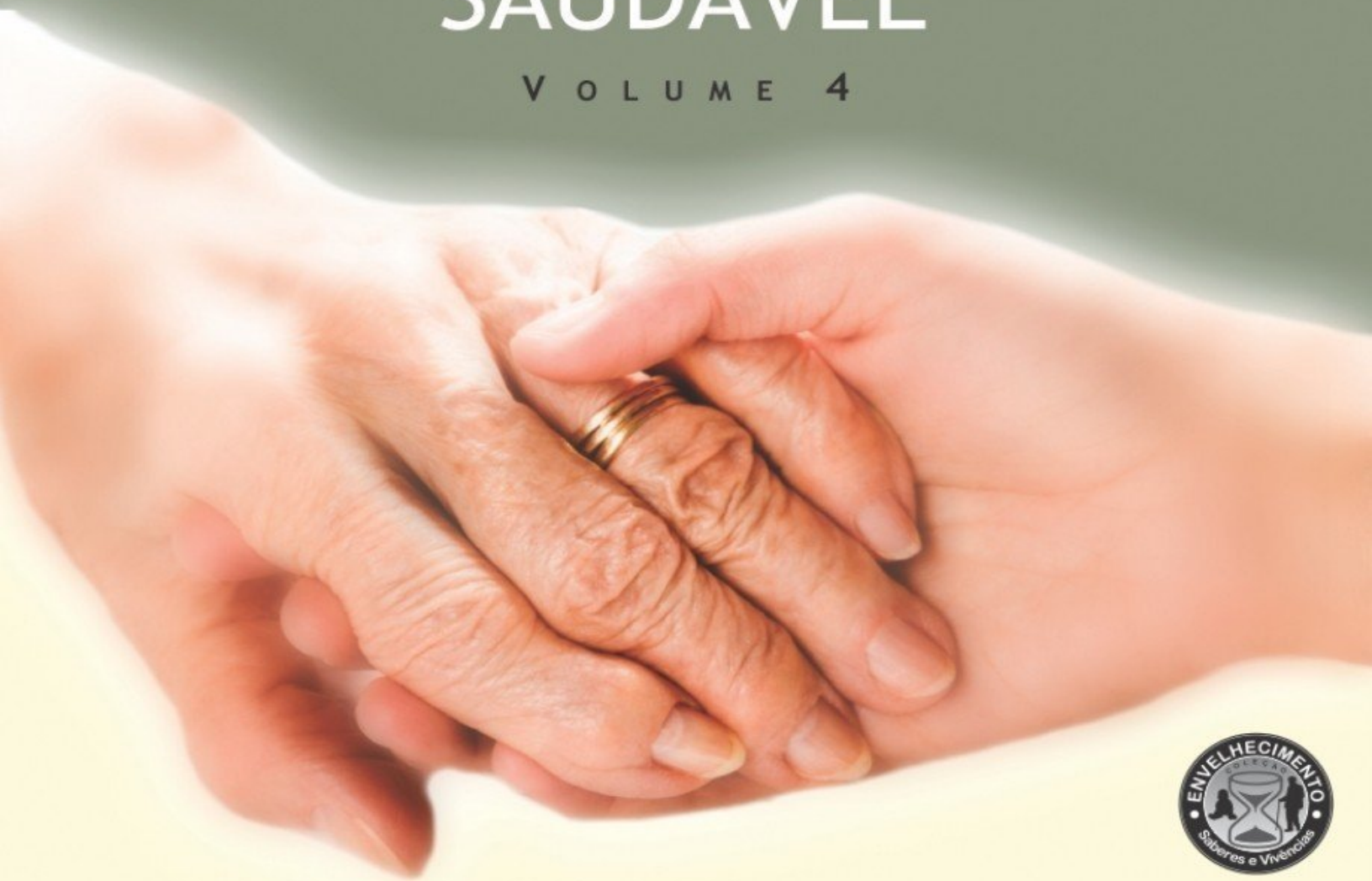


# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

VOLUME 4



Ana Cristina Viana Campos  
Evelise Moraes Berlezi  
Antonio Henrique da Mata Correa  
Organizadores



Editora UNIJUI

# Resumo de Promoção Da Saúde Para Um Envelhecimento Saudável

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Este conceito legitima as práticas de promoção à saúde, compreendidas como o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo.

Quando é discutida a transição epidemiológica de uma sociedade em envelhecimento populacional os estudiosos são unânimes em afirmar que o caminho para uma velhice saudável e com boa qualidade de vida está relacionado à trajetória de cuidados com a saúde, em todos os ciclos da vida, especialmente a partir de atitudes e comportamentos positivos que incluem alimentação saudável, prática de atividade física regular, controle do estresse e autoconhecimento com o objetivo de manter o bem-estar físico, mental e social.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)