



VIVA COM

saúde e qualidade



PARTICIPARAM DA ELABORAÇÃO DESTA CARTILHA:

Edição, Redação e Revisão

Carolina Rocha, Caroline Possato, Gerardo Renault e Leticia Pizzato

Projeto Gráfico e Diagramação

Nilo Demetrio

Versão Digital

Elaborada em: 2018

Revisada em: 2021

Saúde e Qualidade de Vida andam juntas e vão muito além de ausência de sintomas e um check up perfeito. Envelhecer é algo certo e inadiável. No entanto, mesmo com tantas mudanças observadas e sentidas pelo corpo, é possível ter a Qualidade de Vida com o passar dos anos.

Fazemos escolhas todos os dias e nossa saúde é fruto de muitas delas, tanto as boas quanto as não tão boas. Nossa trajetória é a soma da nossa idade e nossas escolhas. Esta conta impacta diretamente no seu bem-estar. Viver bem é desafiador, é abrir mão, é querer mudar, é entender que a mudança começa com pequenos passos e depende de cada um de nós. O comportamento humano é decisivo no processo de envelhecimento e na prevenção de dores e doenças.

Pensando nisso, desenvolvemos este material para ajudar você a inserir pequenos hábitos essenciais ao seu dia a dia que proporcionarão saúde e bem-estar. Nas próximas páginas você encontrará informações e dicas, cuidadosamente selecionadas, para estimular e orientar você a se exercitar de forma segura e eficaz. Desejamos a todos perseverança para transformar esta leitura em hábitos mais saudáveis no seu dia a dia.

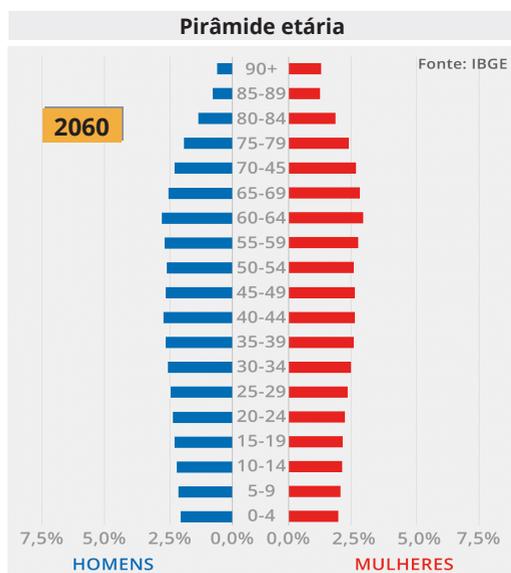
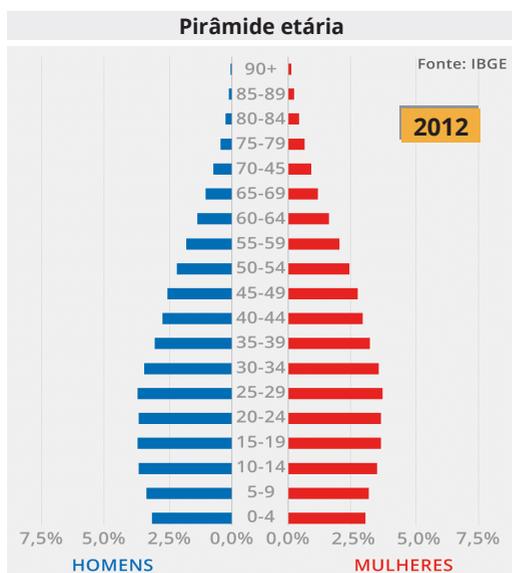
Escolha envelhecer com QUALIDADE. Vem com a gente e viva melhor!

Gerardo Renault
Presidente do IPLEMG

AS PESSOAS ESTÃO ENVELHECENDO, O QUE MUDA?

