

## 7 Formas práticas de acabar com a solidão na Terceira Idade

Muitas vezes, sentimos sintomas físicos e emocionais e não sabemos a origem deles. Crises de ansiedade, tristeza, depressão, tédio, baixa imunidade, pressão alta, problemas cardíacos. Você sente algum desses sintomas? Saiba que você pode estar sofrendo de SOLIDÃO na Terceira Idade.

Mas existem formas de dar a volta por cima e se livrar desta situação. Pode ter certeza, é algo mais fácil e simples do que você imagina. Confira:

1. Tome a vacina contra a Covid-19
2. Promova encontros semanais com amigos ou familiares
3. Pratique atividades físicas em grupo
4. Faça cursos e pratique hobbies



5. Exercite sua espiritualidade em grupo
6. Faça trabalho voluntário
7. Faça viagens em grupo

Fonte: [www.interativaviagens.com.br](http://www.interativaviagens.com.br)

## IPMPG REALIZA LIVE SOBRE 'LONGEVIDADE E EDUCAÇÃO FINANCEIRA'

The screenshot shows a YouTube live stream interface. At the top left is the YouTube logo with 'BR' next to it. The main video area displays a green graphic with the IPMPG logo and 'INSTITUTO DE LONGEVIDADE MAG'. Below this, it says 'APRESENTAM A LIVE SOBRE LONGEVIDADE E EDUCAÇÃO FINANCEIRA' and 'HENRIQUE NOYA, Diretor-Executivo do Instituto de Longevidade MAG'. The date and time are '14/12/2021 às 10:00 horas'. At the bottom of the video area, there is a 'INSCREVA-SE NO CANAL' button and a timer showing '1:07:13'. To the right of the video area, the text reads 'Live sobre Longevidade', '103 visualizações • Transmitido há', and 'IPMPG'. Below that, it says 'Convidado especial Henrique Noya educação financeira.' At the bottom right of the interface, the IPMPG logo is visible.

O IPMPG realizou uma live em seu canal no Youtube com o convidado especial Henrique Noya - Diretor-Executivo do Instituto de Longevidade MAG. A palestra teve como temas 'Longevidade e Educação Financeira'. A atividade ocorreu no último dia 14 de dezembro.

O material segue disponível no canal do IPMPG no Youtube e pode ser acessado a qualquer momento através do link: <https://www.youtube.com/watch?v=IzW3ATw6aaM>

Outros conteúdos em vídeo, como o sobre dicas de aposentadoria, também podem ser acessados na mesma plataforma. Se inscreva no canal e receba notificações quando publicarmos mais vídeos no nosso canal.

## O QUE FAZER APÓS SE APOSENTAR: 4 DICAS PARA ESPANTAR O TÉDIO

Quando falta pouco para se aposentar, a ansiedade é grande. Descansar, curtir com a família, aproveitar todo o tempo que você não pôde até agora e recuperar os longos anos de trabalho são algumas das coisas que passam pela sua cabeça, não é verdade? Mas na hora que chega a aposentadoria, parece que não existe mais nada que você pode esperar da vida e o seu melhor amigo, ou melhor, inimigo, é o tédio.

Por isso, seguem quatro dicas para espantar de vez esse pensamento de que chegou o fim da linha. Acompanhe!



**1. Mantenha a mente e o corpo ativos após se aposentar**

**2. Não se isole dentro de casa**

**3. Aproveite e faça novas amizades**

**4. Se divirta**

Fonte: [www.interativaviagens.com.br](http://www.interativaviagens.com.br)

## EXCURSÃO PARA A TERCEIRA IDADE: COMO FUNCIONA?



Quando você viaja numa excursão de grupo própria para a terceira idade, os roteiros são pensados em cada detalhe para atender as necessidades e interesses de quem já está na melhor idade. O cuidado é redobrado e tudo se torna ainda mais especial. Algumas dicas ajudam a tornar a experiência inesquecível:

- evite passeios que ofereçam riscos ou aventura excessiva;
- divida os tours em mais de um dia, para que a sua viagem não seja cansativa e você consiga aproveitar melhor;
- escolha transportes confortáveis, sempre com ar condicionado;
- escolha os locais mais interessantes para visita, com cultura, história e belezas naturais;
- Planeje com antecedência o acesso aos locais visitados;
- curta bons restaurantes para as refeições durante os passeios, com variedade, qualidade e conforto.

Boa viagem!

Fonte: [www.interativaviagens.com.br](http://www.interativaviagens.com.br)