

Aprendendo a envelhecer



Sumário

Apresentação	3
Refleta sobre seu Caminho	4
Encare as Transformações	6
Cuide de sua Alimentação	8
Permaneça em Movimento	10
Aproveite a Vida	12
Referências	16
Elaboradores	17
Coordenação	17
Dirigentes	18

Apresentação

Cada fase da vida é um desafio. É preciso empenho para trilhar o caminho da melhor maneira possível. A chegada da terceira idade não foge à regra. Envelhecer bem é uma questão de autocuidado. Portanto, esta cartilha foi elaborada pensando o envelhecimento como um processo natural, no qual, durante a sua vivência, é possível aprender e se desenvolver.

A Juiz de Fora Previdência (JFPREV), o Departamento de Ambiente Organizacional (Damor) e todos os colaboradores esperam que esta cartilha seja o pontapé inicial para a sua descoberta de inúmeras possibilidades no envelhecer com qualidade de vida e autoestima.

Boa leitura!

Refleta sobre seu Caminho

Quando nós percebemos que estamos envelhecendo?

Primeiramente é no corpo. As alterações fisiológicas acontecem por dentro e por fora. As alterações de fora são logo apontadas pelos outros. Por sua vez, as de dentro acontecem em contato silencioso no mergulho para o nosso interior. Por isso, é importante e urgente a realização, sem procrastinação, do exercício frequente do autocuidado à nossa saúde física, mental e espiritual, ampliando o conceito de saúde para além do bem-estar físico.

Um outro ponto que a passagem do tempo traz é cuidar dos afetos e dos vínculos amorosos nos nossos vários espaços de convivência. É fundamental ampliar a rede de relacionamentos na busca da qualidade deles, e não, meramente, para serem muitos.

Por fim, temos talentos, capacidades e possibilidades de vida e na vida que não sabemos que possuímos. Portanto, é saudável descobrir novos valores em nós. Não é o avanço da idade que vai nos impedir de sermos aquilo que a nossa alma deseja.

Assim, uma boa ideia é elaborar o seu projeto de vida com método e com boa antecedência. Escreva para não ficar apenas na memória!

- * O que eu quero da minha vida de agora em diante?
- * Qual é o sentido dela, a missão ou o propósito?
- * Como pretendo ocupar o meu tempo livre, o que eu quero fazer?
- * O que eu não quero fazer daqui para frente?
- * Que sonhos acumulados eu pretendo resgatar e transformar em ação?
- * Como eu me vejo aos 70 anos?
- * Como eu me vejo na minha festa de 80 anos: como estarei? Com quais pessoas especiais? Onde estarei?
- * Quais serão as minhas principais marcas de vida? E os legados?

Comece agora!

Sugestões para o seu projeto de vida

- * Autoconhecimento e espiritualidade: coloque sua atenção para dentro de si. Faça valer o famoso pensamento “Conhece-te a ti mesmo”. Descubra suas crenças e medos. O que dá sentido à sua vida?
- * Relacionamentos: o mais importante fator para a felicidade ao longo do tempo, principalmente a partir da meia-idade, é o relacionamento, seja ele conjugal, familiar, com amigos ou com a comunidade.
- * Qualidade de vida: cultive bons hábitos e tenha desejos. Nunca deixe de sonhar e interaja com outras pessoas.
- * Finanças pessoais e familiares: assuma o hábito de poupar alguma quantia regularmente como um compromisso de honra para você, para o seu futuro e para a sua família.
- * Empreendedorismo: começar o próprio negócio é um sonho de boa parte das pessoas para a fase do pós-emprego, que não admitem mais ter chefes. É realizar e produzir sendo independente.
- * Autodesenvolvimento (explorando talentos/novas conhecimentos/novas habilidades): o tempo tem nos mostrado que não há limite de idade para se obter êxito pessoal e até mesmo profissional. Não existe freio de idade para o sucesso e para a felicidade. O tamanho da sua vontade, das suas crenças e da sua atitude contam muito para o alcance de seus objetivos.
- * Voluntariado: proporciona o aprimoramento de habilidades individuais e sociais; amplia o círculo de amizades, criando novas relações de contatos sociais e faz com que o/a voluntário/a se torne mais fortalecido espiritualmente.
- * Visão positiva da vida (pensamentos e atitudes): o que não ajuda nessa quadra da vida, é o que muitas pessoas fazem, equivocadamente, ao colocar a idade como importante limitador (ficar velho é ter medo do novo, é deixar de lutar). O segredo é: nunca deixe de ter sonhos!

