

# Denise de Abreu

Durante a Semana do Aposentado, a AEAMG recebeu em sua sede a especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial e Gestão de Pessoas, Denise Abreu, que proferiu, no evento que abriu a semana, uma palestra sobre envelhecimento saudável. Em entrevista à AEAMG, confira a seguir algumas dicas sobre como envelhecer com saúde e qualidade de vida:



Denise de Abreu, de calça vermelha no centro, apresenta palestra interativa e rica em conteúdo.

## **AEAMG: Como envelhecer com saúde?**

**DENISE:** Os cuidados com o corpo, os bons relacionamentos e o autoconhecimento são pilares para um envelhecimento saudável. Mas é importante saber que podem existir doenças em um envelhecimento saudável, contanto que elas não sejam debilitantes e estejam sendo tratadas.

## **AEAMG: Qual é o segredo da longevidade?**

**DENISE:** Muitas respostas caberiam nessa pergunta: hereditariedade, controle de doenças, estilo de vida saudável entre outras. Mas uma coisa importante que te incentiva a continuar vivendo com felicidade são os seus PORQUÊS, ou seja, aquilo que te move a acordar todos os dias.

## **AEAMG: A busca da felicidade é uma constante na vida das pessoas. O que fazer para nos sentirmos felizes depois da aposentadoria?**

**DENISE:** Comece por pensar que agora é tempo de colher tudo que você plantou ao longo dos anos e mesmo que você decida continuar trabalhando, procure trazer satisfação para isso. Cultive as amizades conquistadas ao longo da vida. Pesquisas indicam que aposentados que transformaram colegas de trabalho em companheiros de vida são mais felizes.

## **AEAMG: Muitos idosos e familiares enfrentam**

**hoje dificuldades em lidar com doenças, como por exemplo, o Alzheimer. Se um familiar tem uma doença neurodegenerativa como o Alzheimer, podemos dizer que há grandes chances dos demais membros da família também terem a doença?**

**DENISE:** Não necessariamente, mesmo que você tenha os genes para a doença de Alzheimer pode ser que eles não se manifestem. Você sabia que 40% dos fatores que te levam a desenvolver uma doença como o Alzheimer são modificáveis? Portanto inicie mudanças ainda hoje, assumindo um estilo de vida mais saudável.

**AEAMG:** O que você orienta aos nossos associados que possuem doenças neurodegenerativas ou seus familiares, do ponto de vista do cuidado, para que possam não sofrer tanto com isso?

**DENISE:** Comecem procurando transformar as adversidades em dádivas e oportunidades. Reflitam: O que posso tirar de positivo desta situação? Como posso me tornar uma pessoa melhor apesar disso? Pode parecer difícil, mas é possível, experimente pensar assim.