

ATENTE-SE, APOSENTADO!



SAÚDE MENTAL NA APOSENTADORIA: CUIDAR DE SI TAMBÉM FAZ PARTE DESSA ETAPA DA VIDA

A aposentadoria marca o início de uma nova fase, repleta de possibilidades, mas que também pode trazer mudanças na rotina, nos vínculos e na forma como nos percebemos. Por isso, cuidar da saúde mental é tão importante quanto manter os cuidados com a saúde física.



A chegada do Setembro Amarelo, mês dedicado à valorização da vida e à conscientização sobre a saúde mental, é um convite para lembrar que pedir ajuda, conversar sobre sentimentos e fortalecer as relações fazem parte de uma vida mais saudável em qualquer idade.

Cultivar hobbies, manter contato com familiares e amigos, participar de atividades coletivas e preservar uma rotina prazerosa são atitudes que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida. Afinal, envelhecer com saúde também significa cuidar da mente e das emoções.

DIA DOS PAIS: UMA HOMENAGEM A QUEM INSPIRA PELO EXEMPLO

Neste Dia dos Pais, a ATENS/UFSM homenageia todos os pais que, com amor, dedicação e cuidado, construíram histórias que seguem inspirando suas famílias.

Nesta fase da vida, muitos também vivem a alegria de serem avôs, compartilhando experiências, transmitindo valores e acompanhando o crescimento de uma nova geração com carinho e sabedoria. Um legado que se renova a cada encontro e a cada lembrança.

Que este Dia dos Pais seja celebrado ao lado de quem torna a vida mais especial, reunindo afeto, gratidão e boas memórias.

MOVIMENTO É SAÚDE. MASSA MUSCULAR É LONGEVIDADE.

Não trate o exercício físico somente como estética.

Entenda o músculo pelo que ele realmente é: um órgão metabólico, endócrino e decisivo para a forma como você envelhece.

Vivemos em uma rotina cada vez mais acelerada e, ao mesmo tempo, mais sedentária. O corpo foi feito para se movimentar — e, quando isso não acontece, ele começa a dar sinais: dores, cansaço constante, falta de disposição, alterações no humor e até dificuldades no sono.

A partir dos 40+, a perda de massa muscular não impacta apenas a força. Ela está diretamente relacionada à resistência à insulina, piora da saúde óssea, inflamação crônica e perda de autonomia ao longo dos anos.

Mais do que “treinar”, é necessário cuidar de si. É criar um momento do dia para se reconectar com o próprio corpo, entender seus limites e evoluir com consciência.



Não precisa ser intenso, nem perfeito — precisa ser constante. Pequenos movimentos feitos todos os dias geram grandes transformações ao longo do tempo.

Seu corpo é o lugar onde você vive. E ele precisa de movimento para continuar sendo um lugar saudável, leve e forte.

MAGRID MÜLLER/ESPAÇO MAGRID MULLER | FISIOTERAPEUTA | CREFITO 57364- F

ATENS/UFSM CONVIDA PARA ENCONTRO EM CELEBRAÇÃO AO DIA DO SERVIDOR PÚBLICO APOSENTADO

Valorizar quem dedicou anos de trabalho ao serviço público é também reconhecer a história construída por cada servidor e servidora. Pensando nisso, a ATENS/UFSM promoverá, no dia 2 de setembro, um encontro especial em homenagem ao Dia do Servidor Público Aposentado.

O evento será realizado às 14h, na Antiga Reitoria da UFSM, e será uma oportunidade para reencontrar colegas, compartilhar experiências e celebrar a contribuição de quem ajudou a fortalecer a universidade e o serviço público ao longo de sua trajetória.

Reserve a data na sua agenda e participe desse momento de confraternização e reconhecimento. A ATENS/UFSM espera você para celebrar essa história construída com dedicação e compromisso.