Encare as Transformações

O envelhecimento do organismo humano é um processo inevitável, no qual ocorre a baixa de todas as funções biológicas. Durante esse processo, várias modificações corporais, funcionais, bioquímicas e psicológicas são sentidas pelo indivíduo. Em consequência, ocorre uma maior vulnerabilidade do corpo e incidência de doenças, tais como:

- * Diminuição da densidade óssea, favorecendo a osteoporose;
- * Redução da força muscular;
- * Alteração na capacidade dos cinco sentidos: audição, visão, olfato, paladar e tato
- * Fragilidade capilar e cutânea;
- * Hipertensão Arterial;
- * Maior suscetibilidade a infecções e doenças autoimunes;
- * Insuficiência cardíaca;
- * Modificações na qualidade do sono (redução na duração total do tempo e dos estágios mais profundos do sono, “demora” para adormecer, etc).



Por outro lado, o processo de envelhecimento traz os chamados atributos da terceira idade, por exemplo, melhora do controle dos impulsos; maior capacidade de resolução de problemas; aumento da sabedoria e maior resiliência.

É completamente possível envelhecermos bem. Para tanto, precisamos estabelecer alguns cuidados básicos. O primeiro deles é o acompanhamento com profissionais de saúde para que as alterações físicas e mentais, durante o processo de envelhecimento, sejam o menos prejudiciais possível no dia a dia.

Outro cuidado é na promoção da saúde, isto é, agir criando um estilo de vida com bons hábitos: cessação de tabagismo, redução da ingestão de álcool, manejo de estresse, tratamento regular de doenças como hipertensão e diabetes e cuidado adequado voltado para a saúde mental.

Além disso, construir uma rede de suporte familiar, participar de atividades na comunidade e praticar alguma religiosidade ao longo da vida também são fatores imprescindíveis para um envelhecimento bem-sucedido.



Cuide de sua Alimentação

No envelhecimento, ocorrem diversas alterações físicas e hormonais, que interferem diretamente na qualidade de vida e na necessidade de manter uma alimentação saudável. Portanto, deve-se buscar uma alimentação equilibrada e variada, contemplando todos os nutrientes (carboidratos, proteínas, minerais e vitaminas) que favorecem o bom funcionamento do corpo humano.

Você conhece a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento?

Alimentos in natura: Obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento (ex.: frutas, legumes, verduras);

Alimentos minimamente processados: Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc. (ex.: leite pasteurizado, farinha de trigo);

Alimentos processados: São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente (ex.: pão de sal, queijo frescal, milho enlatado);

Alimentos ultraprocessados: São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. (ex.: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, balas, chocolate, embutidos).

Confira os 10 Passos para uma Alimentação Saudável:

1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limite o consumo de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
4. Evite alimentos ultraprocessados, uma vez que sofrem muitas alterações em sua fabricação e contêm excesso de sal, gorduras e açúcares, além de aditivos químicos como corantes e conservantes.
5. Coma regularmente e com atenção. Prefira se alimentar em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.

6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura, como os sacolões e feiras livres. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos;
7. Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação.

Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.

Anote aí!

- Não espere ter sede para beber água, pois, com o aumento da idade, há um declínio na sensação de sede.
- Consuma regularmente alimentos fontes de fibras (hortaliças, frutas e grãos integrais).

Não se esqueça: boas escolhas alimentares são autocuidado e auxílio para prolongar o seu tempo de vida ao lado daqueles que você ama!



