



P L A N N E R 2ª EDIÇÃO

Rede
**Longe
Vidade**



D A D O S P E S S O A I S



NOME: _____

ANIVERSÁRIO: _____ **CELULAR:** _____

E-MAIL: _____

ENDEREÇO: _____

COLOQUE UMA FOTO SUA OU FAÇA UM DESENHO QUE TE REPRESENTE

EM CASO DE EMERGÊNCIA, AVISAR: _____



CALENDÁRIO 2024

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 - Confraternização Universal
19 - Dia Internacional do Cabeleireiro

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

13 - Carnaval

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

29 - Paixão de Cristo
31 - Páscoa

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

21 - Tiradentes

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 - Dia do Trabalho
30 - Corpus Christi

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 - Independência do Brasil

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12 - N. Sra. Aparecida / Dia das Crianças

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2 - Finados
3 - Dia Nacional do Cabeleireiro
15 - Proclamação da República

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

25 - Natal



CALENDÁRIO 2025

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 - Confraternização Universal
19 - Dia Internacional do Cabeleleiro

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

4 - Carnaval

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

18 - Paixão de Cristo
20 - Páscoa / 21 - Tiradentes

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 - Dia do Trabalho

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

19 - Corpus Christi

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7 - Independência do Brasil

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 - N. Sra. Aparecida / Dia das Crianças

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2 - Finados
3 - Dia Nacional do Cabeleleiro
15 - Proclamação da República

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

25 - Natal



REALIZAÇÃO:



PATROCÍNIO:



FOMENTO:

Fundo
Municipal
do Idoso



ASSISTÊNCIA SOCIAL,
SEGURANÇA ALIMENTAR
E CIDADANIA

**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**
trabalhoenergicoração

VAMOS COMEÇAR?



31 - 99247 0057



@redelongevidade



suporte@redelongevidade.org.br



redelongevidade.org.br

SUMÁRIO

VIDA INTEIRA 12

- Metodologia Vida Inteira 13

VIDA SOU 15

- Autoestima e Cuidado de Si 17
- Relação com o Tempo 21
- Histórias de Vida / Biografia 25

VIDA SAUDÁVEL 32

- Ansiedade e Depressão 34
- Funcionalidade e Capacidade Funcional ... 38
- Sono 42

VIDA SOCIAL 49

- Perspectivas de Cuidado na Longevidade . 51
- Relações Familiares 55
- Intergeracionalidade 59
- Direitos da Pessoa Idosa 63
- Cultura, Esporte e Lazer 67
- Engajamento Social na Longevidade 71

VIDA INOVA 79

- Gerontecnologia 81
- Ocupação do Tempo na Longevidade 85
- Tecnologias Assistivas 89
- Urbanismo e Longevidade 93
- Morar Sozinho na Velhice 97
- Morar com Familiares e Outras Pessoas.. 101



SEJA MUITO BEM-VINDO(A)!

Seja muito bem-vindo(a) à Rede Longevidade, uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, que promove **educação em longevidade para os 60+ de hoje e do futuro.**

Como EdTech (organização que desenvolve soluções educacionais ancoradas em tecnologia), a Rede Logenvidade disponibiliza iniciativas gratuitas, como formações, workshops, eventos, cursos e muito conteúdo de qualidade, utilizando diferentes plataformas, como redes sociais, YouTube, blog, aplicativo, além das diversas atividades presenciais na sede em Belo Horizonte, **tudo para levar nossa educação até você.**



PLANNER

O Planner da Longevidade é uma dessas soluções educacionais, uma **ferramenta versátil para conectar uma trajetória de aprendizagem, criando oportunidades para que você possa não apenas conhecer mais sobre os temas, mas se autoavaliar, refletir sobre suas prioridades e colocar em prática no seu cotidiano.**

A jornada é organizada em capítulos, composta por nossos núcleos de conhecimento:



A metodologia **Vida Inteira conecta os conteúdos** de todos os núcleos em uma perspectiva integral da longevidade. Nas próximas páginas você terá acesso ao passo a passo em detalhes e, claro, nosso time estará à sua disposição, sempre que precisar!

Gostaríamos de agradecer a **VOCÊ**, pela confiança, e aos nossos parceiros que permitiram que essa edição limitada e exclusiva de lançamento fosse disponibilizada gratuitamente.



CANVAS DA LONGEVIDADE

MÃOS À OBRA

O primeiro passo para entender melhor a nossa trajetória é visualizar os temas em nosso Canvas da Longevidade.

Lançado em 2022 pela Rede Longevidade, essa ferramenta tem o objetivo de sintetizar os conteúdos educacionais mais relevantes em cada ciclo de nosso trabalho, facilitando a compreensão da nossa jornada e, ao mesmo tempo, sinalizando, após a conclusão de cada núcleo, onde está o seu foco principal.

É quase como se você fosse construindo um mapa, um caminho para ir marcando os pontos onde deseja parar, se aprofundar e incorporar práticas que impulsionam a qualidade do seu Longevidar!

Agora, vamos iniciar a nossa jornada explorando os diversos temas representados na imagem ao lado. **Cada um deles foi cuidadosamente elaborado por especialistas para fornecer informações essenciais e exercícios práticos, visando o seu desenvolvimento pessoal.**

Está preparado(a) para começar? Então vamos lá!





- Autoestima e Cuidado de Si
- Relação com o Tempo
- Histórias de Vida / Biografia



- Ansiedade e Depressão
- Funcionalidade e Capacidade Funcional
- Sono



- Perspectivas de Cuidado na Longevidade
- Relações Familiares
- Intergeracionalidade
- Direitos da Pessoa Idosa
- Cultura, Esporte e Lazer
- Engajamento Social na Longevidade



- Gerontecologia
- Ocupação do Tempo na Longevidade
- Tecnologias Assistivas
- Urbanismo e Longevidade
- Morar Sozinho na Velhice
- Morar com Familiares e Outras Pessoas



Agora que você já teve uma visão do todo, vamos entender como organizamos as 03 partes fundamentais de nossa metodologia neste Planner. Em cada capítulo, organizado por núcleo de conteúdo, você encontrará:



Espaço Aprender

são textos escritos por nosso time de especialistas sobre cada tema. Explore as informações fornecidas e **amplie seu conhecimento** através dos vídeos e materiais complementares!



Espaço Refletir

agora é o momento oportuno para refletir sobre os temas abordados, registrar suas anotações nos espaços reservados para isso e praticar a autoavaliação — um exercício que só você é capaz de fazer!



Espaço Praticar

chegou a hora de selecionar o que você considera mais importante nessa fase da vida e incorporar no seu cotidiano, utilizando um plano de ação como instrumento que permite pensar em passos concretos as transformações que desejar implantar!

Nas próximas páginas você entenderá melhor como o Planner é uma **ferramenta poderosa de autoconhecimento e planejamento**.

Prepare-se para uma jornada de educação transformadora!





VIDA
INTEIRA

The logo features a stylized, colorful 'V' shape on the left, composed of overlapping loops in red, orange, yellow, green, and blue. To the right of this symbol, the word 'VIDA' is written in a bold, sans-serif font, with each letter in a different color: V (teal), I (blue), D (purple), A (red). Below 'VIDA', the word 'INTEIRA' is written in a similar font, with each letter in a different color: I (teal), N (blue), T (purple), E (red), I (orange), R (yellow), A (green).

Por Michelle Queiroz

Nosso objetivo é conectar você à educação em longevidade, promovendo uma trajetória de aprendizado e prática. Queremos proporcionar a oportunidade de não apenas aprender sobre temas cruciais para a longevidade, mas também de aplicá-los no seu dia a dia, para que você possa viver de forma mais plena e saudável em todas as fases da vida.

Para facilitar esse aprendizado, desenvolvemos uma metodologia inovadora que segmenta os temas em quatro núcleos de conhecimento: **Vida Sou, Vida Saudável, Vida Social e Vida Inova.**

Esses núcleos, quando combinados, formam a nossa metodologia chamada "**Vida Inteira**", que foi cuidadosamente elaborada para oferecer uma visão abrangente e interconectada da longevidade, ajudando a organizar e potencializar seu aprendizado de maneira eficaz.

Mas de onde vem a metodologia Vida Inteira?

A metodologia Vida Inteira foi criada com a intenção de conectar todos os núcleos de conteúdo apresentados ao longo deste planner. Seu objetivo é fornecer uma estrutura clara e coesa para que você possa absorver e aplicar os conhecimentos adquiridos de forma integrada e significativa.

