se te queres vivo. Um idoso também pode fazer muito pelos outros! Nada de preguiça, precisamos ir até o fim, sendo útil, trabalhando, nos comunicando do nosso jeito.

Minha maior dica é que os idosos aproveitem o mar que tem aos seus pés. Leiam meu livro sobre marterapia, escutem meus podcasts, me sigam no Instagram @raissaebert. Se eu puder inspirar alguém a envelhecer e Florescer, certamente ganharei mais um ano de vida.

Estou atravessando a Pandemia tranquila, lendo, me preparando para retomar meu consultório dentro do mar. Enfim, meu pulso ainda pulsa e pulsa forte.

RAÍSSA EBERT

Psicóloga, 90 anos



EVITE FILAS EM URGÊNCIAS,

escolha o Pronto Atendimento Trauma Center.

Segunda a sexta: 8h às 2h

Sábado: 8h às 17h

Aproveite nosso **estacionamento gratuito aos sábados** e a oportunidade de realizar sua fisioterapia.