Permaneça em Movimento

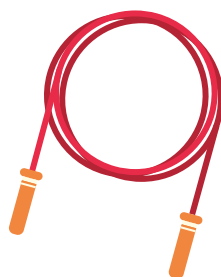
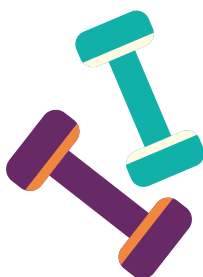
À medida que as pessoas envelhecem, é comum que elas diminuam o grau de atividade física e, conseqüentemente, tornem-se mais suscetíveis às doenças provocadas ou agravadas pelo sedentarismo. Portanto, a prática de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde física e mental.

Uma pessoa ativa tem mais disposição e energia para realizar suas tarefas e atividades de lazer, bem como mais equilíbrio e força muscular, prevenindo, por exemplo, as quedas frequentes, o diabetes e a hipertensão arterial. Além disso, a atividade física contribui para a manutenção da memória e da independência física, para o alívio da ansiedade, dos sintomas depressivos e do isolamento social, tão comuns à medida que a idade avança.

A opção por um estilo de vida mais ativo pode começar com atitudes simples, ou seja, nas tarefas diárias, nos momentos de lazer ou de deslocamentos. Você mesmo pode criar diariamente suas oportunidades de movimento: varrer a casa, passear com o cachorro, andar de bicicleta, praticar jardinagem, subir e descer escadas e caminhar para o shopping ou supermercado. Para sua segurança, caso você opte por fazer uma atividade física vigorosa (natação, correr, pedalar, praticar esportes etc). Faça antes uma avaliação médica com um cardiologista, aumentando progressivamente o tempo e a intensidade da atividade física.

Busque orientação para a realização de atividades físicas que estimulem a coordenação motora, a flexibilidade, a lateralidade, a boa postura, o equilíbrio, a agilidade e o fortalecimento das pernas. Não se esqueça, que atividades realizadas coletivamente, como é o caso de vários estilos de danças, auxiliam também no processo de socialização.

A musculação também é importante, pois contribui para a preservação e recuperação da massa óssea perdida com o avanço da idade. Além disso, a musculação promove o aumento da massa magra. Estudos recentes comprovam, que quanto mais massa muscular, menor o risco de desenvolver inúmeras doenças e, conseqüentemente, uma maior longevidade com autonomia e qualidade de vida para os seus praticantes.



Diante de tantas possibilidades, escolha a atividade física que melhor se adapte a você e que lhe seja prazerosa, pois isso contribuirá para a adesão e a continuação da atividade. É importante também identificar e respeitar os horários em que se tem mais disposição e disponibilidade para praticar a atividade física, fazendo sempre o uso de calçados adequados e confortáveis e se hidratando antes, durante e após a atividade.

Caso a atividade física seja realizada ao ar livre, aconselha-se o uso do filtro solar, boné e roupas adaptadas ao clima, evitando os horários mais quentes ou mais frios do dia.

Antes da realização de qualquer atividade física, prefira também ter uma alimentação leve e saudável sempre.

Respeite sempre seus limites! O ideal é progredir aos poucos, iniciando sempre sua atividade com períodos mais curtos e leves. Caso sinta algum desconforto anormal (náuseas, tonteados e dores no peito), pare imediatamente e procure um médico antes de continuar se exercitando.

Nem sempre é preciso de investimentos financeiros para iniciarmos uma atividade física. Geralmente, as prefeituras, universidades e instituições oferecem programas coletivos para a realização de atividade física para adultos e idosos, tais como yoga, ginástica, alongamento, treinamento funcional e danças de salão.

Portanto, seja individualmente ou em grupo, mexa-se!



Aproveite a Vida

A convivência e a sociabilidade são fundamentais para uma boa qualidade de vida em qualquer idade, principalmente para a pessoa idosa. É importante reservar um tempo para ficar ao lado de amigos e familiares, aproveitando as boas conversas, as trocas de experiências e o entretenimento disponível.