Em termos práticos, **a metodologia Vida Inteira representa nossos valores transversais:**

- **Educação:** Na educação em longevidade, conectando diferentes áreas do conhecimento para proporcionar uma compreensão completa do processo de envelhecimento. Queremos que você entenda a longevidade de forma holística e em uma perspectiva unificada;
- **Diversidade:** Como uma causa universal, independentemente de



idade, gênero, orientação sexual, presença de deficiência ou questões étnico-raciais, a longevidade é uma questão que afeta a todos. A interseccionalidade é fundamental para compreender como diferentes aspectos da identidade influenciam o processo de envelhecer;

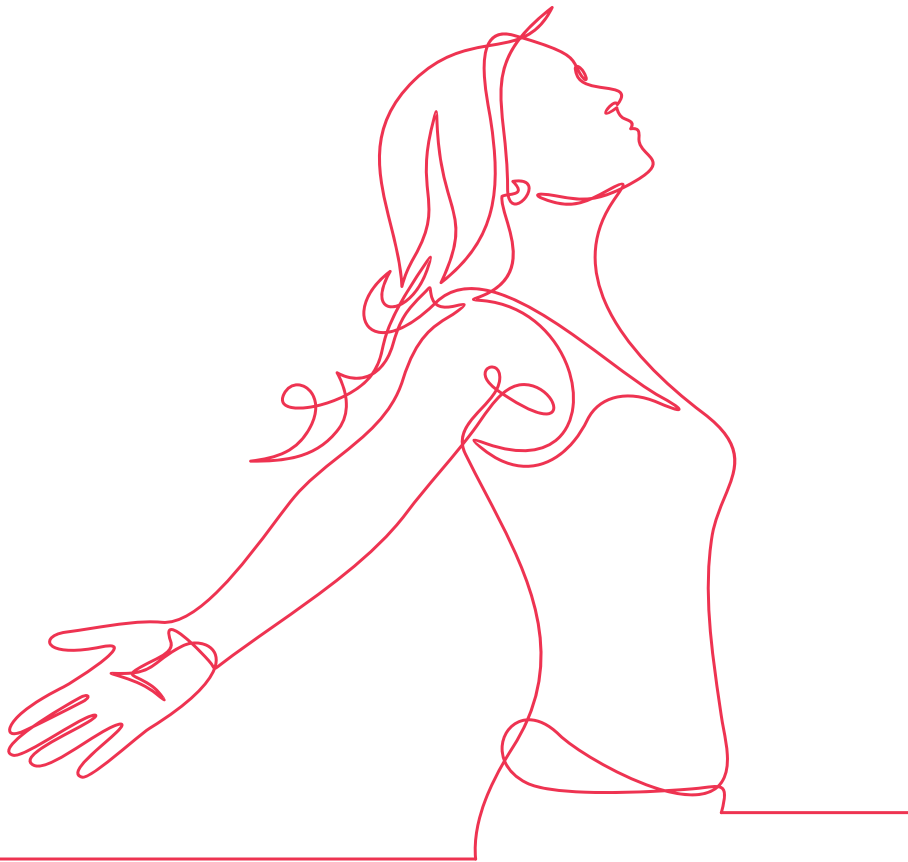
- **Engajamento:** Na educação e difusão do conhecimento, acreditamos que todos podem ser educadores dessa causa. Você pode compartilhar os nossos conteúdos levando essa pauta para suas conversas diárias e contribuindo para a conscientização e valorização da longevidade em sua comunidade. Além de participar das nossas formações específicas para pessoas que querem se tornar líderes em Pró-Longevidade, ampliando ainda mais o alcance e impacto dessa causa.

A Vida Inteira é, portanto, uma abordagem integral que visa conectar conhecimento, prática e engajamento para promover uma longevidade de qualidade para todos. Ao adotar essa metodologia, você estará melhor preparado para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que vêm com o envelhecimento, contribuindo para uma sociedade mais justa e inclusiva para todas as idades.

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.





VIDA
SOU





ESPAÇO APRENDER

Os temas abordados aqui são:

- **Autoestima e cuidado de si**
- **Relação com o tempo**
- **História de vida**

Dedique um momento para absorver todas as informações abordadas no Espaço Aprender. Explore atentamente o conteúdo de cada um desses temas do núcleo **Vida Sou**, ampliando seu conhecimento e assimilando os conceitos apresentados. Agora, você está preparado para embarcar nessa jornada de autoconhecimento?



AUTOESTIMA E SUA RELAÇÃO COM O CUIDADO EM SI



Por Mariane Coimbra e Juliana Seidl

Quando ouvimos dizer que alguém “tem autoestima”, costumamos pensar em uma pessoa para cima, animada, que demonstra se amar! Na verdade, não se trata exatamente disso. Autoestima se refere a uma avaliação subjetiva sobre si, que pode ser positiva ou negativa, variando em diferentes contextos e situações.

A maneira como avaliamos nossos próprios valores e características tem impacto em várias esferas da vida, inclusive na maneira como nos relacionamos com a gente mesmo e com os outros.

A autoestima pode ser definida como a avaliação que uma pessoa faz de si mesma em relação a diferentes aspectos, como as escolhas feitas ao longo da vida, os conhecimentos adquiridos, qualidades e defeitos, realizações alcançadas ou não, relação com o próprio corpo.

A autoestima traduz nossa capacidade de reconhecer e aceitar nossos pontos fortes e fracos, e de nos sentir bem com eles.

O cuidado de si também é um bom indicativo de autoestima, e não estamos falando apenas de cuidados com o corpo, por exemplo. Cuidado de si é também se conhecer, ser responsável por suas ações e estar atento ao que se pensa. É o governar a própria vida, fazendo escolhas,



mudando hábitos, refletindo sobre suas práticas diárias, reconhecendo seus limites, enfim é o voltar-se para si e transformar-se.

Conheça alguns comportamentos que demonstram boa autoestima:

- **Cuidado com a saúde** por meio de exercícios físicos, alimentação equilibrada, engajamento com os tratamentos médicos, nutricionais, psicológicos, entre outros;
- **Cuidado com a vida social**, com o cultivo de boas relações, que estimulam a aprendizagem e o autodesenvolvimento;
- **Cuidado com as finanças**, mantendo um equilíbrio entre gastar e poupar;
- **Cuidado com as emoções**, sentimentos, afetos e sonhos;
- **Cuidado com as ações e palavras**;
- **Cuidado para respeitar seus limites**.

Esses são apenas alguns exemplos, pois o cuidado de si pode se expressar de maneiras diversas, conforme o que é mais relevante, o que se acredita e que é significativo para cada um. É uma prática para a vida toda.

Você tem o hábito de observar como está sua autoestima? Percebe o que abala ou fortalece suas crenças sobre você mesmo? Tem clareza sobre as práticas de cuidado que fazem bem a você? Esse exercício reflexivo é importante e pode ajudar você a cultivar uma autoestima mais positiva!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O

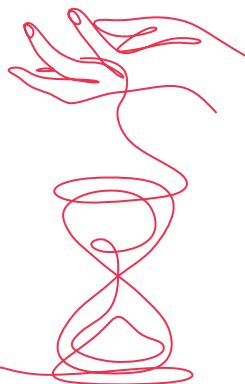


Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



A RELAÇÃO COM O TEMPO NA LONGEVIDADE



Por Mariane Coimbra e Juliana Seidl

Passado, presente e futuro são importantes marcadores que criamos para nos situarmos no tempo e espaço. Eles influenciam a forma como tomamos decisões e nos relacionamos com a gente mesmo e com os outros. As divisões de horas, dias, meses, anos e as categorias de idade organizam o tempo e demarcam ciclos a serem vividos.

No contexto do aumento da expectativa de vida, a projeção de um tempo de vida mais amplo impacta significativamente na percepção das pessoas sobre os movimentos do passado, presente e futuro, especialmente naquilo que se refere às suas próprias trajetórias.

Para que cada um compreenda como está sua relação com o tempo, é **importante fazer perguntas investigativas** que podem ajudar a clarear o cenário. Essa relação pode ser proveitosa e saudável, mas também pode ser sofrida e baseada na negação de sua passagem ou ainda pode apresentar outros significados e sentimentos.

- Quais **atividades** fazem parte do seu dia a dia?
- Há **variedade** entre elas, envolvem várias dimensões da sua vida ou tem se concentrado em apenas algum aspecto específico (família, trabalho, autocuidado, lazer etc.)?



- Você sente que as atividades que ocupam a sua **rotina**, atualmente, estão levando você no sentido da construção de uma boa longevidade?

Segundo a psicanalista Vera Iaconelli, o ser humano é o único animal que consegue se deslocar em pensamento, tanto para o passado quanto para o futuro. Isso tem uma função bastante importante: nos permite acessar uma bagagem de experiências e conhecimentos que já aconteceram para planejar, prevenir e prever coisas que vão acontecer no futuro, mesmo que não totalmente dentro do controle.

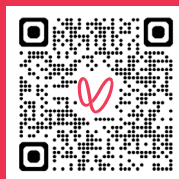
Precisamos analisar constantemente o passado, fazer as pazes com ele, para desfrutar em plenitude o presente aceitando quem somos e, também, planejando nosso futuro.

De toda forma, o que se sabe sobre o tempo é que ele é um recurso precioso e limitado, e que seu uso precisa de cuidado e planejamento para ser, de fato, significativo.

Independentemente da idade, seja uma pessoa idosa, seja adulta, seja adolescente, seja criança, todos os cidadãos têm possibilidades de **relacionar-se de forma positiva com o tempo**. Para isso, deve-se utilizar os recursos de reflexão sobre passado e futuro, e concentrar-se no agora para viver as melhores experiências e escolhas possíveis!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



HISTÓRIAS DE VIDA

RESGATANDO MEMÓRIAS

RESSIGNIFICANDO A VIDA



Por Mariane Coimbra e Juliana Seidl

As **experiências da vida** deixam marcas na memória e contribuem para a formação da individualidade.

Na vida madura, uma forma de resgatar nossas experiências é por meio da escrita e compartilhamento da nossa história de vida ou autobiografia. Nem sempre essa será uma tarefa fácil, mas o resultado pode nos fazer bem e inspirar outras pessoas à nossa volta. Rever o caminho percorrido nos dá a chance não apenas de visitar nosso passado, mas também de aprofundar o autoconhecimento, ressignificar o presente e criar perspectivas para o futuro.

