



GUIA DE AUTOCUIDADO



*Guia com sugestões de atividade
simples para o dia-a-dia para
comunidade brasileira 50+ do Japão*

EQUIPE DE BOLSISTAS JICA
PROJETO NIKKEI 50+

Realização



Apoio institucional



Índice

Prefácio 03

Regina H. Miashiro Yamada

Autocuidado 06

Profa. Dra. Deusivania Vieira da Silva Falcão

Atividade física 13

Me. Alexandre Morikatsu Ogido

Projeto de Vida 18

Profa. Dra. Mary Yoko Okamoto

Ikigai 23

Me. Lídia Sadaco Minamizaki Ikuta

Retorno ao Brasil 27

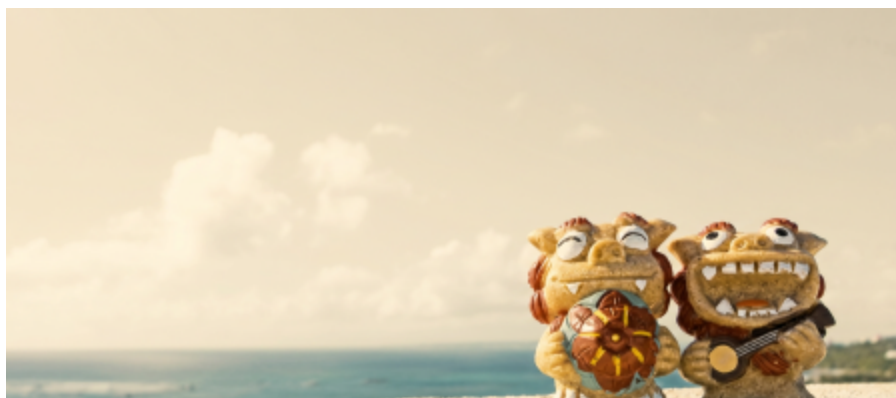
Me. Glaucia Cristina Tiyomi Sawaguchi

Links uteis 31

Agradecimentos 32

Mensagem Final 34





Prefácio

"Nuchi du Takara" (ぬちどう宝).

Em Okinawa, esta expressão significa "A vida é o maior tesouro." Este provérbio representa uma filosofia construída ao longo de gerações, baseada no respeito à vida, ao cuidado com o próximo, à valorização da saúde e à gratidão por cada etapa da existência.

É com esse espírito que a Associação dos Bolsistas da JICA (ABJICA) tem a honra de apresentar este Guia de Autocuidado – Promoção de Bem-estar, Saúde e Longevidade.

Esta publicação nasce da dedicação de bolsistas da JICA que transformaram o conhecimento adquirido no Japão em uma contribuição concreta para a comunidade nikkei. Cada página reflete o compromisso de compartilhar experiências, promover qualidade de vida e fortalecer os laços humanos que unem Brasil e Japão.

*Sabemos que a trajetória dos **brasileiros no Japão** é marcada por **coragem, trabalho, superação** e constantes **recomeços**. Por isso, o autocuidado é um gesto de respeito à própria história e também um legado para as futuras gerações.*

Ao longo deste guia, você encontrará orientações que vão além da prevenção de doenças. Encontrará convites para refletir sobre o autocuidado, o projeto de vida, o ikigai, a importância da família, da cultura, das amizades e do reencontro consigo mesmo.

São pequenos passos que podem transformar o cotidiano e fortalecer a esperança de viver cada nova fase com autonomia, propósito e alegria.

A ABJICA acredita que o verdadeiro valor de uma bolsa da JICA não está apenas no conhecimento recebido, mas na capacidade de multiplicá-lo em benefício da sociedade. Este guia é um exemplo desse compromisso coletivo e da força da cooperação internacional.

Agradeço profundamente aos autores, e que esta obra inspire muitas pessoas a cuidarem de si mesmas e umas das outras. Finalizo com outro ensinamento muito querido em Okinawa, região conhecida como uma das zonas azuis (blue zone) da longevidade, com qualidade de vida: "Yuimāru" (ゆいまーる) — caminhar juntos, ajudando uns aos outros.

Que este espírito continue fortalecendo nossa comunidade nikkei, aproximando gerações e lembrando que cuidar da vida é também honrar aqueles que vieram antes de nós e preparar um caminho mais saudável para aqueles que virão depois.



