

# HEALTH TIPS FOR SENIORS

SPECIAL REPORT REVEALS THE TOP HEALTH  
TIPS EVERY SENIOR SHOULD KNOW!



**direito autoral** © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

**SEUS DIREITOS:** Este livro está restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos.

**CONTRATO:** Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todo esforço razoável para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Qualquer ligeira percepção de pessoas, povos ou organizações não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes definidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são as marcas registradas ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

**DIVULGAÇÃO DE COMPENSAÇÃO:** Salvo indicação expressa em contrário, você deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados e o autor / editor / revendedor ganhará comissão se você clicar neles e comprar o produto / serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor / editor / revendedor se isenta de qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com esses sites / produtos. Você deve realizar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isso constitui todo o contrato de licença. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste contrato ficam a critério exclusivo do editor.

# Índice

|  |    |
|--|----|
| Índice .....                             | 4  |
| Introdução .....                         | 5  |
| Dica # 1: Peso Saudável .....            | 7  |
| Dica # 2: Mantenha-se positivo .....     | 9  |
| Dica # 3: Encontre um Propósito .....    | 12 |
| Dica # 4: fique ativo .....              | 16 |
| Dica # 5: coma bem .....                 | 19 |
| Dica # 6: Treine seu cérebro .....       | 22 |
| Dica 7: Durma o suficiente.....          | 24 |
| Dica 8: relaxar .....                    | 27 |
| Dica 9: Foco na prevenção.....           | 29 |
| Dica # 10: a pele em que você está ..... | 31 |
| Recursos .....                           | 33 |

# Introdução

À medida que você envelhece, seu corpo e sua mente mudam, e também o que você precisa para se manter saudável. Consultas médicas regulares, exames dentários, medicamentos, exames oftalmológicos - a lista de necessidades de saúde de um idoso continua.

Por vezes, pode parecer avassalador, mas quanto mais velhos envelhecemos, mais importante é que somos diligentes para garantir que permaneçamos no topo da nossa saúde geral e que estamos vigilantes em ser o mais ativo possível.

Tornar a sua saúde, tanto mental quanto fisicamente, uma das principais prioridades para viver a vida mais feliz e mais longa possível.

Este relatório especial, dedicado aos idosos, revela algumas das

maneiras pelas quais você pode começar de maneira rápida e fácil. Se você deseja se tornar o mais saudável possível enquanto procura e sente o seu melhor, essa é a informação que você está procurando.

Então, sem mais delongas, vamos começar!

**Nota importante:** É importante que você procure o conselho e a aprovação do seu médico antes de fazer alterações drásticas em sua dieta ou exercício.

# Dica # 1: Peso Saudável

Tudo começa com o desenvolvimento de hábitos saudáveis que aumentarão a longevidade e ajudarão você a se sentir e a ter a melhor aparência possível.

Uma coisa a ter em mente é o seu peso total. Os idosos muitas vezes lutam para estar abaixo do peso, o que geralmente resulta de não ingerir alimentos ricos em nutrientes. Se for esse o caso, convém reavaliar sua dieta e criar um plano que inclua os nutrientes importantes que podem estar faltando no momento.

Por outro lado, obviamente, o excesso de peso é igualmente prejudicial. Se você luta para manter seu peso baixo, considere conversar com um nutricionista especializado em criar planos de refeições bem equilibrados para idosos.

*O que é um peso saudável para você?*

Existem duas medidas padrão usadas para determinar um peso saudável. Isso inclui:

- **Determinando o seu IMC (índice de massa corporal).** Isso leva em consideração seu peso e altura. Uma pontuação no IMC de 18,5 a 24,9 é tipicamente indicativa de uma dieta saudável e é ideal para idosos.
- **Medindo sua cintura e quadris.** Isso lhe dará uma boa idéia sobre se você está carregando muito peso extra.

Uma circunferência de mais de 35 polegadas em mulheres ou 40 polegadas em homens pode significar que você tem um risco maior de problemas de saúde, incluindo diabetes, e deseja ficar de olho nisso.



## Dica # 2: Mantenha-se positivo

Sua mente é uma coisa poderosa e permanecer positivo e esperançoso, apesar dos obstáculos que você enfrentará, ajudará não apenas a lidar com as mudanças em sua vida, mas também reduzirá o estresse e a ansiedade, o que levará a uma vida útil mais longa.