A nossa cidade, Juiz de Fora, é destaque como “um dos municípios mais amigáveis do Brasil” graças ao turismo, à gastronomia, à hospitalidade, aos serviços e à cultura da sua população. A sua riqueza também se reflete nas diversas manifestações culturais da cidade, na sua história e no seu patrimônio. Neste último, podemos destacar os mais de vinte museus presentes na cidade, incluído o Museu Mariano Procópio, e a imponente Rua Halfeld e seu famoso Calçadão, que tem como cartão de boas-vindas os painéis de Cândido Portinari. Não podemos nos esquecer do famoso Cine-Theatro Central e das belas paisagens que podem ser apreciadas em visita ao Mirante do Morro do Cristo.

(Re)conheça, (re)visite e (re)conecte-se!



Morro do Cristo

Localizado em um dos pontos mais altos de Juiz de Fora, encanta pela beleza cênica e o contato com a natureza. De fácil acesso, possui uma linha turística que circula aos domingos e feriados.

Endereço: Rua Engenheiro Gentil Forn, S/N, Serro Azul/São Pedro.

Funcionamento: diariamente, das 07h às 22h.

Telefone para contato: (32) 3690-7122.



Parque Municipal

Possui estrutura para prática de esporte e lazer, além de atividades culturais e eventos diversos.

Endereço: Rua do Contorno, 8, Nova Califórnia.

Funcionamento: de terça a domingo, das 8h às 17h, com última entrada às 16h.

Telefone para agendamento de visita: (32) 2104-8171.



Parque da Lajinha

Localizado a sudoeste do centro da cidade, na entrada de Juiz de Fora, o Parque Natural Municipal da Lajinha é um cartão de visita da cidade.

Endereço: Av. Deusdedit Salgado , S/N, Cascatinha - Em frente ao trevo.

Funcionamento: de terça a domingo, das 8h às 17h.

Telefone para agendamento de visita: (32) 3690-8326



Centro de Ciências da UFJF

O Centro de Ciências é um órgão da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). O local conta com diversas exposições e outros espaços de visitação, como o Planetário e o Observatório Astronômico.

Endereço: Rua José Lourenço Kelmer, S/N, São Pedro.

Funcionamento: de terça a domingo.

Telefones para agendamento de visita (obrigatório): (32) 2102-6913/(32) 2102-6914.



Cine - Theatro Central

A grande capacidade de público e o palco projetado para receber os mais diversos espetáculos fazem do Central um espaço privilegiado e um dos poucos do gênero disponíveis atualmente no país.

Endereço: Praça João Pessoa, S/N, Centro.

Funcionamento: de terça à sexta-feira, das 9h às 12h e das 14h às 17h30min; sábados das 9h às 12h.

Telefone para agendamento de visita: (32) 3231-4051.



Jardim Botânico

Situado na Mata do Krambeck, é um dos maiores remanescentes de Floresta Atlântica em área urbana do Brasil. O Jardim é um espaço público que oferece visitas, trilhas, bromeliário, entre várias outras atrações.

Endereço: R. Cel. Almeida Novais, 246, Santa Terezinha.

Funcionamento: de terça a domingo, das 08h às 17h.

Telefone para agendamento de visita:

(32) 3224-6725.

Museu Mariano Procópio



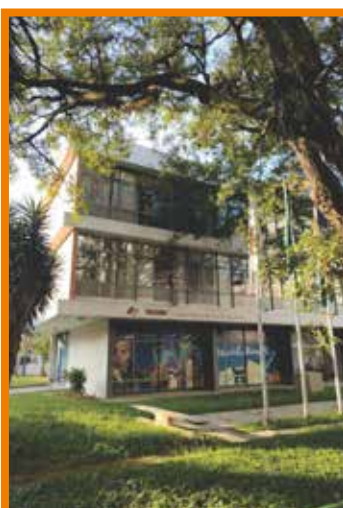
O Museu Mariano Procópio conta com mais de 50 mil itens em seu acervo e é considerado o segundo maior museu imperial do Brasil.