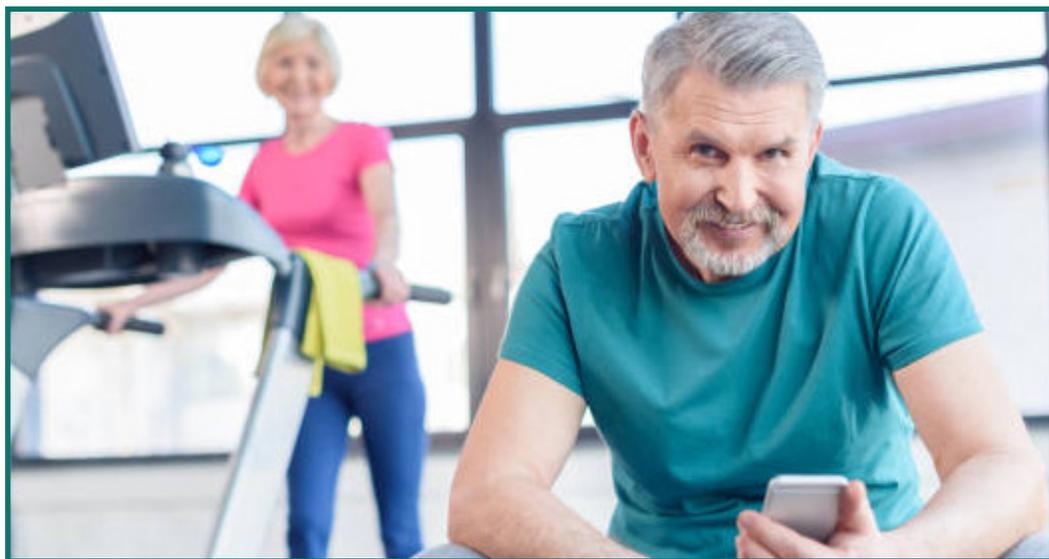
O crescimento do número de idosos é hoje uma realidade mundial e, no Brasil, o processo de envelhecimento populacional acontece de maneira marcante. Segundo o IBGE, o segmento populacional de idosos é o que mais aumenta no país. Desde 2012, essa população cresceu cerca de 19%, passando de 25,4 milhões para 30,2 milhões. Em 2060, atingiremos a marca de 73,5 milhões de idosos, representando aproximadamente 243% da população idosa atual.

O reflexo destes números pode ser visualizado nas pirâmides etárias abaixo e aponta para a necessidade de um novo olhar para pessoas acima de 60 anos em diversos setores, dos quais destacamos a área da Saúde - pois melhor do que viver mais, é ter Qualidade de Vida.



A comparação entre 2012 e 2060 mostra um afunilamento da pirâmide, com diminuição da base, representando a redução do número de crianças e jovens (consequência da redução da taxa de natalidade) e aumento do topo da pirâmide, representativo do crescimento da população em faixas etárias mais elevadas (devido ao aumento da expectativa de vida).

UMA MUDANÇA DE PARADIGMA NA SOCIEDADE



A população idosa dos dias atuais não é mais a mesma de antigamente. A evolução tecnológica e científica, a era da internet e o aumento do acesso à informação, possibilitou mudanças na Saúde e na imagem das pessoas que entram na casa dos 60.

O novo perfil do idoso é composto por pessoas ativas, que não só fazem crochê e jogam dama, mas também, viajam, fazem atividades físicas, se preocupam com o lazer e interagem com as novidades tecnológicas.

Certamente, o envelhecimento não acontece da mesma forma para todo mundo. Depende de vários fatores, como herança genética e hábitos de vida desenvolvidos ao longo dos anos. Ainda assim, é possível envelhecer com bem-estar e qualidade, dentro das individualidades de cada um.

ENVELHECIMENTO, DORES E DOENÇAS. É ISSO MESMO?

Com certeza não! Associar envelhecimento com doenças é um pensamento muito presente na nossa sociedade. Mas você já parou para pensar que nem todos os idosos queixam-se de sintomas ou enfermidades? Se estas condições fossem inerentes ao processo de envelhecimento, como explicar tantas pessoas saudáveis em idades avançadas?

