

# Melhor Idade

**E-BOOK PARA ORIENTAÇÃO A QUALIDADE DE VIDA A QUEM  
ESTÁ NA MELHOR IDADE**



*Carolina Giusti T. Mackay*  
Psicóloga Clínica  
CRP 06/140947

 *olá*  
*Eu sou a Carol!*



Sou mulher, filha, esposa, irmã e amiga, empresária, enfermeira e psicóloga que ama o privilégio de poder auxiliar as pessoas a se tornarem protagonista das suas histórias e terem o melhor do seu potencial, apaixonada por animais, viagens, esportes e café, colecionadora de momentos e boas risadas!

Este e-book é um presente para você que deseja ser sua melhor versão ou para profissionais que enxergam o melhor dos seus pacientes!

**ESPERO QUE LHE TRANSFORME!**

*Psi Carol Mackay | CRP 06/140947*  
*@psicologacarolinagiusti*

# Melhor Idade

Um guia com 30  
sugestões para ter  
mais qualidade na  
terceira idade

**01**

Use seu dinheiro para seu bem pessoal, invista em você.

**02**

Pare de se preocupar com a situação financeira de seus filhos e netos.

**03**

Já não é época de sustentar mais qualquer pessoa da família





**04**

Sempre compre o melhor e mais bonito que couber no seu orçamento

**05**

Não se angustie com pouca coisa

**06**

Seja vaidosa(o), sinta-se bom com você





**07** Independente da sua idade, se relacione, mantenha vivo o amor

**08** Permita-se aceitar mais convites e dos mais diversos possíveis

**09** Nunca use o termo "no meu tempo", seu tempo é sempre

**10** Não faça caso ao que dizem ao seu respeito, acredite em você

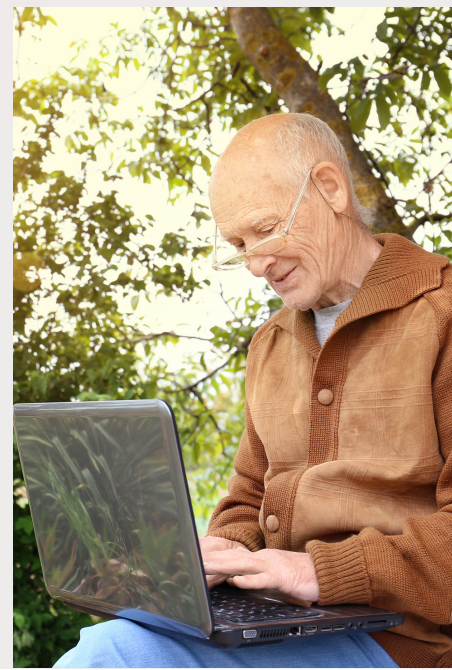


**11** Mantenha-se atualizada(o)

**12** Não tenha a necessidade de ser moderno

**13** Não caia na tentação de morar com seus filhos e netos

**14** Pode ser divertido viver e conviver com pessoas da sua idade





**15** Ria muito, até a barriga doer

**16** Mantenha um hobby

**17** Seja vaidosa(o)

**18** Fale menos do que ouve



**19** Respeite a opinião dos outros

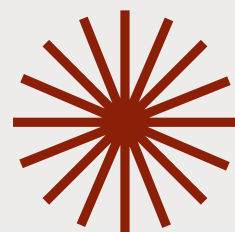


**20** Permaneça apegada ao que você acredita

**21** Mantenha-se ativo e com tarefas, mas livre das obrigações



**22** Resgate, reavalie ou trace nossos objetivos realistas





**23**

Mantenha sua fé e crenças,  
cuide da sua espiritualidade

**24**

Desfrute da sua própria  
companhia e escolha estar  
perto de quem te faz bem

**25**

Beba muita água,  
se mantenha hidratada(o)

**26**

Dores e desconforto  
aparecerão, não os torne mais  
problemáticos do que são





**27** Cuide de sua saúde física

**28** Leve a sério sua saúde mental

**29** Se orgulhe da sua história

**30** Torne o tempo seu amigo



**Bônus**

Permita-se continuar  
sonhando hoje e sempre



# Gratidão

## **Gostou do material?**

Psis, usem, aplique e compartilhe com amigos e nossos colegas de profissão, vamos enriquecer nossa classe!

Gostou e-book, então dê se Feedback pra mim e envie para que seus amigos também possam ter a oportunidade em crescer!

## **Quer mais materiais?**

Acesse meu site e baixe outros e-books gratuitamente ou entre em contato para temas personalizados!

Me siga nas redes,  
clique nos ícones na próxima página!



*Carolina Giusti T. Mackay*

Psicóloga Clínica  
CRP 06/140947



[@psicologacarolinagiust](#)

i



[\(11\) 9.8646-4249](tel:(11)9.8646-4249)



[www.carolmackay.com.br](http://www.carolmackay.com.br)