Regina H. Miashiro Yamada
Presidente da ABJICA -
Associação dos Bolsistas da JICA
Gestão 2026/2028
Diretora da Associação Okinawa Kenjin do Brasil



Introdução

O envelhecimento é uma conquista individual e coletiva. Viver mais significa também reconhecer a importância de cuidar da saúde, preservar a autonomia, fortalecer vínculos e construir novos sentidos para cada etapa da vida.

Após os 50 anos, pequenas escolhas cotidianas podem ter grande impacto na qualidade de vida, na prevenção de doenças, no bem-estar e na manutenção da independência.

Inspirado em princípios da promoção da saúde, da Gerontologia e da Psicologia do envelhecimento, este guia reúne orientações simples, acessíveis e aplicáveis ao cotidiano.

“

Que cada página ajude você a reencontrar energia, equilíbrio, propósito e pertencimento para viver esta etapa com mais saúde, dignidade e sentido.

Julho de 2026

Autocuidado

um compromisso com a
própria vida



Deusivania Vieira da S. Falcão

Professora da Universidade de São Paulo (USP). Realizou Pós-Doutorado na área de Psicogerontologia pela University of Central Flórida (UCF, Estados Unidos). Doutora em Psicologia pela Universidade de Brasília (UnB). Mestra em Psicologia Social e Graduada em Psicologia (Licenciatura | Formação em Psicologia Clínica) pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Realizou intercâmbio de pesquisa pela Fundación Carolina na Universidad Autónoma de Madrid (Espanha). Foi bolsista da Japan International Cooperation Agency (JICA) no Projeto Comunitário “Modelo Yura de atividades com música para a promoção da saúde de pessoas idosas na cidade de São Paulo”.

Participou do Projeto “Nikkeis Latinos 50+”, na província de Gunma, em outubro de 2025. Publicou vários artigos científicos e livros na área de psicologia do envelhecimento sendo um deles laureado com o Prêmio Jabuti. É membro da comissão permanente dos Direitos da Pessoa Idosa da OAB-SP, da Society of Clinical Geropsychology, sócia-fundadora e presidente (2024-2026) da Associação Brasileira de Psicogerontologia.

01

Autocuidado

“

Vivemos mais do que qualquer outra geração da história. Esse é um dos maiores avanços da humanidade. No entanto, viver mais não significa, necessariamente, viver com saúde, autonomia e qualidade de vida.



O envelhecimento é um processo natural, marcado pela coexistência de **ganhos e perdas**. Embora algumas capacidades possam diminuir com o passar dos anos, outras podem ser **preservadas, desenvolvidas ou compensadas** por meio da experiência, da aprendizagem contínua, do apoio social e do autocuidado.

Ao longo da vida, acumulamos conhecimentos, fortalecemos nossa capacidade de enfrentar desafios e construímos relações que podem se tornar importantes fontes de proteção e bem-estar.



Além das transformações próprias do envelhecimento, essa etapa costuma ser acompanhada por importantes **transições de vida**.

A aposentadoria, mudanças profissionais, a saída dos filhos de casa, o cuidado de pais muito idosos, a chegada dos netos, alterações na condição de saúde ou a adaptação à vida em outro país e, para muitos, o planejamento do retorno ao Brasil, exigem **reorganização, flexibilidade** e novas formas **de cuidar de si mesmo**.

Para os brasileiros que vivem no Japão, esses desafios podem ser acompanhados por outros fatores, como longas jornadas de trabalho, distância da família, diferenças culturais e linguísticas e a necessidade constante de adaptação. Nesse contexto, o **autocuidado** deixa de ser apenas uma escolha individual e passa a ser **um importante recurso para preservar a saúde física, emocional e social**.

A boa notícia é que estudos científicos demonstram que grande parte das doenças crônicas e da perda da capacidade funcional pode ser prevenida ou retardada pela adoção de hábitos saudáveis. **Nunca é tarde para começar. Pequenas mudanças, quando realizadas de forma consistente, produzem benefícios que se acumulam ao longo do tempo.**

O que é autocuidado?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), autocuidado é a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades promoverem a própria saúde, prevenirem doenças, manterem o bem-estar e enfrentarem doenças e incapacidades, com ou sem o apoio de profissionais de saúde.

Mais do que um conjunto de comportamentos, **o autocuidado representa uma atitude consciente diante da própria vida.**

Significa reconhecer que cada **pequena decisão diária** — alimentar-se adequadamente, movimentar o corpo, dormir bem, cultivar relacionamentos saudáveis, aprender continuamente, cuidar das emoções, organizar as finanças e buscar significado para a vida — contribui para a construção de uma longevidade com mais saúde, autonomia e propósito.