Existe sim um processo normal e esperado da velhice propriamente dita, com um gradual e lento declínio físico e mental, do qual ninguém escapa. Todos os sistemas corporais, nervoso, cardíaco, respiratório, muscular e esquelético têm parte de seu funcionamento prejudicado. Mas isso não necessariamente está associado à presença de doenças e limitações. **Com algumas mudanças de hábito e fazendo as escolhas certas, é possível envelhecer com Saúde e sem perder Qualidade de Vida.** Vamos mostrar que não é tão difícil quanto parece.



DUPLA INSEPARÁVEL: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Saúde como sendo “o estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Ou seja, é um conceito que está além da simples ausência de doenças.

A Saúde de um indivíduo pode ser determinada pela própria biologia humana, pelo ambiente físico, social e econômico a que está exposto e pelo seu estilo de vida, isto é, pelos hábitos de alimentação e outros comportamentos que podem ser benéficos ou prejudiciais.

Em alguns casos, a preocupação com a Saúde só chega quando a enfermidade se instala e o organismo começa a dar sinais de que algo não anda bem. **A doença muitas vezes é isso: um sinal, um alarme do corpo, notificando que você precisa ficar atento e modificar seu comportamento para retomar seu bem-estar.**

**QUEREMOS AJUDAR, INSPIRAR VOCÊ A TER UMA VIDA
MAIS FELIZ COM MAIS QUALIDADE DE VIDA!**

Apesar de ser um conceito difícil de explicar, a maioria das pessoas percebe intuitivamente o que é Qualidade de Vida como sendo o jeito que cada um escolhe para viver bem. Para a OMS Qualidade de Vida é “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Ter Qualidade de Vida, de maneira geral, envolve um bem-estar físico, mental, emocional, espiritual, ter um nível de independência, manter relacionamentos sociais.

Observe abaixo que a Qualidade de Vida está associada a diversos elementos, melhora qualquer um, já é suficiente para gerar impacto positivo na sua Qualidade de Vida.



Projetado por BIZkettE1 - Freepik.com e adaptado por Nilo Demétrio
Desenvolvido de acordo com dados da Organização Mundial de Saúde

Talvez você já saiba de tudo que falamos, então vamos praticar:

✓ **VÁ DEVAGAR, NÃO PRECISA MUDAR TUDO DE UMA SÓ VEZ**

Pequenas mudanças têm potencial de trazer grandes benefícios;

✓ **TRACE METAS POSSÍVEIS**

Para que você tenha condições de alcançá-las sem frustrações;

✓ **FAÇA UM POUCO MAIS DO QUE VOCÊ JÁ FAZ**

Aumente ou comece um dia a mais de atividade física, beba mais água, faça mais ligações para os amigos, entre outras coisas.

E aí, vamos começar? Pegue um papel e escreva uma meta para você alcançar agora! Viver com qualidade é uma conquista diária e o resultado final pode ser surpreendente.

CAPACIDADE FUNCIONAL, AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA

Um aspecto importante do bem-estar e, portanto, do estar saudável é a **capacidade funcional**, que pode ser considerada como “a habilidade para realizar atividades da vida diária com **autonomia** e **independência**, como alimentar-se, ir ao banheiro, realizar higiene pessoal, cuidar das finanças, usar o telefone e outros aparelhos de comunicação e gerenciar medicações”*. **Com direcionamento qualquer um pode melhorar sua capacidade funcional, independente da sua condição.**

Cada fase da vida traz riscos e possíveis problemas, **nossas capacidades são constantemente desafiadas e nossa independência é ameaçada. Exercitar-se é uma forma de estar preparado para essas transformações.** Participar de atividades físicas, além de auxiliar na prevenção e tratamento de doenças, contribui para uma melhor Qualidade de Vida, capacidade funcional, autonomia e independência.