A trama da nossa história é formada por uma diversidade de vivências. Há episódios de dores, frustrações, falhas, furos, lutos e lágrimas. Tudo que é vivido por nós compõe uma bagagem que nos constitui e determina nossas escolhas, nossos projetos e desejos.

O relato da história de vida pode ser entendido como um **processo de visitar o que foi vivido e selecionar os fatos mais significativos.** Esse exercício pode ser feito de forma livre ou com um roteiro previamente estabelecido. O uso de fotografias de família e conversas com parentes e amigos podem funcionar como mobilizadores de memórias e auxiliar na escrita dos relatos.



É possível também fazer o registro como uma linha do tempo dos principais eventos da vida.

Um exemplo prático de sistematização de autobiografia orientada é apresentado por Cecília Xavier, terapeuta ocupacional que conta sua própria história de vida a partir da técnica de dividir os assuntos em 10 grandes temas:

1. Significado da minha vida, aspirações e ambições;
2. História familiar e amigos;
3. História de vida educacional;
4. Histórico de trabalho, carreira e interesses pós-carreira;
5. Relato da imagem que você tem do próprio corpo;
6. Histórico da sua saúde;
7. Relato da função do dinheiro;
8. História dos seus amores e ódios;
9. Relatos das suas experiências ou ideias sobre a morte;
10. Estabelecimento de metas e aspirações para o futuro: projeto de vida para a aposentadoria.

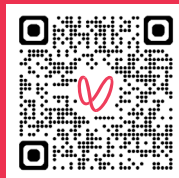
Em publicação recente, o blog do FamilySearch destaca que, na captura da história pessoal, é importante começar de algum lugar, sem grande preocupação com a formalidade das regras ortográficas e de gramática. O fundamental é a autenticidade, a voz e a perspectiva. Nesse exercício, ninguém é mais qualificado para contar sua história do que você mesmo.

Faça essa experiência.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>





ESPAÇO REFLETIR

O Espaço Refletir desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal. É nele que você pode realizar uma autoavaliação das suas habilidades e conhecimentos em relação a cada um dos temas abordados no núcleo **Vida Sou**.

Revisite a autoavaliação feita em cada um dos temas, e faça uma análise geral definindo o seu tema prioritário para traçar um plano de ação.

Para proporcionar uma experiência visual, apresentamos um desenho abaixo, no qual os temas estão divididos e numerados em uma escala de **1 a 5**. Transfira para essa escala comparativa as notas dadas para cada um dos temas.

Autoestima e Cuidado de Si	Relação com o Tempo	Histórias de Vida / Biografia
5 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
4 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>
3 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>
2 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>
1 <input type="text"/>	1 <input type="text"/>	1 <input type="text"/>





ESPAÇO PRATICAR

Parabéns pela sua trajetória até aqui! É hora de praticar!

Agora você tem a oportunidade de iniciar uma transformação em sua vida. Aquelas notas mais baixas que você escolheu no desenho anterior são indicativas dos assuntos prioritários para o seu desenvolvimento.

A seguir, apresentamos um espaço para você começar a exercitar um **Plano de Ação**. Com base no que precisa ser trabalhado agora em sua vida, a partir do núcleo **Vida Sou**, é neste Plano de Ação que você irá colocar as primeiras ações no seu caminho de transformação. Quanto mais específico você for, melhor! A ideia é que, nessas ações, estejam os primeiros passos, e não os únicos, que serão incorporados ao seu cotidiano.



T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?





VIDA
SAUDÁVEL





ESPAÇO APRENDER

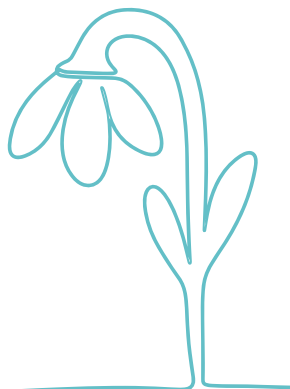
Os temas abordados aqui são:

- **Ansiedade e depressão**
- **Capacidade funcional**
- **Sono**

Dedique um momento para absorver todas as informações abordadas no Espaço Aprender. Explore atentamente o conteúdo de cada um desses temas do núcleo **Vida Saudável**, ampliando seu conhecimento e assimilando os conceitos apresentados. Agora, você está preparado para embarcar nessa jornada de autoconhecimento?



ANSIEDADE E DEPRESSÃO X QUALIDADE DE VIDA



Por Mariane Coimbra e Juliana Duarte

Uma em cada oito pessoas vive com alguma doença ou transtorno mental no mundo. **Ansiedade e depressão são as mais comuns e representam 60% dos casos e podem surgir juntas ou separadas.**

Na mente, a **ansiedade se revela uma preocupação intensa, excessiva e persistente, ou ainda pelo medo de situações cotidianas que geram incerteza sobre o que vai ou pode acontecer, com certa apreensão negativa.**

Os principais sintomas da ansiedade são:

- **Físicos:** tensão muscular, taquicardia ou palpitações, dor no peito, suor em excesso, dor de cabeça, tontura, dormência nas mãos;
- **Psíquicos:** inicialmente a pessoa pode ficar irritada; posteriormente, aparecem insegurança, alterações de humor, excesso de preocupação, de pensamentos repetitivos, medo, atitudes compulsivas.

Esses sintomas podem trazer consequências a curto, médio e longo prazo, comprometendo a qualidade de vida, os relacionamentos pessoais e profissionais, a capacidade produtiva e a relação da pessoa consigo e com o mundo.



Como lidar com a ansiedade? Antes de tudo, é preciso cuidado com o corpo e a mente. Diferentes técnicas estão disponíveis:

- **Terapias cognitivo-comportamentais:** resolução de conflitos, mindfulness, meditação, psicologia positiva e terapia psicodinâmica;
- **Psicoterapia e psicanálise;**
- **Prática de atividades físicas;**
- **Alimentação balanceada,** pois ajuda a suportar o estresse e a se recuperar mais facilmente de algumas doenças;
- **Uso de medicamentos** em casos mais graves.

Já a **depressão é uma doença mental que gera alterações no humor, sentimentos de tristeza, mudanças nos pensamentos e no ritmo do nosso corpo, deixando-o mais lento.**

Os principais **sintomas de depressão** são:

- **Humor deprimido e alterações do afeto:** tristeza constante, sensação de vida vazia, dificuldades de sentir prazer em atividades que antes lhes davam satisfação, certa apatia e anestesia emocional;
- **Sintomas físicos:** falta de energia, lentidão nos movimentos e uma sensação constante de cansaço, alterações no padrão de sono e no apetite para mais ou para menos;
- **Queda no desempenho cognitivo:** dificuldades de memória e de concentração, insegurança na tomada de decisões;
- **Pensamentos negativos** e, nos casos mais graves, suicidas.

Vale ressaltar que nem todos os sintomas podem estar presentes e podem flutuar ao longo do tempo, com períodos de melhora e agravamento.

O **tratamento da depressão** pode envolver:

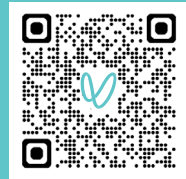


- **Abordagem psicológica**, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC);
- **Uso de medicamentos antidepressivos**, prescritos por um médico;
- **Estratégias de autocuidado**, como a prática regular de exercícios, alimentação saudável e gerenciamento do estresse;
- **Apoio social** com a participação da família e amigos.

Tanto a depressão quanto a ansiedade comprometem a qualidade de vida. Portanto, é preciso **equilibrar as várias dimensões da vida: afetiva, espiritual, familiar, profissional e social**. Cuide de você e fique atento aos sinais de que algo precisa mudar na construção da sua longevidade.

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



CAPACIDADE FUNCIONAL É SINÔNIMO DE AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA



Por Mariane Coimbra e Juliana Duarte

A funcionalidade considera todos os aspectos funcionais do indivíduo que envelhece, desde a saúde física e mental até as condições socioeconômicas e a capacidade de autocuidado. Ela é base do conceito de saúde da pessoa idosa, definida como a **capacidade de gerir a própria vida (independência e autonomia) e cuidar de si (autocuidado)**.

A independência relaciona-se com a habilidade de realizar, sem auxílio de outras pessoas, as atividades de vida diária. A autonomia é a capacidade que o indivíduo tem de tomar decisões e gerenciar a sua própria vida. As atividades de vida diária são divididas em:

- **Atividades básicas de vida diária:** aquelas relacionadas ao autocuidado — banho, alimentação, continência, vestir-se, caminhar;
- **Atividades instrumentais de vida diária:** relacionadas a tarefas mais complexas, como usar o telefone, fazer compras, preparar refeições, cuidar da casa, utilizar transportes, controlar a vida financeira, gerir seus medicamentos, etc.

A capacidade funcional pode ser definida como a habilidade de executar as tarefas cotidianas, simples ou complexas, necessárias para uma vida independente e autônoma na sociedade. Uma boa capacidade funcional



relaciona-se com os aspectos físicos, cognitivos e emocionais da pessoa. **Um detalhe importante:** é possível a pessoa apresentar doenças crônicas e manter a capacidade funcional preservada, desde que as doenças estejam sob controle. Por outro lado, uma pessoa hipertensa e diabética, cujas doenças não estejam sob controle, poderá sofrer complicações e sequelas que comprometem sua capacidade funcional.