*Aqui estão algumas maneiras de começar:*

**Seja grato:** Você pode manter um diário de gratidão que documenta sua vida cotidiana, prestando atenção às bênçãos de sua vida e suas muitas alegrias.

É fácil tomar as coisas como garantidas; portanto, tomar medidas para reconhecer fielmente os bons tempos ajudará você a lidar com os momentos difíceis. Procure o revestimento prateado nas

áreas problemáticas e lembre-se de que todas as lições da vida o ajudam a crescer!

**Expresse seus sentimentos:** Não engarrafe suas emoções. É normal sentir-se nervoso ou preocupado com o futuro, mas enterrar seus sentimentos pode levar a amargura, raiva e ansiedade.

Ao ser aberto e honesto com aqueles em sua vida em que mais confia, estará mais bem equipado para processar essas emoções de maneira saudável.

**Deixe ir:** Não faz sentido estressar as coisas que você não pode mudar, certo? Em vez disso, identifique as áreas da sua vida que estão além do seu controle e aprenda a deixá-las ir.

Eu sei, é mais fácil falar do que fazer, mas se você fizer um esforço honesto para tentar deixar ir, não apenas minimizará os níveis de

estresse, como também liberará tempo para melhorar as áreas da sua vida que estão sob seu controle.

## Dica # 3: Encontre um Propósito

À medida que envelhecemos, é comum ficarmos presos a velhos hábitos e rotinas. Infelizmente, permitir-nos tornar uma criatura de hábitos pode nos restringir a explorar novos hobbies, paixões e interesses que melhoram a qualidade de vida.

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

***Aqui estão algumas maneiras de começar:***

**Reconecte-se com velhos amigos:** Pense nas pessoas de quem você cresceu ao longo dos anos. Quem te trouxe alegria? Quem te fez rir? De quem você sente falta?

Considere as diferentes pessoas com as quais você pode se reconectar. Você não apenas poderá refazer recordações antigas e momentos divertidos, mas também criar novas.

**Escolha um novo hobby:** Considere assistir a uma aula ou workshop em uma área em que você sempre se interessou ou re-explorar um hobby há muito negligenciado dos dias passados.

**Torne-se social:** Considere ingressar no Facebook ou em outras plataformas de mídia social que facilitam a conexão com amigos e familiares. É uma ótima maneira de manter-se atualizado com entes queridos de todo o país.

**Jogar jogos:** Existem centenas de aplicativos baseados em jogos que você pode baixar em seus dispositivos digitais ou jogar online. Sites como <https://guideforseniors.com/blog/senior-online-games/> oferecem uma lista de vários jogos interativos que oferecem horas de diversão!

**Expanda seu conhecimento:** Aprenda algo novo, como idioma, artesanato, pintura ou instrumento. Novas atividades trazem alegria à vida e podem ajudá-lo a manter um cérebro e uma memória saudáveis.

**Viagem:** Considere os muitos lugares que você sempre quis visitar, mas nunca teve a chance. Talvez agora seja um ótimo momento para planejar a viagem dos sonhos!

**Dar um passeio:** Explore a natureza e conecte-se com a beleza que o rodeia. É uma ótima maneira de libertar sua mente, obter paz interior e também tomar ar fresco e exercitar o que seu corpo precisa!

**Escreva um livro de memórias:** Todo mundo tem uma história que os outros gostariam de ler. Qual é a sua? Escrever um livro de memórias é uma ótima maneira de revisitar algumas de suas

memórias favoritas e ajudá-lo a se reconectar com o que realmente importa.

## Dica # 4: fique ativo

Só porque você está envelhecendo não significa que você deve mudar para um estilo de vida sedentário. De fato, é exatamente o contrário, porque a chave para a longevidade é tornar-se ativo o mais possível!

Não importa quantos anos você tenha, você se beneficiará de exercícios regulares. Além de ajudá-lo a manter a mobilidade e a flexibilidade, também pode ajudá-lo a gerenciar efetivamente os problemas de saúde, aumentar o sistema imunológico e a vitalidade, melhorar a amplitude de movimento e a saúde mental.

*Aqui estão algumas dicas:*

***Verifique com seu médico de família antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou rotina de exercícios.***



Verifique se não há condições de saúde que possam impedir sua capacidade de se exercitar. Discuta opções com seu médico, incluindo quanto tempo ou com que frequência você deve se exercitar, bem como os diferentes tipos de exercícios seguros com base no seu histórico médico.