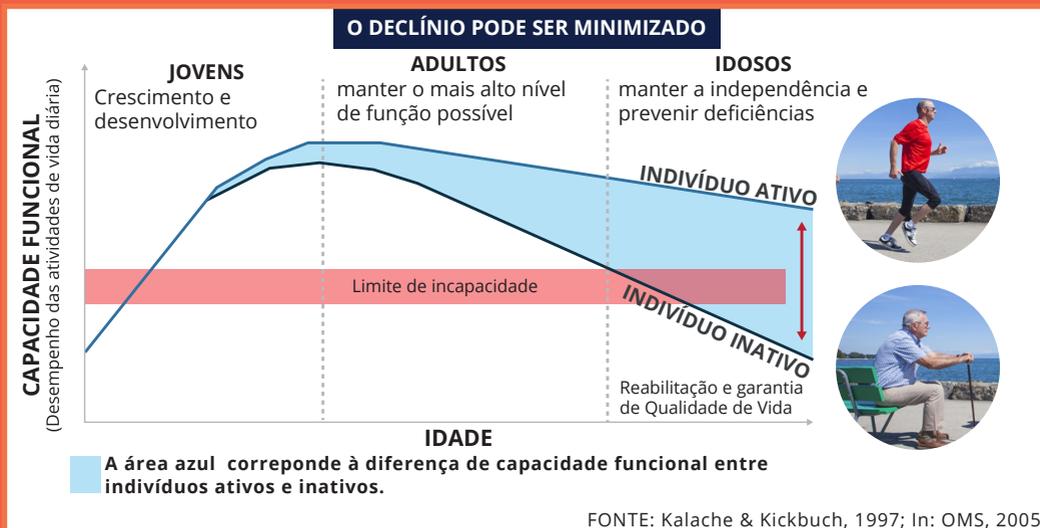
A prática de exercícios traz benefícios biológicos, socioafetivos e cognitivos. Os músculos ficam mais fortes e resistentes. Os ossos, mais rígidos, e há redução da gordura corporal. Dessa forma, é possível combater obesidade, diabetes, colesterol, pressão alta e diminuir o risco de doenças. Além disso, reduz o risco de quedas e aumenta a autonomia e a independência funcional, com consequente melhora da autoestima, redução da ansiedade, depressão e estresse.

Quem faz atividades físicas tem mais agilidade, vontade de viver e de se divertir. Não é atoa que as taxas de mortalidade são menores em indivíduos ativos.

* Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde - CIF, 2004.

Exercitar a mente também é muito importante. O cérebro é como nossos músculos, se não exercitá-lo, não se desenvolve. Evidências científicas comprovam que o exercício físico melhora o funcionamento da memória e dos processos mentais. Por meio das atividades físicas, é possível a produção de neurônios associados ao aprendizado e à memória. O aumento da capacidade da memória pode ser sentido quando se estabelece e se mantém uma rotina de exercícios. A frequência nos exercícios também está associada à criação de novas células responsáveis por formar novos neurônios. **Pessoas que praticam exercícios apresentam melhorias de memória espacial, habilidade de multitarefa e capacidade de inibir a perda de memória.**

Praticar exercícios pode mudar a sua vida! Observe abaixo como é possível, por meio da prática de atividade física, ser mais independente! **Indivíduos ativos apresentam uma diferença positiva significativa na capacidade funcional, quando comparados com indivíduos inativos.**



COMO SE EXERCITAR? VAMOS TE AJUDAR A COMEÇAR

Exercício é tudo de bom e já mostramos isso para você nas páginas anteriores, mas vale lembrar que a prescrição de atividade física necessita de orientação por um profissional da área da saúde, especialmente se você está começando ou recomeçando a prática.

A Organização Mundial de Saúde orienta sobre a importância da prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhada, bicicleta, dança, esportes, etc. São recomendados 150 minutos de atividade aeróbica por semana. Exercícios de fortalecimento, como os realizados na musculação e no Pilates, devem ser praticados em dois ou mais dias da semana e são muito importantes para força, massa muscular, equilíbrio, postura e flexibilidade. **É importante que se tenha o objetivo de chegar a essa frequência ideal de atividade física. Entretanto, lembre-se que qualquer esforço é válido, e você pode começar aos poucos, o importante é não se acomodar.**

Ao se exercitar, utilize roupas leves e confortáveis e se mantenha hidratado. Não faça atividade em jejum, alimente-se pelo menos uma hora antes de iniciar os exercícios.



