



Envelhecer com saúde e autonomia é um desejo de todos. Com mais expectativa de vida para a população como um todo, isso pode ser conquistado com escolhas feitas no dia a dia. O conceito de envelhecimento ativo propõe hábitos que ajudam a manter o bem-estar físico, mental e emocional ao longo dos anos.

O conceito de envelhecimento ativo propõe uma série de práticas que ajudam a manter o equilíbrio físico, mental e emocional ao longo dos anos. Pequenas escolhas feitas no dia a dia podem trazer grandes impactos para uma vida mais longa e saudável.

Cuide do corpo

- **Movimente-se:** praticar exercícios regularmente fortalece músculos e articulações, melhora a mobilidade e previne doenças como diabetes e hipertensão.
- **Alimente-se bem:** Escolher alimentos nutritivos contribui para mais energia, imunidade fortalecida e prevenção de diversas enfermidades.
- **Priorize o sono:** Dormir bem é essencial para a recuperação do corpo e da mente, influenciando diretamente no humor e na memória.

Mantenha a mente ativa

- **Aprenda sempre:** Leituras, cursos, jogos e novos desafios estimulam a cognição e ajudam a prevenir doenças neurodegenerativas.
- **Desenvolva hobbies:** Ter atividades prazerosas combate o estresse e contribui para uma vida mais feliz e equilibrada.

Fortaleça suas conexões

- **Cultive laços sociais:** Manter uma rede de apoio, seja com amigos ou família, reduz o risco de depressão e aumenta a qualidade de vida.
- **Passe tempo ao ar livre:** O contato com a natureza melhora o humor, reduz a ansiedade e traz sensação de bem-estar.

Fonte: [Fachesf](#), em 27.02.2025.