É possível estar dependente para algumas atividades diárias, necessitar da ajuda de terceiros para alimentação e banho, e estar apto a tomar decisões sobre a sua própria vida. Contudo, quando a pessoa idosa apresenta dificuldades para realizar atividades de vida diária, ela passa a demandar a ajuda de um terceiro. Essa dependência para uma ou mais atividades do cotidiano pode comprometer também a autonomia da pessoa. Por isso, é necessário diferenciar esses termos e reforçar que essas condições são independentes entre si.

Para avaliar a capacidade funcional de uma pessoa idosa, os profissionais de saúde utilizam **testes de rastreios em várias áreas, incluindo:**

- Cognição;
- Humor;
- Mobilidade;
- Equilíbrio;
- Atividades básicas e instrumentais de vida diária;
- Aspectos nutricionais;
- Alimentação;
- Suporte familiar e social;
- Entre outros.

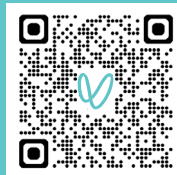
Uma vez avaliada é possível identificar os riscos e as demandas específicas da pessoa para **orientar o plano de cuidado, prevenindo prejuízos na qualidade de vida da pessoa idosa.**



Lembrando o Dr. Alexandre Kalache: **nunca é tarde para começar, mas quanto antes melhor.**

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, positioned below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



QUALIDADE DO SONO: ESTRATÉGIAS PARA DORMIR MELHOR



Por Mariane Coimbra e Juliana Duarte

O ciclo do sono inclui dois tipos principais: **o sono com movimento rápido dos olhos (REM)** e **o sono com movimento não rápido dos olhos (NREM)**, que apresenta três estágios (fases N1 a N3).

Em cerca de **75% a 80% do tempo total** de sono dos adultos, estamos no sono NREM e é nela que **ocorre a maioria dos terrores noturnos e do sonambulismo. Já no sono REM**, a atividade elétrica no cérebro é semelhante à do estado de vigília e é nessa fase, que **ocorre a maioria dos sonhos vívidos.**

Sintomas mais comuns dos distúrbios do sono:

- **Insônia;**
- **Sonolência excessiva durante o dia.**

Em geral, **precisamos dormir entre 6 e 10 horas diariamente.** À medida que as pessoas envelhecem, o tempo de sono tende a diminuir e a probabilidade de ter esse momento interrompido aumenta.

Fatores que influenciam a **quantidade e a qualidade do sono:**

- **Horários de dormir irregulares;**



- **Nível de excitação ou estresse emocional;**
- **Idade:** pessoas mais velhas dormem e acordam mais cedo;
- **Dieta:** a presença de cafeína, condimentos fortes e glutamato monossódico podem afetar o sono;
- **Uso de medicamentos:** alguns causam sonolência, outros atrapalham o sono;
- **Ronco:** seu ronco ou do companheiro;
- **Dor:** qualquer dor;
- **Dificuldades para respirar** ligadas a doenças cardíacas ou pulmonares;
- **Ter que levantar para urinar à noite** (hiperplasia prostática benigna, diabetes e insuficiência cardíaca);
- **Ansiedade e depressão.**

Embora as causas de dormir mal sejam as mesmas que aquelas para as pessoas mais jovens, as mudanças relacionadas à idade também podem contribuir para a má qualidade do sono. As pessoas mais velhas:

- **Podem participar de menos atividades** e tornar-se menos ativas fisicamente;
- **Saem menos de casa e gastam menos tempo ao ar livre** reduzindo sua exposição à luz solar.
- **Produzem menos melatonina e o hormônio do crescimento.**

Tudo isso faz com que as pessoas idosas possam adormecer e acordar mais cedo do que os adultos mais jovens e as crianças. Contudo, as pessoas idosas necessitam de tanto sono quanto necessitavam quando eram jovens, e não devem aceitar o sono de má qualidade como parte do envelhecimento.

Algumas **medidas para melhorar o sono:**

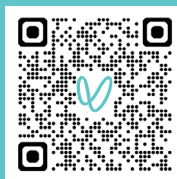


- **Permanecer ativas e ter mais contato com a luz do sol;**
- **Evitar alimentos e bebidas** que podem interferir no sono;
- **Reduzir os estímulos luminosos** no período noturno; **Criar um ritual de sono:** um momento de leitura, atividades manuais, técnicas de relaxamento e meditação que auxiliam o corpo a desacelerar;
- Ir para a cama e se levantar em **horários regulares.**

Aproveite essas dicas e tenha um bom sono!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>





ESPAÇO REFLETIR

O Espaço Refletir desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal. É nele que você pode realizar uma autoavaliação das suas habilidades e conhecimentos em relação a cada um dos temas abordados no núcleo **Vida Saudável**.

Revisite a autoavaliação feita em cada um dos temas, e faça uma análise geral definindo o seu tema prioritário para traçar um plano de ação.

Para proporcionar uma experiência visual, apresentamos um desenho abaixo, no qual os temas estão divididos e numerados em uma escala de **1 a 5**. Transfira para essa escala comparativa as notas dadas para cada um dos temas.

Ansiedade e Depressão	Funcionalidade e Capacidade Funcional	Sono
5 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
4 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>
3 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>
2 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>
1 <input type="text"/>	1 <input type="text"/>	1 <input type="text"/>





ESPAÇO PRATICAR

Parabéns pela sua trajetória até aqui! É hora de praticar!

Agora você tem a oportunidade de iniciar uma transformação em sua vida. Aquelas notas mais baixas que você escolheu no desenho anterior são indicativas dos assuntos prioritários para o seu desenvolvimento.

A seguir, apresentamos um espaço para você começar a exercitar um **Plano de Ação**. Com base no que precisa ser trabalhado agora em sua vida, a partir do núcleo **Vida Saudável**, é neste Plano de Ação que você irá colocar as primeiras ações no seu caminho de transformação. Quanto mais específico você for, melhor! A ideia é que, nessas ações, estejam os primeiros passos, e não os únicos, que serão incorporados ao seu cotidiano.



T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?





VIDA
SOCIAL





ESPAÇO APRENDER

Os temas abordados aqui são:

- **Perspectivas de cuidado na longevidade**
- **Relações familiares**
- **Intergeracionalidade**
- **Direitos da Pessoa Idosa**
- **Cultura, esporte e lazer**
- **Engajamento social na longevidade**

Dedique um momento para absorver todas as informações abordadas no Espaço Aprender. Explore atentamente o conteúdo de cada um desses temas do núcleo **Vida Social**, ampliando seu conhecimento e assimilando os conceitos apresentados. Agora, você está preparado para embarcar nessa jornada de autoconhecimento?



O CUIDADO COMO DIREITO



Por Mariane Coimbra e Natália Horta

Se tudo der certo, vamos envelhecer. Isso significa que tivemos acesso a cuidados ao longo da vida.

Neste texto, vamos tratar do cuidado enquanto um direito de cidadania. Vários países estão empenhados em construir políticas voltadas para ele, inclusive o Brasil. A Organização Mundial de Saúde apresenta e define a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) com o propósito de promover o envelhecimento saudável e melhorar a vida das pessoas idosas, de suas famílias e comunidades.

A Década está baseada em quatro áreas de ação:

- **Mudar** a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento – isto é, enfrentar o idadismo ou etarismo (preconceito contra a idade e o envelhecimento), construindo uma sociedade em que as pessoas idosas podem ter acesso à rede de cuidado sem nenhum tipo de discriminação;
- **Garantir** que comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas, ou seja, ambientes amigáveis ao envelhecimento, investindo em segurança e infraestrutura;
- **Entregar** serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde, centrados e adequados à pessoa idosa.



Aqui, o cuidado acontece conforme as necessidades das pessoas idosas, mantendo sua autonomia, independência e boas condições de saúde;

- **Propiciar** o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem;

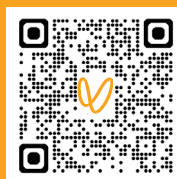
Para alcançar esses pilares, prevê-se adaptações e investimentos apropriados para a promoção do envelhecimento saudável, incluindo serviços **de saúde e assistência social integrados**. Além disso, ambientes que incluam a pessoa idosa, gerando benefícios como melhor saúde e nutrição, habilidades e conhecimentos, conexão social, segurança pessoal e financeira e dignidade pessoal. Também será muito importante criar e incluir as inovações digitais, científicas e tecnológicas desenvolvidas para promover o envelhecimento saudável.

Sabendo que o **cuidado é um direito de cidadania**, garantido pelo Estatuto da Pessoa Idosa, é fundamental criarmos desde cedo uma cultura do cuidado.

Devemos compartilhar informações, proporcionar trocas intergeracionais, combater o etarismo e proporcionar o cuidado para quem precisa e ao longo de toda a vida. Assim, podemos **chegar à velhice de forma ativa e saudável**, como propõe a Década do Envelhecimento Saudável.

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



RELAÇÕES FAMILIARES E CUIDADO



Por Mariane Coimbra e Natália Horta

O conceito de família comporta uma infinidade de configurações e não cabe juízo de valor sobre o que é certo ou errado. É no **espaço familiar que se iniciam as relações sociais** que impactam diretamente no desenvolvimento do ser humano ao longo da vida.