HORA DE PRATICAR

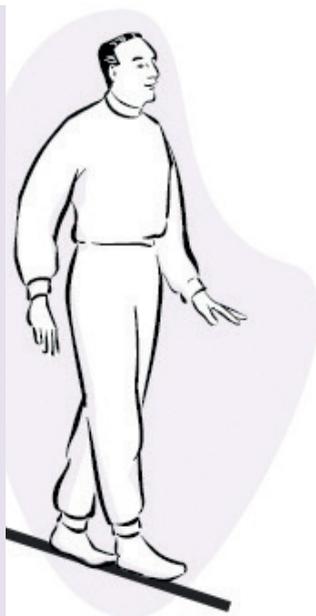
Mostraremos a seguir algumas sugestões de exercícios simples, funcionais e cotidianos, que são um incentivo para você começar a se movimentar em casa, uma vez ao dia. Lembre-se de estar autorizado pelo seu médico a exercitar-se, principalmente se você já tenha alguma doença do coração, hipertensão, diabetes, etc. Tenha em mente que os movimentos sejam realizados sem qualquer desconforto e caso o sinta, suspenda o exercício imediatamente. Atenção ao posicionamento durante a execução. O número de repetições é uma sugestão, caso esteja pesado, reduza. Bons exercícios!

EXERCÍCIO PARA O EQUILÍBRIO

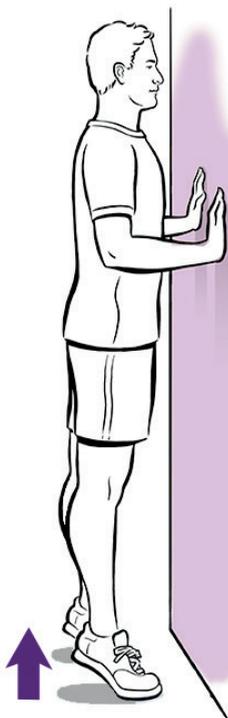
ANDAR NA LINHA

Faça este exercício próximo a uma parede, para ter mais segurança em caso de desequilíbrio. Caminhe em uma linha reta, com um pé atrás do outro, como se estivesse em uma corda bamba, de acordo com a figura. **Dê 20 passos e retorne.**

Você pode colocar uma linha no chão com fita crepe ou utilizar uma linha reta de seu piso.



EXERCÍCIOS PARA FORÇA DE MEMBROS INFERIORES



LEVANTAR OS CALCANHARES

Este exercício também ajuda na circulação. Com as mãos apoiadas em um local firme e seguro, eleve os calcanhares, apoiando-se na ponta dos pés, como na figura.

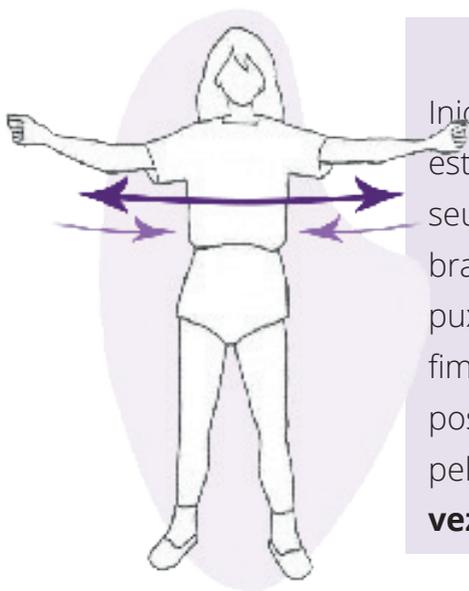
Repita este movimento 10 vezes.

SENTAR E LEVANTAR

Sente-se em uma cadeira e, inclinando o corpo para frente, levante-se até ficar de pé. Sente-se novamente e **repita a sequência 10 vezes**. Você pode, como na figura, manter os braços cruzados no peito ou utilizar o apoio das mãos para ajudar a se levantar.



