



envelheSER

Time :
30 min

Apresentação :
Sidney A. Reinhold



APRESENTAÇÃO

**“Hoje vamos falar não só sobre envelhecer...
mas sobre continuar a SER.”**

“SE A VIDA É UMA DÁDIVA, ENVELHECER É?”



O QUE É O SER

**“Durante a vida profissional,
muitas vezes deixamos de lado
partes de quem somos para
cumprir obrigações.”**

PERCA DE IDENTIDADE

O SER que ficou para trás



Durante a vida, muitas vezes deixamos de SER quem realmente somos.

**Para cuidar da família, trabalhar, cumprir obrigações...
Vamos esquecendo o que nos move, o que nos alegra, o que nos representa.**

**Agora, com o tempo da aposentadoria, nasce uma oportunidade:
reconectar-se com o seu verdadeiro SER.**

O SER que sonha, sente, se cuida e deseja viver com propósito.

PERCAS NATURAIS



40 ANOS:

Início da perda hormonal (testosterona/estrogênio) e redução de massa muscular.

45 ANOS

Diminuição da energia, surgem dores articulares e queda de rendimento físico.

50 ANOS

Perda de libido, força e início da osteopenia nas mulheres (pós-menopausa).

55 ANOS

Redução da capacidade cardiovascular e maior acúmulo de gordura abdominal.

60 ANOS

Redução da capacidade cardiovascular e maior acúmulo de gordura abdominal.

65 ANOS

Perda auditiva e visual progressiva, e reflexos mais lentos.

70 ANOS

Fragilidade óssea, risco de quedas e menor autonomia funcional.

75 ANOS

Redução da memória e início de perdas cognitivas mais visíveis.



Corpo: **SER com saúde e movimento**

O corpo é a casa do nosso SER.

Manter-se ativo é respeitar essa casa com carinho.

Mexer o corpo é mais do que exercício — é um gesto de vida.

Caminhar, alongar, respirar com consciência...

Tudo isso mantém a mente desperta e o coração leve.

**Movimento é saúde. Movimento é liberdade.
EnvelheSER é continuar em ação!**

 **Vida em movimento**

Atletas master vídeos

https://drive.google.com/file/d/1In2rbR_7go2Smurb-xHPXp2GxQyD8o4p/view?usp=drive_link



PROPÓSITO E VINCULOS



Propósito: **SER** com sentido

- “O que me dá prazer de verdade?”
- aprender algo novo, fazer trabalho voluntário, empreender, LER.

• **Vínculos: SER** com os outros

- O papel da socialização para a saúde emocional.
- O desafio de interação (elogio ao colega do lado).



O tempo não é mais cronômetro, é bússola. Agora você escolhe o caminho.

FAÇA DA SUA VIDA UMA VIDA COM
PROPOSITO

VIDEO

[://drive.google.com/file/d/12zZVjF9v8iXGVI2VakEvlcVQi75LMiFy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/12zZVjF9v8iXGVI2VakEvlcVQi75LMiFy/view?usp=sharing)

SER com saúde, SER ativo, SER com propósito.



Frase final:

“Envelhecer é um privilégio. SER com saúde é a melhor forma de viver esse privilégio.”



“OBRIGADO”