



**Pílulas  
de  
Saúde**



# **TORNAR O CORPO HABITÁVEL, A MENTE SÃ E O ESPÍRITO ELEVADO**

Enquanto o tempo não chega com todas as suas mudanças, podemos preparar o terreno para envelhecer bem.

Cuidar do corpo é torná-lo um lugar habitável: boa alimentação, movimento e descanso.

Cuidar da mente é cultivar saúde emocional, silêncio, curiosidade e estímulos que fortalecem o cérebro contra as doenças que ameaçam a lucidez.

E cuidar do espírito é manter acesa a chama do sentido — aquilo que nos move e nos conecta ao que é essencial.

Sabemos que haverá perdas: de amigos, de familiares, de independência e vitalidade.

Mas é preciso aprender a atravessar os lutos da velhice sem perder de vista que ainda estamos vivos — e que a vida, mesmo transformada, continua valendo a pena.

Envelhecer bem é reconhecer as mudanças que o tempo traz, acolher suas marcas e, ainda assim, buscar o bem-estar, o propósito e a alegria de viver até o último suspiro.

## **Referências bibliográficas consultadas:**

- A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver – Ana Claudia Quintana Arantes
- Histórias Lindas de Morrer – Ana Claudia Quintana Arantes
- Humanização e Cuidados Paliativos – Leo Pessini e Luciana Bertchini
- Fábula do Hígino – O livro da Mitologia – Thomas Bulfinch
- Cuidar Até o Fim – Ana Claudia Quintana
- Onde Fica o Céu? – Ana Claudia Quintana.

**Enf<sup>a</sup>. Katia Barreto**

Coordenadora do Home da Care da Mútua