A família é um suporte social significativo para as pessoas idosas. A proteção e o cuidado aos 60+ devem ser considerados como norma estruturante da parentalidade, com respeito ao direito de convívio familiar que proporcionará **dignidade**.

Sabe-se que é justamente na dependência de cuidados que ele se torna evidente. Entretanto, essa tarefa é **desafiadora para muitas famílias**, e torna-se ainda mais difícil quando a pessoa idosa tem limitações físicas ou psíquicas que afetam a autonomia e a independência para as atividades da vida diária.

A **tarefa do cuidado** traz desafios e exige que as famílias reorganizem as rotinas nessa etapa da vida. Um ponto-chave é a definição de um cuidador para apoiar a pessoa idosa em suas atividades, que pode tanto ser um familiar ou amigo quanto um profissional remunerado para cumprir essa função.



A Associação Garden Ville de São Paulo faz algumas recomendações a famílias e cuidadores que podem ajudar na prática do cuidado:

- Buscar uma **comunicação transparente**, incentivando as pessoas idosas a expressarem seus sentimentos e desejos;
- **Tomar decisões** de forma colaborativa e envolver o familiar idoso nas decisões relacionadas à sua vida;
- **Realizar planejamento** antecipado de temas delicados, como cuidados de saúde, testamentos e planos de longo prazo;
- **Respeitar a autonomia** e decisões das pessoas idosas sempre que for possível;
- **Dar transparência** às responsabilidades familiares e distribuição de tarefas de cuidado entre os membros da família;
- **Incentivar a participação** de toda família nos cuidados e na tomada de decisões;
- **Buscar apoio** e orientações de profissionais, de grupos de apoio ou de serviços de aconselhamento familiar;
- **Resolver construtivamente** os conflitos familiares, focando em soluções e não em culpas;
- **Promover a inclusão social** para encorajar a participação em grupos de lazer, eventos comunitários e interações sociais.

E você? Como está organizando sua vida para a longevidade?

Lembre-se que as relações são construídas ao longo do tempo e o fortalecimento dos vínculos depende do investimento feito nesse processo.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



ENCONTROS ENTRE GERAÇÕES

UM NOVO OLHAR PARA AS RELAÇÕES NA VELHICE



Por Mariane Coimbra e Natália Horta

Em 2020, pela primeira vez na história da humanidade, o mundo passou a ter mais avós que netos. Para 2050 espera-se que haja o dobro de pessoas idosas em relação ao número de crianças menores de 5 anos, e que haja mais pessoas idosas que adolescentes e jovens entre 15 e 24 anos. Essa perspectiva mundial também acontecerá no Brasil e as projeções indicam que os mais **jovens (0-14 anos) representarão, em 2050, aproximadamente 13% da população, ao passo que os idosos, cerca de 30% da população.**

Uma população mais idosa é um sinal de longevidade. Em um contexto marcado por tantas desigualdades como o brasileiro, essa conquista demanda estratégias e requer maior investimento do Estado e da sociedade civil em relação às políticas públicas e à garantia de direitos das pessoas idosas.

Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030):

A Assembleia Geral das Nações Unidas instituiu a década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, chamando governos, sociedade civil, organizações internacionais, profissionais, instituições acadêmicas, mídia e setor privado para agir sinergicamente e melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e comunidades.



Haverá mais pessoas idosas que conviverão com pessoas de diferentes gerações, tanto em nível familiar e comunitário, quanto na sociedade.

A **intergeracionalidade**, que é o **encontro e partilha entre pessoas de diferentes gerações**, é recomendada e precisa ser favorecida em todos esses níveis.

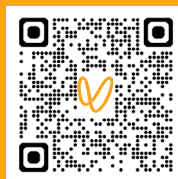
As práticas intergeracionais podem romper barreiras e contribuir significativamente para um **mundo mais justo** e digno para as pessoas de todas as idades viverem de modo mais saudável e com mais bem-estar. Elas propiciam que as crianças, os jovens e os adultos envelheçam como sujeitos, não só recebendo o suporte que precisam, mas também contribuindo para a comunidade.

A **conexão entre as pessoas é parte essencial do bem-estar** e impacta na coesão social e na qualidade de vida das pessoas, das famílias e da comunidade de modo geral. Nosso convite é para que você diga “sim” quando alguém convidar para experimentar algo com outras gerações, seja de gerações mais novas, seja de gerações mais velhas. Além disso, para que você convide pessoas mais jovens para conviver e trocar ideias com você.

Afinal, na vida, **somos todos aprendizes!**

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



DIREITOS DA PESSOA IDOSA



Por Mariane Coimbra e Solange Braz

A garantia dos direitos das pessoas idosas na Constituição Federal de 1988 está expressa em diversos artigos.

Para entender melhor sobre o assunto, é necessário saber as diferenças entre política, políticos, Estado e governo:

- **Política** é a arte do diálogo, da busca pelo consenso e pela construção do bem comum;
- **Políticos** são as pessoas eleitas para defender e construir o bem comum;
- **Estado** é toda a sociedade política, incluindo o governo;
- **Governo** é o grupo político que está no comando de um Estado.

O Estado tem as funções Executiva, Legislativa e Judiciária. Portanto, o Congresso Nacional, as Assembleias Legislativas Estaduais e as Câmaras de Vereadores fazem parte do **Poder Legislativo** do Estado brasileiro. Todo o sistema de justiça – Varas de Justiça, Tribunais Regionais e o Supremo Tribunal Federal compõem o **Poder Judiciário** do Estado brasileiro.

O Presidente da República, os ministros, os governadores e secretários estaduais, os prefeitos e secretários municipais formam o **Poder Execu-**



tivo do Estado brasileiro. O Ministério Público é o órgão responsável, perante o Poder Judiciário, pela defesa da ordem jurídica e dos interesses da sociedade e pela fiel observância da Constituição e de todas as leis.

De um lado, o Estado brasileiro formula leis que asseguram direitos sociais às pessoas idosas. De outro, o Estado coloca as pessoas como responsáveis pelos desequilíbrios da Previdência, das políticas sociais e de saúde. Além disso, o próprio Estado é grande violador de direitos sociais.

O que explica tal inoperância do Estado?

Para Karla Giacomini, que escreveu um livro sobre o tema, falta a materialização das leis existentes em políticas públicas de proteção social, de Saúde, da Assistência Social, da Previdência Social, de Transporte, da Justiça, de Segurança Pública, da Cultura, entre outras. É como se o público idoso fosse invisível em suas necessidades e especificidades.

Nesse sentido, adentramos em uma questão de fundo: **a resistência velada da sociedade brasileira diante da perspectiva de envelhecer.** No Brasil, a juventude deixou de ser uma etapa da vida para se tornar um valor a ser perseguido. É como se os direitos na velhice fossem um problema de cada um e não uma questão social relevante para o Estado brasileiro.

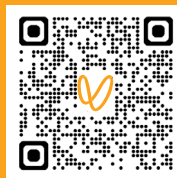
E você? O que pode contribuir para a efetivação dos direitos da pessoa idosa? Você conhece esses direitos?

Vamos refletir sobre isso?



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>



O LAZER, A CULTURA E O ESPORTE COMO PRÁTICAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO



Por Mariane Coimbra e Solange Braz

No cotidiano da pessoa idosa, o **lazer diz respeito à ocupação do tempo livre**. Isso pode ser feito com passeios e viagens com a família e amigos, idas ao cinema e teatro, caminhadas, atividades físicas em grupo, assistir a programas de televisão, ler, pintar, desenhar, escutar música, ir a espetáculos artísticos, entre tantas outras.

O **lazer estimula e melhora a capacidade cognitiva**, a convivência social, a saúde mental e a funcionalidade do corpo de forma geral. A prática de atividades prazerosas atua na prevenção e superação de distúrbios psicológicos, ajuda a lidar com os efeitos negativos de perda de funcionalidade, viuvez e pouco contato familiar.

Muitas pessoas, quando chegam nessa fase da vida, acabam se tornando pessoas solitárias, se isolam e podem até mesmo entrar em depressão. Entretanto, quando conseguem participar das atividades culturais e eventos de sua comunidade, têm a chance de **resgatar o seu papel na sociedade**.

Na perspectiva de se cuidar e ocupar o tempo livre na terceira idade, é necessário destacar também que a prática de atividade física e de esportes tem se tornado cada vez mais valorizada. Os estudos científicos apontam que praticar atividade física em idades mais avançadas



pode melhorar o estado geral de saúde e trazer **benefícios na socialização**.

Além disso, uma pessoa idosa mais ativa tem mais chance de manter a funcionalidade do corpo, reduzir dores articulares, sofrer menos com sintomas de ansiedade e depressão e manter ativas as funções de memória, atenção e concentração. Sem falar no controle e na prevenção das típicas doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes.

Identifique quais atividades esportivas e culturais se encaixam melhor ao seu perfil e que te permitam alcançar mais saúde. Lembre-se que, além dos exercícios físicos, é importante manter a vida ativa em suas atividades cotidianas, como subir as escadas em vez de usar o elevador, ir a pé em pequenos trajetos em vez de usar o carro e evitar ficar muito tempo deitado ou sentado vendo TV.

Transforme seu tempo em uma oportunidade para enriquecer a vida com novos aprendizados e experiências.