**Comece a andar!** É uma ótima maneira de manter a forma, sem exigir nenhum equipamento caro.

Além disso, você pode começar devagar e aumentar sua velocidade e distância conforme seu corpo se ajusta. E se você estiver preocupado em sair por conta própria, verifique com a comunidade local sobre caminhadas ou encontros com idosos.

**Não exagere:** Comece devagar, independentemente do exercício em que estiver participando. Não se esforce demais.

**Varie sua atividade física:** Melhore sua resistência, força, flexibilidade e equilíbrio variando seu exercício. Considere

atividades aeróbicas leves, jardinagem, caminhadas, hidroginástica ou sessões de ioga projetadas para idosos.

**Dica:** Considere comprar um Fitbit ou outro rastreador de fitness que monitorea seus passos, distância, calorias queimadas e muito mais. É uma ótima maneira de ficar de olho no quanto você está fazendo enquanto permanece motivado.

## Dica # 5: coma bem

Seu relacionamento e histórico com a comida estão diretamente relacionados à sua saúde com a idade.

Se você se esforçou para manter o peso baixo durante a sua infância, convém considerar uma dieta que o ajudará a perder os quilos extras, além de garantir ferro, vitaminas e outros nutrientes suficientes em sua dieta.

Considere conversar com um nutricionista especializado em criar um plano de dieta seguro e eficaz para idosos.

*Aqui estão algumas outras dicas para ajudar você a começar:*

**Eliminar alimentos açucarados e carboidratos refinados:** Em vez disso, certifique-se de encher o prato com frutas e legumes frescos e opções com menos carboidratos, como grãos integrais.

**Evite alimentos processados:** À medida que envelhece, você notará uma mudança na maneira como seu corpo processa e digere os alimentos e, no topo da lista, os itens a serem observados são os alimentos processados. Eles não apenas são mais difíceis de digerir, como também podem causar estragos a longo prazo em seu sistema.

**Reduzir a gordura:** Coisas como manteiga, óleos e gordura devem ser minimizadas e substituídas por gorduras saudáveis, como abacate ou azeite.

**Tamanhos de parte de controle:** Muitas pessoas comem muito mais do que deveriam, concentrando-se nos tamanhos das porções, com certeza você permanecerá dentro de uma faixa saudável.

**Hidrato!** Certifique-se de beber bastante água todos os dias. Se você se esforçar para beber, considere adicionar lima ou limão ao copo para dar um sabor extra.

Lembre-se de que adultos acima de 50 anos têm necessidades alimentares diferentes das da geração mais jovem, por isso é importante que você tente criar hábitos alimentares mais saudáveis.

**Dica de bônus: Planejar com antecedência!** Preparar suas refeições com antecedência elimina as suposições sobre o que você come todos os dias, facilitando a manutenção da pista. Considere cozinhar com antecedência e congelar porções nos dias em que você simplesmente não gosta de cozinhar.

## Dica # 6: Treine seu cérebro

Se você deseja viver sua vida mais saudável, é importante que você mantenha seu cérebro tão saudável quanto seu corpo.

O foco nos processos criativos manterá sua mente afiada e ajudará a evitar o declínio cognitivo e a perda de memória.

*Aqui estão algumas maneiras de começar:*

**Enigmas completos e palavras cruzadas:** Quebra-cabeças e palavras cruzadas são maneiras fantásticas de treinar seu cérebro enquanto usa lógica e memória para juntar tudo. É também um hobby acessível e que você pode fazer em casa. O mesmo se aplica ao Sudoku ou a outros jogos e aplicativos baseados em lógica.

Aqui estão os melhores jogos de memória para idosos:

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

**Aprender novas habilidades:** Seja uma aula de culinária, jardinagem ou tocando um novo instrumento, aprender uma nova habilidade ajudará a melhorar a memória e a coordenação olho-mão.

**Concentrado:** Passe algum tempo todos os dias aprendendo a filtrar as distrações para poder se concentrar em uma tarefa principal. Passar apenas alguns minutos por dia de concentração interrompida provou manter sua mente afiada.

Exercitar a memória é importante; portanto, inclua desafios simples, como memorizar listas de compras ou listas de tarefas.

## Dica 7: Durma o suficiente

Os idosos perceberão uma mudança não apenas no ciclo do sono, mas também na qualidade do sono. Isso é causado por uma variedade de coisas além do envelhecimento, incluindo sua dieta geral, alterações hormonais e estilo de vida, bem como a ingestão de cafeína e álcool.