EXERCÍCIOS PARA FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES ASSOCIADOS À RESPIRAÇÃO



ABRINDO BRAÇOS

Inicie o exercício com os braços esticados para frente, na altura do seu ombro. Em seguida abra os braços ao mesmo tempo em que puxa o ar pelo nariz, inspirando. Por fim, feche os braços retornando à posição inicial enquanto solta o ar pela boca, expirando. **Repita 10 vezes.**

LEVANTAR OS BRAÇOS

Sente-se em uma cadeira, entrelace os dedos das duas mãos e faça o movimento de levantar os braços bem esticados para frente e para cima, até onde você conseguir, mantendo a postura do tronco. Inspire ao levantar os braços e expire ao descer. **Repita este movimento 10 vezes.**



SONO

Qual é a importância do sono?

- ↳ Dormir bem é tão importante quanto ter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física;
- ↳ O sono tem uma série de funções e é crucial para o bom funcionamento do organismo: mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia;
- ↳ Tem grande relevância no humor, pois uma baixa qualidade do sono gera estresse e irritabilidade. Logo, a pessoa que não dorme bem pode apresentar sinais de cansaço, ansiedade, falta de disposição e até mesmo nervosismo.;
- ↳ Dormir mal e pouco durante a noite influencia a saúde e contribui para o surgimento de doenças como diabetes, alterações no sistema imunológico e problemas psicológicos.

Quantas horas devo dormir?

- ↳ Nem todo indivíduo precisa da mesma quantidade de sono.
- ↳ Cada pessoa e cada fase da vida do ser humano possuem características próprias.
- ↳ O importante é adequar à sua rotina a quantidade de sono necessária para você acordar disposto para um novo dia.

COMO DORMIR BEM?

Bons hábitos de sono estão relacionados com a prevenção de doenças, restauração física, mental e na consolidação da memória e cognição. Seleccionamos algumas dicas que podem transformar seu sono e melhorar a qualidade dele em sua rotina.



Crie uma rotina regular e fixe um horário para dormir e acordar todos os dias;

Vá para a cama somente na hora dormir;



Não faça uso de álcool próximo ao horário de dormir;

Não utilize medicamentos para dormir sem orientação médica;



Não exagere no consumo de café, chá e refrigerante, pois essas bebidas contém substâncias estimulantes que podem atrapalhar seu sono;

Faça atividade física regularmente e nunca próxima à hora de dormir;



Alimente-se bem durante o dia, não vá dormir com fome, e opte por uma refeição mais leve antes de dormir;

Não leve problemas para a cama. Evite pensar em preocupações do dia a dia;



Prepare um ambiente adequado e acolhedor que te ajude no sono: pouca ou nenhuma luz e uma temperatura agradável;

Atividades relaxantes podem ajudar: ouvir uma música calma, meditação, relaxamento, banho quente e o que mais você considerar que te acalme;



Evite a exposição à luz próximo ao horário de dormir. Por exemplo: TV, celular, tablets, computadores, etc.

MANTENHA SUA MENTE ATIVA



O que faz diferença na preservação da capacidade mental no envelhecimento saudável? O segredo é a **DIVERSIDADE** e a **CONSTÂNCIA**.

Segundo especialistas, existem atividades e hábitos simples que são capazes de manter uma memória saudável, mesmo com o avançar da idade. Aqui vão algumas dicas de diferentes formas para você estimular seu cérebro!

1. ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE: para o corpo funcionar bem você precisa fornecer matéria-prima de qualidade. Mais adiante nesta cartilha abordaremos mais sobre o assunto;

2. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR: manter o corpo em movimento estimula a circulação sanguínea, o que por consequência promove melhor oxigenação do cérebro. Quanto mais parado você ficar, mais rápido você adocece. Nesta cartilha você terá orientações de como começar!

