

## Aproveitando a melhor idade

O bem-estar do idoso vai além dos cuidados com a saúde. É preciso lembrar que entretenimento e momentos de lazer são fundamentais em todas as etapas da vida, incluindo a terceira idade. Saiba como a pessoa idosa pode aproveitar ao máximo os momentos de lazer:

- Atividades em grupo – clubes de dança ou de leitura, jogos e atividades em centros de convivência para idosos.
- Encontros com amigos e familiares – fazer refeições com a família, jogar jogos, conversar e visitar pessoas pode ser muito benéfico para suas vidas.
- Viajar mais – explorar novos lugares, culturas e experiências é um grande diferencial na terceira idade.
- Usar a tecnologia para se conectar com outras pessoas – redes sociais e aplicativos podem ajudá-lo a manter contato com amigos e familiares que moram longe, participar de grupos on-line e fazer novas amizades.
- Se abrir para experiências – experimentar coisas novas, conhecer pessoas diferentes e explorar diferentes formas de se divertir é muito importante para um envelhecimento de qualidade.
- Desenvolver hobbies pessoais – dedicar-se a atividades como pintura, bordado, jardinagem, música ou escrita estimula a mente, fortalece a autoestima e proporciona momentos de prazer individual.



# drops

SAÚDE E BEM-ESTAR

POR I9 ACADEMIA  
@i9academiaoficial



## O EXERCÍCIO FÍSICO além do cuidado com o corpo



FOTO: DIVULGAÇÃO

No ambiente empresarial, a valorização do cuidado com o corpo ganhou espaço como parte essencial da rotina profissional. Em meio à alta competitividade, prazos curtos e demandas intensas, manter-se fisicamente preparado se tornou tão importante quanto desenvolver habilidades técnicas, já que a disposição e a saúde impactam diretamente na produtividade e na capacidade de lidar com desafios.

Praticar exercícios físicos regularmente, adotar uma alimentação equilibrada e priorizar noites de sono reparador são atitudes que refletem diretamente na disposição, na produtividade e na capacidade de lidar com situações de pressão. O corpo saudável funciona como um aliado estratégico, já que proporciona energia, clareza mental e resiliência para enfrentar os desafios diários.

Para Alexander Dias de Vargas, educador físico e especialista em Fisiologia do Exercício, os benefícios para quem pratica exercícios são evidentes. “Como profissional da área há mais de 20 anos, acompanhei de perto a rotina de grandes empresários da nossa região e pude constatar: aqueles que priorizam o cuidado com o corpo conquistam não apenas melhores resultados nos negócios, mas também mais qualidade de vida e longevidade em suas jornadas”, afirma.

I9 ACADEMIA

Rua Augusto Jung, 481, Centro, Novo Hamburgo.

Fone: 51 3580.1199