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



ENGAJAMENTO SOCIAL E SUA IMPORTÂNCIA NA LONGEVIDADE



Por Mariane Coimbra e Solange Braz

Em 2002, na II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, foi estabelecido o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, com o objetivo de estimular a participação das pessoas idosas na sociedade para **aumentar o bem-estar pessoal e reduzir o isolamento**, entre outras questões.

Já em 2005, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o texto “Envelhecimento Ativo: uma política de saúde”. Nele, o envelhecimento ativo é definido como o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Em 2020, a Organização das Nações Unidas (ONU) publicou e a Organização Pan-Americana de Saúde divulgou um plano de ação para uma Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030 como forma de reconstruir e promover a longevidade saudável, por meio de quatro ações principais:

- **Mudar** a forma de se pensar, sentir e agir em relação à idade e ao envelhecimento;
- **Garantir** que as comunidades promovam as habilidades dos idosos;
- **Oferecer** cuidados integrados e serviços primários de saúde que



atendam às necessidades das pessoas idosas;

- **Fornecer** acesso aos cuidados de longa duração aos idosos que deles precisam.

Recentemente, em 2021, a Organização Pan-Americana de Saúde lançou o documento “Construindo a Saúde no Curso de Vida: conceitos, implicações e aplicação em Saúde Pública”, que apresenta a participação social da pessoa idosa como uma condição fundamental para uma vida ativa e saudável.

Nesse sentido, a participação e engajamento social são **reconhecidos como condições fundamentais para um modo de vida ativo e saudável**. São práticas que favorecem e possibilitam o acesso aos recursos disponíveis, promovem um senso de propósito e aumentam a motivação dos 60+ para o autocuidado com a saúde.

Confira os benefícios do engajamento social para a pessoa idosa.

Psicológicos

- Melhor autoavaliação de saúde;
- Melhor qualidade de vida;
- Bem-estar;
- Boa saúde emocional e afetiva;
- Declínio de sintomas depressivos;
- Prevenção e redução do declínio cognitivo.

Suporte social

- Contribuição para com a sociedade;
- Sentimento de utilidade;
- Solidariedade;



- Compartilhamento de saberes e experiências;
- Estímulo de hábitos de vida saudáveis;
- Fortalecimento da rede de apoio.

Saúde física

- Menor risco de desenvolver problemas de saúde;
- Proteção contra perdas na funcionalidade física;
- Redução da morbimortalidade.

Fica a dica: participe e se engaje mais na sua comunidade!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>





ESPAÇO REFLETIR

O Espaço Refletir desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal. É nele que você pode realizar uma autoavaliação das suas habilidades e conhecimentos em relação a cada um dos temas abordados no núcleo **Vida Social**.

Revisite a autoavaliação feita em cada um dos temas, e faça uma análise geral definindo o seu tema prioritário para traçar um plano de ação.

Para proporcionar uma experiência visual, apresentamos um desenho abaixo, no qual os temas estão divididos e numerados em uma escala de **1 a 5**. Transfira para essa escala comparativa as notas dadas para cada um dos temas.



Perspectivas de Cuidado na Longevidade

5

4

3

2

1

Relações Familiares

5

4

3

2

1

Intergeracionalidade

5

4

3

2

1

Direitos da Pessoa Idosa

5

4

3

2

1

Cultura, Esporte e Lazer

5

4

3

2

1

Engajamento Social na Longevidade

5

4

3

2

1





ESPAÇO PRATICAR

Parabéns pela sua trajetória até aqui! É hora de praticar!

Agora você tem a oportunidade de iniciar uma transformação em sua vida. Aquelas notas mais baixas que você escolheu no desenho anterior são indicativas dos assuntos prioritários para o seu desenvolvimento.

A seguir, apresentamos um espaço para você começar a exercitar um **Plano de Ação**. Com base no que precisa ser trabalhado agora em sua vida, a partir do núcleo **Vida Social**, é neste Plano de Ação que você irá colocar as primeiras ações no seu caminho de transformação. Quanto mais específico você for, melhor! A ideia é que, nessas ações, estejam os primeiros passos, e não os únicos, que serão incorporados ao seu cotidiano.



T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?

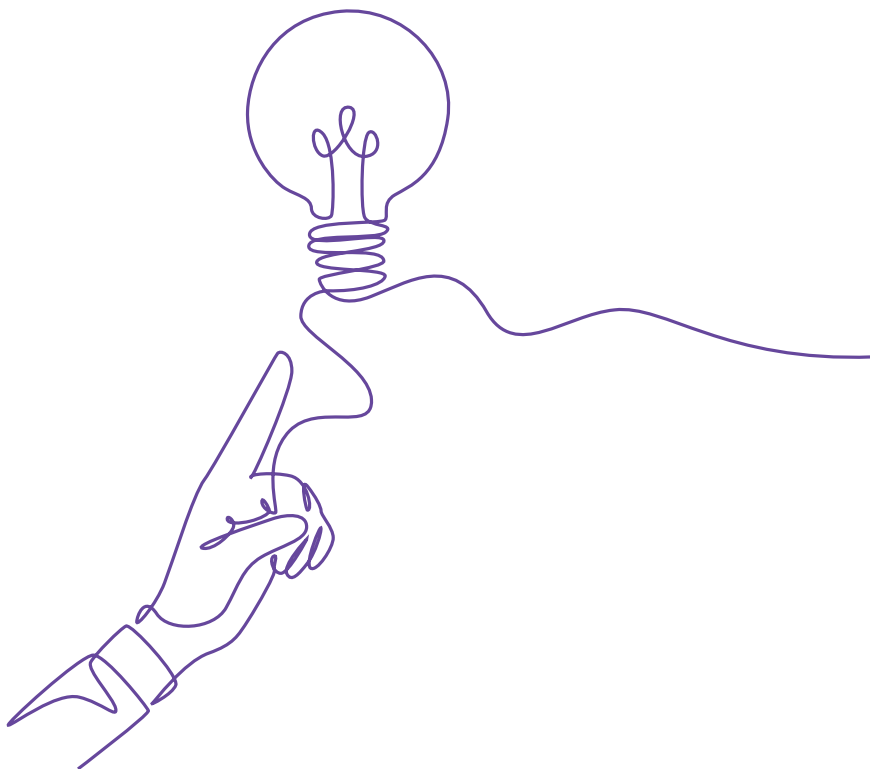
T E M A

O que?

Como?

Quando?





VIDA
INOVA





ESPAÇO APRENDER

Os temas abordados aqui são:

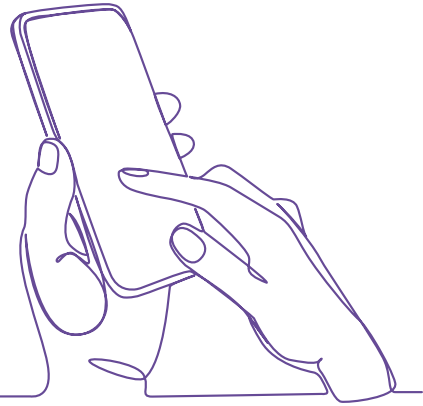
- **Gerontecnologia**
- **Ocupação do Tempo na Longevidade**
- **Tecnologias Assistivas**
- **Urbanismo e Longevidade**
- **Morar Sozinho na Velhice**
- **Morar com Familiares e Outras Pessoas**

Dedique um momento para absorver todas as informações abordadas no Espaço Aprender. Explore atentamente o conteúdo de cada um desses temas do núcleo **Vida Inova**, ampliando seu conhecimento e assimilando os conceitos apresentados. Agora, você está preparado para embarcar nessa jornada de autoconhecimento?



GERONTECNOLOGIA

TECNOLOGIA PARA A QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE



Por Carla Santana e Mariane Coimbra

No cenário atual, a **tecnologia desempenha um papel cada vez mais significativo na vida das pessoas**, e isso não é diferente para a população idosa. Nesse contexto, a gerontecnologia surge como **uma aliada poderosa**, promovendo o bem-estar, a independência e a inclusão social dos 60+, por meio de soluções tecnológicas adaptadas às suas necessidades específicas.

Segundo a pesquisadora Carla Santana Castro, a **gerontecnologia é o campo de estudo que se dedica a desenvolver e implementar tecnologias voltadas para as pessoas idosas, visando melhorar sua qualidade de vida e promover o envelhecimento saudável e ativo.**

Johannes Doll, também pesquisador do campo da gerontecnologia, destaca a importância do uso das tecnologias por esse público como forma de aumentar sua autonomia, conectar-se com o mundo e manter-se engajado em atividades significativas.

As **contribuições da gerontecnologia são vastas** e abrangem diferentes aspectos da vida cotidiana dos 60+. As tecnologias estão revolucionando a forma como as pessoas idosas vivem e interagem com o mundo ao seu redor. Elas **podem ser:**



- **Dispositivos simples**, como um talher adaptado para facilitar o uso durante a alimentação ou;
- **Sistemas de monitoramento de saúde** ou;
- Soluções mais avançadas, como **robôs assistenciais e aplicativos de telemedicina**.

Um exemplo inspirador é o **projeto do Sesc São Paulo, que promove o uso da tecnologia para incentivar a participação social e o aprendizado contínuo entre as pessoas idosas**. Por meio de oficinas e cursos de inclusão digital, os participantes têm a oportunidade de explorar novas ferramentas tecnológicas e ampliar suas habilidades, reforçando sua autoconfiança e senso de pertencimento.