Endereço: Rua Mariano Procópio, 1.100, Mariano Procópio.

Funcionamento: de terça a domingo, das 9h às 16h, com última visita às 15h30.

Telefone para agendamento de visita: (32) 3690-7055.

Museu de Arte Murilo Mendes



O Museu de Arte Murilo Mendes é voltado à difusão cultural e educativa, reunindo acervo de arte, bibliográfico e exposições periódicas. O MAMM tem por missão desenvolver estudos e ações científico-culturais, contribuindo para o ensino, a pesquisa e a extensão.

Endereço: R. Benjamin Constant, 790 - Santa Helena.

Funcionamento: de terça a sábado, das 09h às 18h; domingo das 13h às 18h.

Telefone para agendamento de visita: (32) 2102-3584.



Memorial da República

Prédio de tendência contemporânea que preserva suas memórias entrelaçadas com a história local e com a trajetória da República no país.

Endereço: Rua Benjamin Constant, 720, Centro.

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 10h às 18h. Aos sábados, de 13h às 18h, com última visita às 17h30min.

Telefone para agendamento de visita: (32) 3212-2078.



Museu Ferroviário

Oferece Programa de Educação Patrimonial com visitas guiadas ao acervo. As visitas são dinâmicas, seguindo um roteiro didático.

Endereço: Av. Brasil, 2001, Centro.

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h.

Telefone para agendamento de visita: (32) 3690-7055.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa: um manual para profissionais de saúde – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CAIXETA, Leonardo. Psiquiatria Geriátrica. Editora Artmed, 2016.

CAIXETA, Leonardo, Teixeira Antônio Lúcio. Neuropsicologia Geriátrica – neuropsiquiatria cognitiva em idosos. Editora Artmed, 2014.

DATTOLI, Clovis. Longevidade: como se preparar para uma vida longa e bem-sucedida. Barueri, SP: Novo Século Editora, 2017.

Sítios eletrônicos consultados:

Portal do Turismo. Disponível em:
<https://portaldoturismo.pjf.mg.gov.br/>

Juiz de Fora Meu Destino. Disponível em: <https://jfmeudestino.pjf.mg.gov.br/>

Créditos aos fotógrafos:

Márcio Henrique de Oliveira

Carlos Mendonça

Elaboradores

Aida Maria Ribeiro Grimaldi
Médica do Trabalho/DAMOR

Gisele Ambrósio Gomes
Supervisora de Apoio aos Atos da Diretoria Executiva/JFPREV

José Anísio Da Silva
Assistente Social e Gerontólogo. Colunista do Jornal Tribuna de Minas/JF

Lúcia Aparecida Martins Campos Coelho
Coordenadora do Programa de Atividade Física e Qualidade de Vida (PAFQV)/DAMOR

Mônica Silveira Cacilhas
Nutricionista/SE

Natalia Salgado
Médica Psiquiatra e Psicogeriatra/DAMOR

Thiago Balbi Seixas
Supervisor de Nutrição e Alimentação Escolar/SE

Tatyana Hauck Herdy Hill
Gerente do Departamento de Desenvolvimento Turístico/SETUR

Coordenação:

Gisele Ambrósio Gomes
Supervisora de Apoio aos Atos da Diretoria Executiva/JFPREV

Jane Mendonça Bruno
Gerente do Departamento de Ambiência Organizacional/DAMOR

Rita Cristina Brilhante da Rocha
Supervisora de Acompanhamento Psicossocial do Servidor/DAMOR

Dirigentes:

Margarida Salomão
Prefeita de Juiz de Fora

Diogo Fernandes
Diretor-presidente da Juiz de Fora Previdência

Rogério Freitas
Secretário de Recursos Humanos da Prefeitura de Juiz de Fora

Juiz de Fora Prefeitura

