

VIDA LONGA E ATIVA

# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



**BOLDER  
MEDICAL**



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



(19) 99938-1842



**8% da  
população**

A população mundial está envelhecendo cada vez mais rápido e na América Latina a velocidade é ainda maior. Em 2020, mais de 8% da população tinha 65 anos ou mais e a estimativa é de que essa porcentagem **dobro** até 2050.

O envelhecimento é um processo normal do desenvolvimento e a forma como as pessoas envelhecem depende também dos hábitos que levaram no decorrer da vida. A busca pelo envelhecimento saudável e ativo é uma jornada que pode começar em qualquer idade, trazendo benefícios para a saúde física e mental.

**A partir dos 40 anos**, aproximadamente, o corpo humano já começa a apresentar sinais de “desgaste”, o organismo torna-se mais lento nas reações e ocorre uma diminuição da capacidade funcional.

Por isso, é tão importante **cuidar da saúde**, visando ter uma vida longa e ativa.





## Cultivar hábitos saudáveis

Manter uma alimentação saudável e equilibrada, evitando sal e gordura em exagero, além de praticar atividades físicas regularmente são hábitos que podem ajudar o envelhecimento ativo.

O exercício, além de ser importante para manter um peso saudável, fortalece os músculos e ossos e melhora a circulação sanguínea.

Dormir bem também é fundamental para descansar o corpo e a mente. Procurar não consumir cafeína perto do horário de dormir e fazer refeições cerca de duas horas antes de dormir são fatores que podem auxiliar a ter uma boa noite de sono.

## Cuidar da saúde mental

A saúde mental também tem um papel importante no envelhecimento saudável. Manter relacionamentos sociais e emocionais positivos ajuda a combater o isolamento e a depressão.

O estresse é um fator que afeta diretamente a saúde mental, por isso a importância de encontrar maneiras de gerenciá-lo, como meditação e técnicas de relaxamento.





## Exercitar a mente

Para o desenvolvimento do cérebro, é necessário exercitá-lo. Desafiar a mente com jogos, leituras e novas habilidades vão ajudar a manter a cognição mais aguçada.

Além disso, não se isolar e frequentar grupos de convivência são ações que também vão exercitar a memória.



## Prestar atenção aos sinais

É fundamental prestar mais atenção aos sinais do corpo e manter as consultas e exames em dia.

Os exames desempenham o papel na detecção precoce de problemas de saúde, podendo identificar condições médicas antes de se tornarem sérias.

**Cuide-se para ter um envelhecimento saudável!**  
O envelhecimento é muito mais do que prolongar a vida,  
é desfrutar de cada estágio com vitalidade e bem-estar.



Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

**É possível agendar uma reunião para falar com um especialista**

**Canais de comunicação da Bolder Medical:**

- |   |  |
|---|--|
|  boldermedical.com.br |  (19) 99938-1842              |
|  (19) 99938-1842      |  contato@boldermedical.com.br |

**Siga nossos perfis nas redes sociais e acompanhe o nosso blog**



 <https://boldermedical.com.br/blog>