Como tem sido a inclusão da tecnologia no seu dia a dia? Em que aspectos ela contribui para sua independência e autonomia?

A gerontecnologia representa um caminho promissor para a promoção da qualidade de vida na longevidade. Ao investir em soluções tecnológicas, voltadas às necessidades das pessoas idosas, e **incentivar seu uso ativo**, podemos criar um futuro mais inclusivo, **conectado e enriquecedor para todas as gerações**.

Para quem se interessar mais, uma fonte muito interessante sobre o assunto é o **livro “Tratado de Geriatria e Gerontologia”**, de Elizabete Viana de Freitas. Nele, destacam-se os avanços e desafios desse campo em constante evolução.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

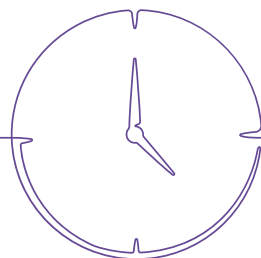
3

2

1



OCUPAÇÃO DO TEMPO E A RELAÇÃO COM A LONGEVIDADE



Por Carla da Silva Santana Castro

Ao longo da história, muitos versos foram escritos numa tentativa de conversa entre o poeta e Cronos (deus do tempo, na mitologia grega), numa forma de traduzir a nossa experiência com o passado, presente e futuro.

Mergulhando na poesia diária de nossas vidas na velhice, nos deparamos com várias percepções diferentes sobre o tempo. **A sensação de muito tempo destinado aos afazeres domésticos ou ao cuidado com outros.** Há também a de muito vazio de atividades ou o saudoso tempo de trabalho. A sensação ainda de um generoso tempo destinado aos programas de televisão ou ao telefone celular.

O fato é que conhecer como as pessoas mais velhas e idosas usam o seu tempo tem sido uma preocupação de muitos estudiosos em diferentes áreas do conhecimento.

Muito embora seja importante saber o que as pessoas fazem no seu tempo livre, as perguntas que queremos que você faça são: **o que desejo fazer com o meu tempo? Como desejo usar esse tempo de forma que possa me sentir satisfeito?**

Uma coisa é certa: **os estudos já comprovaram que se engajar em**



em atividades significativas e o estilo de vida ativo são essenciais para um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Mas como buscar o melhor uso do seu tempo?

- **Equilíbrio:** considere as suas principais atividades e anote quantas horas você gasta com elas. Isso dará uma ideia de onde o seu tempo está sendo usado;
- **Atividades significativas:** classifique as atividades que você realiza em ordem de importância. Nem tudo é possível deixar de fazer, mas saber quanto tempo você está destinando para as atividades importantes pode dar um pouco mais de tempo para o que satisfaz;
- **Engaje-se em atividades:** pense sobre atividades que você sempre quis fazer: voluntariado, política, lazer, entretenimento, etc. Agora, planeje-se para começar e inclua pessoas nele;
- **Expanda as suas habilidades:** novos conhecimentos nos desafiam a manter o nosso corpo e mente ativos. Tente aprender um instrumento musical, um novo idioma, uma habilidade manual, uma profissão, etc;
- **Conecte-se com mais pessoas:** estar com mais pessoas com interesses comuns traz mais motivação para iniciar uma atividade nova, pois somamos habilidades e podemos nos apoiar um no outro. Faça novos amigos ou se reconecte com os antigos.

Na longevidade, esse tempo vale ouro, pois, de alguma forma, está diretamente ligado à nossa saúde e bem-estar no presente e no futuro. Por isso, use o seu tempo a seu favor!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



TECNOLOGIA ASSISTIVA: APOIANDO A VIDA PLENA NA LONGEVIDADE

Por Carla Santana e Mariane Coimbra



No contexto da longevidade, uma das grandes aspirações é **manter a autonomia e a independência por mais tempo e com mais qualidade**. E as tecnologias assistivas têm muito a contribuir nesse sentido.

As tecnologias assistivas são um conjunto de recursos, estratégias e serviços criados com o intuito de promover mais autonomia, independência e acessibilidade para as pessoas com limitações nas atividades que possam restringir a sua participação plena na sociedade.

Essas tecnologias e inovações conseguem transformar vidas, **oferecendo soluções personalizadas para superar desafios físicos e cognitivos relacionados ao processo de envelhecimento**.

Ao pensar em tecnologias, é comum que as pessoas pensem em aparatos complexos, com alto desenvolvimento. Porém, na verdade, **as tecnologias assistivas englobam uma diversidade de recursos** desde equipamentos, como cadeiras de rodas até robôs que são assistentes pessoais.

Se você usa um aplicativo de celular para lembrar da medicação ou de alguma tarefa a ser feita, você já é assistido (a) por uma tecnologia. Ou seja, uma tecnologia assistiva já está lhe apoiando em uma tarefa importante. Isso vale para um par de óculos, uma bengala de apoio, uma agulha



de crochê com o cabo engrossado e tantas outras soluções.

Um ponto importante a se observar **é que essas tecnologias são desenvolvidas com base nas necessidades e características reais de seus usuários.** Nesse sentido, se faz necessário que os desenvolvedores – empresas, designers, engenheiros, arquitetos, dentre outros – estejam conectados com as necessidades das pessoas que estão envelhecendo. Ou melhor, reconheçam as pessoas idosas como parte importante da sociedade e tenham essa preocupação de pensar e construir um ambiente adequado para todos.

Para além do uso pessoal das tecnologias assistivas, é fundamental pensarmos em acessibilidade e em ambientes amigáveis para pessoas idosas. **Um ambiente acessível é aquele em que indivíduos com qualquer tipo de limitação, temporária ou permanente, podem funcionar independente e prazerosamente, porque o ambiente se ajusta às suas capacidades** (Neri, 2022).

Nesse sentido, **é importante que o desenvolvimento das tecnologias assistivas parta de abordagens** amplas e abrangentes, que considerem não apenas as capacidades físicas e cognitivas de cada indivíduo, mas também seus interesses, preferências e contexto social.

Mas **também é importante quebrar tabus e preconceitos na adoção de uma tecnologia assistiva.** Ao investir em inovações acessíveis, centradas no usuário e culturalmente sensíveis, podemos promover uma sociedade mais inclusiva e solidária.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



URBANISMO E LONGEVIDADE



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

O envelhecimento populacional traz muitos desafios e necessidades de adaptação das famílias, empresas e do governo. Enfim, de toda a sociedade.

Além do envelhecimento, **a urbanização também é uma tendência que compõe as demandas do século XXI.** Ao mesmo tempo, em que as cidades se expandem, cresce o contingente de pessoas 60+.

Segundo o Centro Internacional de Estudos e Pesquisas sobre o Envelhecimento (CENIE), **a mudança na estrutura etária representa um dos maiores desafios da arquitetura e do urbanismo no novo milênio,** enquanto exige uma reavaliação na forma como as cidades são projetadas e organizadas.

Nesse sentido, a OMS lançou, em 2008, o Guia Global Cidade Amiga do Idoso, que preconiza uma série de ações e diretrizes importantes. Segundo o guia, **uma cidade amiga do idoso estimula o envelhecimento ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, visando aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.**

Do ponto de vista do Estado, universidades e empresas, há várias ações



importantes para estimular a longevidade ativa nas cidades, tais como:

- **Criação de programas de renda e trabalho;**
- **Disponibilização de serviços de saúde e proteção social** de forma acessível e ampla;
- **Preservação do espaço urbano**, como cuidado com ruas e calçadas;
- **Garantia de mobilidade urbana**, tanto com serviços públicos quanto privados;
- **Disponibilização de espaços abertos seguros e acolhedores**, como parques e praças;
- **Incentivos para programas de pesquisas** junto às universidades para explorar como a cidade pode ser mais acolhedora e inclusiva para pessoas idosas;
- **Programas de pesquisas para levantar quais necessidades que as pessoas idosas têm** em relação às melhorias de itens, mobiliário urbano e qualidade dos espaços.

Mas além das ações do primeiro e segundo setor, **é imprescindível que a sociedade civil se engaje na construção dessas cidades.**

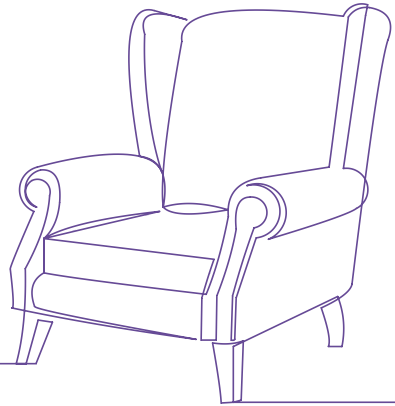
O livro “Política Nacional do Idoso: novas e velhas questões”, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), **oferece insights valiosos sobre as políticas e estratégias necessárias para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional.**

Se ainda não for possível pensar em uma cidade amiga do idoso, quem sabe pensar em uma comunidade amiga da pessoa idosa? Você como liderança pró-longevidade, como pessoa idosa e como uma pessoa que está envelhecendo, pense nisso. Converse com seus amigos e busque conhecer o que há para você na sua comunidade.



MORAR SOZINHO NA VELHICE

PERSPECTIVAS E DESAFIOS



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

“Com quem desejo morar na minha longevidade?”. “Em que tipo de ambiente me sentirei mais confortável para viver?”. “O que é imprescindível para me sentir em casa?”. Essas são algumas perguntas importantes para guiar a tomada de decisões sobre onde morar na velhice.