3. MANTENHA BOAS RELAÇÕES SOCIAIS: relações humanas de qualidade estimulam o seu cérebro a ponto de criar conexões que vão te ajudar a driblar as doenças. Cultive hábitos afetivos saudáveis, ou seja, namore, curta os amigos e a família;

4. ESTEJA EM CONSTANTE APRENDIZADO: use e abuse da sua capacidade de aprender, busque sempre guardar informações novas. Por exemplo:

↳ Desafie-se a aprender a tocar um instrumento: a música estimula diversas áreas cerebrais;

↳ Que tal aprender um novo idioma? Ou fazer um curso de algo que você tenha curiosidade em aprender? Essas são ótimas formas de exercitar sua mente

↳ Palavras cruzadas e demais jogos que envolvam raciocínio também estão na lista;

↳ A leitura é uma boa forma de adquirir conhecimento. Você pode ler um artigo ou livro e comentar com alguém.

5. ANOTE TUDO QUE FOR IMPORTANTE EM UM CADERNO OU AGENDA, PARA NÃO ESQUECER: com o envelhecimento o cérebro precisa de ajuda, pois ele já tem bastante informação armazenada;

6. PROCURE NÃO SE ISOLAR: a solidão pode levar ao desânimo e à depressão, sendo esta última nociva para a memória;

7. PRATIQUE A MEDITAÇÃO: meditar pode ter um impacto muito positivo na sua vida e na sua memória. Estudos mostram que depois de 8 semanas de 20 minutos de meditação todos os dias, ocorre aumento da espessura do córtex cerebral, ou seja, neurônios mais fortes. Existe uma sessão nesta cartilha, dedicada especialmente a este tema. Confira!

Não dá para fugir, as evidências científicas são claras que para manter um cérebro saudável é necessário manter-se ativo de diversas formas e não fazer sempre a mesma coisa.

Se você perceber uma “falha” mais frequente de sua memória, procure um profissional capacitado para te ajudar. Existem diversos aspectos envolvidos no funcionamento da memória que merecem ser investigados.



Adotar uma alimentação balanceada é muito importante para sua saúde física, mental e emocional. As consequências de ter uma alimentação que não atenda às necessidades do seu corpo podem ser maiores do que você imagina. Se o seu corpo não está bem, é difícil manter a saúde emocional, não é? **Mas, afinal, qual seria uma alimentação balanceada e nutritiva?**

Uma alimentação saudável respeita suas particularidades e não é uma receita de bolo. Isso não significa seguir uma dieta restrita e se privar de alimentos que você gosta, ao contrário, as comidas que lhe trazem prazer também podem e devem fazer parte da sua rotina. No entanto, é importante saber encontrar a dose certa. Um profissional poderá te ajudar neste sentido.

Lembre-se que se você consome alimentos que não são nutritivos, vai produzir hormônios e neurotransmissores de baixa qualidade com grande impacto para sua saúde. Pensando nisso, siga as dicas abaixo:

1 Dê preferência para alimentos **in natura ou minimamente processados, buscando por variedade.** Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes.

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.** Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados;

4 **Evite o consumo de alimentos ultraprocessados** como: biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo”, pois **são nutricionalmente desbalanceados.**

5 Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou educar as pessoas.



ESPIRITUALIDADE

A Espiritualidade pode ser considerada como um conjunto de valores morais, mentais e emocionais que norteiam pensamentos, comportamentos e atitudes. É a aproximação do transcendente através da busca pessoal de compreensão das questões da vida, que não necessariamente precisa estar vinculada a uma determinada religião.

A cada dia necessitamos relembrar que temos um centro, um lugar silencioso e pacífico para onde podemos retornar. Cada um de nós precisa cultivar momentos de se conectar com este lugar, seja através da oração, da meditação, da contemplação, da arte ou simplesmente escolher ficar em silêncio por alguns minutos, cultivando o estado de presença, integrando corpo, mente e espírito.

Estudos sugerem a associação entre índices de espiritualidade e redução das taxas de mortalidade e câncer, bem como aumento da qualidade de vida.

MEDITAÇÃO

Uma ótima forma de entrar em contato com a nossa espiritualidade, exercitar o momento presente e despertar a consciência é a prática da Meditação.

Meditação é um treino da mente e de sustentar a atenção. É a habilidade de cultivar o foco no momento presente, em um único objeto ou âncora, que pode ser uma imagem, uma palavra, uma frase, o corpo ou a respiração. A prática se inicia com a intenção de observar, ouvir e sentir ao invés de analisar, julgar ou raciocinar sobre algo.