Na terceira idade, é fundamental que você durma o suficiente. De fato, a maioria dos idosos precisa de 7-8 horas de sono profundo todas as noites para se sentir rejuvenescida e descansada.

Se você sofre de insônia ou simplesmente tem problemas para dormir profundamente, considere o seguinte:

**Defina uma hora de dormir e cumpra-a:** Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias, mesmo nos finais de semana.

**Cortar cochilos:** Se você estiver cansado durante o dia, poderá



tirar uma soneca, mas tente limitar o tempo que passa dormindo durante o dia.

**Evite café ou álcool 2-3 horas antes de dormir:** Ambas as coisas dificultam o descanso, então tente eliminá-las algumas horas antes da hora de dormir.

**Fale com o seu médico:** Discuta qualquer medicamento que possa dificultar o sono. Medicamentos como antidepressivos ou medicamentos cardiovasculares geralmente estão ligados à insônia.

**Nota:** À medida que envelhecemos, a síndrome da fase avançada do sono se ajusta, fazendo com que o relógio interno do corpo se ajuste aos horários de sono e vigília anteriores. No entanto, como muitos idosos não conseguem ajustar suas rotinas de acordo, acabam ficando acordados até tarde demais e não conseguem dormir o que precisam.



## Dica 8: relaxar

Já discutimos a importância de aprender a seguir as coisas que você não pode mudar. Além disso, trabalhar para incluir tempo no seu dia para relaxar e recarregar as baterias é vital para manter uma mente e um corpo saudáveis.

Ouvir música, sentar em um espaço silencioso ou passar algum tempo livre ao ar livre são ótimas maneiras de aliviar o estresse e a tensão, enquanto dá tempo para a mente e o corpo rejuvenescerem.

Além disso, à medida que envelhecemos, somos muito mais suscetíveis a doenças mentais, como a depressão. Essa é outra razão pela qual é tão importante estar ainda mais vigilante ao aprender a desestressar, redefinir e recarregar, prestando muita atenção às nossas emoções para que possamos gerenciá-las adequadamente.



## Dica 9: Foco na prevenção

É importante que você visite seu médico regularmente e não pule consultas. Além disso, você deve considerar exames para verificar os níveis de colesterol, câncer de cólon, problemas cardíacos, câncer de mama e garantir que esteja recebendo importantes vacinações que podem ajudar a prevenir influenza, pneumonia e outras doenças.

Outro passo importante é manter o controle médico. Reveja regularmente qualquer medicamento que esteja tomando com seu físico e relate quaisquer sintomas ou efeitos colaterais que possa estar sentindo.

Não adie isso! Se um medicamento estiver fazendo você se sentir doente, é provável que haja um substituto adequado disponível.

Você também deve ser rastreado regularmente quanto a alterações em sua visão. De fato, você deve ter sua receita

verificada todos os anos. Garantir que você tenha lentes corretivas, se necessário, ajudará a reduzir dores de cabeça e enxaquecas, além de reduzir o risco de cair.

## Dica # 10: a pele em que você está

À medida que envelhecemos, nossa pele se torna mais fina, perde elasticidade e se torna mais frágil. O mesmo se aplica aos nossos ossos que perdem densidade e até encolhem de tamanho.

Portanto, é importante criar um regime diário que ajude a reabastecer sua pele.

*Aqui estão algumas dicas:*

**Use um umidificador:** Isso pode ajudar a eliminar problemas como rachaduras, ressecamento e rachaduras, especialmente no inverno.

**Use protetor solar:** Proteja sua pele dos raios perigosos usando filtro solar sempre que estiver fora, mesmo por períodos mais curtos.

**Use um hidratante diário:** Use um bom creme para a pele que contenha vitaminas importantes, como vitamina A, E e aloe. Além disso, evite usar sabonetes duros e, em vez disso, opte por alternativas sem perfume.

Tudo isso não apenas ajudará a melhorar a aparência da sua pele, mas prestando atenção à condição da sua pele diariamente, você poderá detectar quaisquer sinais de descoloração ou outros sinais de possível câncer de pele para que você possa procurar tratamento médico logo no início.



# Recursos

Aqui estão os links para alguns recursos que acredito que o ajudarão:

## **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 grátis 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 doença mental em adultos mais velhos e muito mais.