Para algumas pessoas, morar sozinho representa liberdade e independência. Para outras, pode trazer inseguranças e preocupações que dificultam o dia a dia.

De forma geral, os pontos importantes sobre o morar sozinho são:

- **Liberdade:** morar sozinho pode oferecer uma sensação de autonomia e liberdade, permitindo que as pessoas mantenham sua independência e tomem suas próprias decisões sobre suas atividades diárias;
- **Autonomia e independência:** autonomia é ter a possibilidade de escolher sozinho o que fazer e como fazer. Independência é conseguir fazer sozinho. A sensação de conseguir fazer tudo sozinho é ótima, mas isso requer cuidado. Ainda mais quando há alguma dificuldade em mobilidade, algumas atividades podem ser perigosas. Mesmo morando sozinho, há sempre a possibilidade de pedir ajuda para alguém;



- **Conforto e familiaridade:** a casa é um lugar de conforto e familiaridade, onde foram criadas memórias preciosas ao longo dos anos. Morar sozinho pode significar continuar desfrutando desse ambiente conhecido e aconchegante;
- **Manutenção do Ritmo de Vida:** ao morar sozinha, a pessoa geralmente tem mais controle sobre sua rotina diária e pode adaptá-la de acordo com suas preferências e necessidades individuais;
- **Isolamento Social:** um dos principais desafios de morar sozinho na velhice é o risco de isolamento social. A falta de interação regular com outras pessoas pode levar à solidão e afetar negativamente a saúde mental e emocional;
- **Segurança e Bem-Estar:** viver sozinho pode aumentar o risco de acidentes domésticos e problemas de saúde não detectados. A falta de apoio imediato pode dificultar lidar com emergências e garantir a segurança e o bem-estar contínuos.
- **Acesso a Serviços e Apoio:** morar sozinho na velhice pode dificultar o acesso a serviços e apoio, como cuidados de saúde, transporte e assistência domiciliar.

Ao escolher morar sozinho, é importante que a pessoa tenha consciência de que isso não implica em não conviver com outras pessoas, pelo contrário. É **muito relevante que o 60+ mantenha suas redes de relacionamento e apoio**. Além disso, é interessante pensar em adaptações e tecnologias que facilitem o dia a dia, prezando pelo bem-estar e segurança da pessoa.

Com planejamento e recursos adequados é possível viver essa escolha de forma saudável e autônoma!



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



PERSPECTIVAS E DESAFIOS PARA OS 60+ MORADIAS COM FAMILIARES E OUTRAS PESSOAS



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

A escolha de morar com familiares ou com outras pessoas é uma decisão importante que pode impactar significativamente a qualidade de vida dos 60+ por estar **diretamente relacionada à qualidade dos vínculos e da convivência entre os membros.**

Pontos a se considerar na opção de **viver com familiares:**

- **Rede de Apoio Familiar:** ter entes queridos por perto pode proporcionar conforto e segurança, além de facilitar o acesso a cuidados e suporte em momentos de necessidade;
- **Companhia Constante:** a presença contínua de familiares em casa pode ajudar a reduzir o isolamento social e promover uma sensação de pertencimento e conexão;
- **Divisão de Responsabilidades:** morar com familiares pode significar dividir responsabilidades domésticas e financeiras, e permite uma distribuição equitativa de tarefas;
- **Limitação da Privacidade:** compartilhar um espaço de vida com familiares pode levar à falta de privacidade e autonomia, podendo gerar conflitos e tensões no ambiente doméstico;
- **Dependência Excessiva:** a dependência excessiva dos familiares para cuidados e suporte pode resultar em sobrecarga emocional e desequilíbrio nas relações;



Pontos importantes ao decidir morar com outras pessoas que não são familiares:

- **Novas Amizades e Conexões:** morar com amigos ou colegas pode proporcionar oportunidades para criar novas amizades e construir redes de apoio social fora do círculo familiar;
- **Compartilhamento de Experiências:** compartilhar um espaço de vida com outras pessoas pode enriquecer a vida das pessoas idosas por meio do compartilhamento de experiências, interesses e atividades em comum;
- **Independência Relativa:** morar com outras pessoas pode oferecer um equilíbrio entre independência e suporte, permitindo que as pessoas idosas mantenham uma certa autonomia enquanto desfrutam da companhia e colaboração de colegas;
- **Conflitos de Convivência:** viver com amigos pode resultar em desafios de convivência, incluindo diferenças de personalidade, estilo de vida e preferências que podem levar a conflitos e tensões;
- **Gerenciamento Financeiro:** dividir a moradia com outras pessoas pode exigir uma cuidadosa gestão financeira para dividir despesas e garantir a equidade.

É possível também a moradia compartilhada em estruturas onde os espaços comuns, como sala e cozinha, são compartilhados com todos os moradores e os quartos são individuais. Dessa forma, **mantém-se um equilíbrio entre estar sozinho e, ao mesmo tempo, estar com pessoas.**

A escolha entre morar com familiares ou com outras pessoas na velhice deve ser cuidadosa. Ao tomar essa decisão, **é importante considerar as necessidades individuais, preferências pessoais e objetivos de vida**, buscando criar um ambiente de convivência que promova o bem-estar e qualidade de vida.



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>





ESPAÇO REFLETIR

O Espaço Refletir desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal. É nele que você pode realizar uma autoavaliação das suas habilidades e conhecimentos em relação a cada um dos temas abordados no núcleo **Vida Inova**.

Revisite a autoavaliação feita em cada um dos temas, e faça uma análise geral definindo o seu tema prioritário para traçar um plano de ação.

Para proporcionar uma experiência visual, apresentamos um desenho abaixo, no qual os temas estão divididos e numerados em uma escala de **1 a 5**. Transfira para essa escala comparativa as notas dadas para cada um dos temas.



Gerontecologia

5

4

3

2

1

Ocupação do Tempo na Longevidade

5

4

3

2

1

Tecnologias Assistivas

5

4

3

2

1

Urbanismo e Longevidade

5

4

3

2

1

Morar Sozinho na Velhice

5

4

3

2

1

Morar com Familiares e Outras Pessoas

5

4

3

2

1





ESPAÇO PRATICAR

Parabéns pela sua trajetória até aqui! É hora de praticar!

Agora você tem a oportunidade de iniciar uma transformação em sua vida. Aquelas notas mais baixas que você escolheu no desenho anterior são indicativas dos assuntos prioritários para o seu desenvolvimento.

A seguir, apresentamos um espaço para você começar a exercitar um **Plano de Ação**. Com base no que precisa ser trabalhado agora em sua vida, a partir do núcleo **Vida Inova**, é neste Plano de Ação que você irá colocar as primeiras ações no seu caminho de transformação. Quanto mais específico você for, melhor! A ideia é que, nessas ações, estejam os primeiros passos, e não os únicos, que serão incorporados ao seu cotidiano.



T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?





Parabens
pela sua
jornada de
aprendizado!



Parabéns! Você chegou ao final dessa jornada! Esperamos sinceramente que tenha apreciado cada etapa desta experiência e que o aprendizado e as reflexões adquiridas ao longo do caminho inspirem práticas que impulsionem a qualidade do seu Longevidar.

Elaborar um material como este é uma tarefa desafiadora e motivadora ao mesmo tempo. O processo envolveu uma equipe multidisciplinar dedicada, composta por profissionais de diferentes áreas de conhecimento. Cada membro da equipe trouxe sua expertise e perspectiva única, mas todos compartilharam um objetivo comum: ajudar você a alcançar uma longevidade com mais qualidade e significado.

Por isso, gostaria de registrar aqui **meu profundo agradecimento a todos os profissionais que contribuíram para a criação deste Planner**. Sem a colaboração e o esforço conjunto de cada um, não teríamos conseguido desenvolver um material tão abrangente e útil.

Para encerrar essa jornada, é importante reforçar que a metodologia Vida Inteira é essencial para compreender a longevidade como um **processo contínuo e integrado**. Este conceito vai além de um simples aprendizado; ele conecta todos os núcleos de conhecimento que exploramos ao longo do planner, proporcionando uma visão holística e interseccional sobre o envelhecer.

Na próxima página, você encontrará diversos **links que dão acesso a outros materiais gratuitos**. Esses recursos adicionais foram cuidadosamente selecionados para continuar apoiando sua jornada de aprendizado, pois entendemos que a busca pelo conhecimento é para a vida toda!

Enfim, gostaria de deixar uma reflexão final, simbolizada pelo nosso emblema do infinito:



“Nossa vida é finita, mas pode se tornar infinita pelo legado que deixamos!”

Convidamos você a fazer parte da geração que adota a longevidade como uma causa universal. Vamos juntos promover um futuro onde todas as pessoas, de todas as idades, possam viver com dignidade, saúde e felicidade.

Muito obrigado por se juntar a nós nesta jornada. Continuemos a construir um mundo melhor!



Com carinho e gratidão!

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'M' followed by a long, sweeping underline.

Michelle Queiroz Coelho
Fundadora e Diretora Executiva da Rede Longevidade





Sobre a Rede Longevidade: redelongevidade.org.br

Conexão 6.0: redelongevidade.org.br/conexao60

Telefone/WhatsApp: **31 9.9247-0057**

Redes Sociais: [@redelongevidade](https://www.instagram.com/redelongevidade)





Rede
Longe
idade