Segundo pesquisas internacionais, a meditação acelera a capacidade de processamento potencial do cérebro, reduz o risco de doenças cardíacas e pode melhorar a memória.

E os benefícios não param por aí. Ocorre também melhora do manejo da dor e do estresse; diminuição da agressividade; melhora da qualidade de vida.

Existem evidências científicas consistentes sobre a eficácia da meditação em vários casos, como ansiedade, depressão, dor crônica, câncer, artrite, fibromialgia.

Depois de apresentar todos os benefícios, talvez você tenha se animado a buscar uma prática de meditação para você!

Sabe qual a melhor idade para começar? A que você tem agora!

Que dia? Hoje!

Então vamos experimentar?

- 1.** Sente-se numa posição confortável.
- 2.** Mantenha a coluna ereta sem esforço e procure relaxar as tensões do corpo.
- 3.** Traga a atenção para o momento presente, observe a sua postura e escolha o seu objeto de atenção. A respiração pode ser um ótimo foco para iniciar sua prática.
- 4.** Sempre que sua mente se desviar do foco escolhido, gentilmente retorne sua atenção para o mesmo.
- 5.** Procure meditar de 10 a 20 minutos diariamente. Se estiver começando esta prática, inicie com 5 minutos e vá ampliando o tempo conforme sentir mais familiaridade.
- 6.** Se apoiar em uma meditação guiada no início pode te auxiliar.
- 7.** Meditações guiadas podem ser facilmente encontradas na internet e em aplicativos.

APPS recomendados:



Meditação Natura



Lojong



Mediotopia



Insight Timer

O PROGRAMA

O Programa Sol na Janela – IPLEMG é um programa de promoção da saúde que visa a melhora do bem estar e qualidade de vida dos segurados do IPLEMG.

Com o passar dos anos cultivamos valores que imprimiram uma cultura peculiar dentro do Programa, baseada nos pilares da ÉTICA, RESPEITO, QUALIDADE E ALEGRIA. Queremos estimular e inspirar você no cultivo de hábitos saudáveis e para isso temos como norteador pesquisas validadas pela ciência e uma equipe preparada para te atender!

O que nos move é poder ajudar as pessoas a melhorarem sua Qualidade de Vida a cada dia, de forma leve, mas que exige esforço e dedicação.

Através do site do IPLEMG você terá acesso às informações de qualidade para sua saúde e todas as atividades, eventos e campanhas promovidas pelo Programa tanto de forma online como de forma presencial.

Quer melhorar sua Qualidade de Vida e não sabe por onde começar?

Faça parte do PROGRAMA SOL NA JANELA! Ficaremos muito felizes em ter você com a gente!

Leticia Pizzato
Coordenadora do Programa Sol na Janela - IPLEMG

REFERÊNCIAS

Associação brasileira de medicina do sono: <http://www.abmsono.org/artigos.html>

Chida Y, Steptoe A, Powell LH. Religiosity/Spirituality and Mortality A Systematic Quantitative Review. *Psychother Psychosom.* 2009;78(2):81–90.

Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade - Rio de Janeiro - Julho de 2015 - Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-Brasil) - https://ilcbrazil.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf

Gallegos, A. M et al. Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 2017

Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde - 2014

Koenig, H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. Hindawi Limited, 2012.

Medicina Integrativa / coordenador Paulo de Tarso de Lima. - 2ª ed. SP: Editora Manole, 2018 (Séries manuais de especialização Einstein).

Précoma DB, Oliveira GMM, Simão AF, Dutra OP, Coelho OR, Izar MCO, et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. *Arq Bras Cardiol.* 2019; 113(4):787-891.

Vida Saudável. Conteúdos produzidos pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Vida saudável. O blog do Einstein - Entenda a importância do sono para o nosso organismo



**NÃO É PRECISO ESTAR DOENTE PARA
CUIDAR DA SAÚDE.**

CUIDE-SE E PREVINA-SE!



Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais
R. Ouro Preto, 1596, 4º andar – Santo Agostinho. Belo Horizonte