Autocuidar-se também não significa fazer tudo sozinho. Buscar orientação médica, psicológica, nutricional ou de outros profissionais de saúde quando necessário faz parte do autocuidado responsável.

O autocuidado é muito mais do que prevenir doenças.

Quando pensamos em autocuidado, muitas pessoas imaginam apenas consultas médicas, exames ou medicamentos. No entanto, cuidar de si envolve muito mais do que isso.

Autocuidado significa **investir diariamente** naquilo que fortalece a saúde, favorece o equilíbrio emocional, estimula a mente, fortalece os vínculos familiares e sociais, promove segurança financeira e ajuda cada pessoa a viver de acordo com seus valores e propósito de vida.

Cada pequena atitude cotidiana representa um investimento no presente e também no futuro.

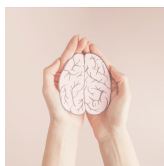
As dimensões do autocuidado:

O autocuidado é composto por **diferentes dimensões que se complementam**. Quando uma delas é negligenciada, as demais também podem ser afetadas. Da mesma forma, fortalecer uma dimensão frequentemente produz benefícios para várias outras.



Autocuidado físico:

Refere-se aos cuidados com o **corpo**, incluindo alimentação saudável, atividade física, sono adequado, hidratação, descanso e respeito aos limites do organismo.



Autocuidado emocional e mental:

Envolve reconhecer **emoções**, desenvolver estratégias para lidar com o estresse, cultivar pensamentos saudáveis, fortalecer a resiliência e buscar ajuda quando necessário.



Autocuidado intelectual e cognitivo:

Consiste em estimular continuamente o **cérebro** por meio da leitura, aprendizagem, resolução de problemas, curiosidade e desenvolvimento de novas habilidades.



Autocuidado familiar e social:

Refere-se ao fortalecimento das **relações afetivas**, da convivência familiar, das amizades, do apoio social e do sentimento de pertencimento à comunidade.



Autocuidado espiritual e existencial:

Relaciona-se à busca de **sentido para a vida**, aos valores pessoais, à espiritualidade, à esperança e ao desenvolvimento de um propósito que inspire as escolhas cotidianas.



Autocuidado ocupacional, produtivo e econômico:

inclui o **equilíbrio** entre trabalho, descanso, produtividade e planejamento financeiro, favorecendo maior segurança e qualidade de vida.



Autocuidado preventivo:

Abrange vacinação, exames periódicos, acompanhamento da saúde e adoção de hábitos que reduzam o risco de doenças e promovam **longevidade**

Como colocar o autocuidado em prática?

Agora que você conheceu as diferentes dimensões do autocuidado, é hora de transformar esse conhecimento em **atitudes concretas**.

Nas próximas páginas, você encontrará sugestões simples, práticas e baseadas em evidências científicas, que podem ser incorporadas ao seu dia a dia. Não é necessário mudar tudo de uma só vez. O mais importante é **começar**.

✓ Adote uma **alimentação** equilibrada e mantenha-se bem hidratado.

✓ **Movimente-se** regularmente, respeitando seus limites e sua condição de saúde. Procure orientação profissional sempre que necessário. Cuide da sua saúde realizando exames preventivos, mantendo a vacinação em dia.

✓ Reserve alguns minutos do dia para relaxar, meditar, respirar profundamente ou fazer uma oração.

✓ Cultive seus **valores** e pratique a gratidão, a empatia, a compaixão, a autocompaixão e o perdão.

✓ Fortaleça os **vínculos** com familiares e amigos e procure manter contato com a natureza.

✓ Estimule seu **cérebro** por meio da leitura, da aprendizagem contínua, de jogos e de desafios cognitivos.

✓ Planeje sua **vida financeira**. Elabore um orçamento realista, estabeleça prioridades e mantenha equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

✓ Participe de atividades culturais, esportivas, comunitárias ou de voluntariado, fortalecendo sua **rede de apoio**.

O autocuidado é uma escolha que se renova todos os dias. Não depende de perfeição, mas de compromisso consigo mesmo e com a vida que se deseja construir. Cada pequena atitude, por mais simples que pareça, representa um **investimento no presente e no futuro**.



ATIVIDADE FÍSICA

Alexandre Morikatsu Ogido



Professor no Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia IPGG.
Mestre em Gerontologia EACH/USP. Especialista em
Gerontologia SBGG. Especialização em Tratamento
Interdisciplinar em Dor FMUSP.

Especialização em Gerontologia Clínica e Social UNIFESP.
Licenciatura Plena em Educação Física UNESP Pt.Pte.

Bolsista JICA no Projeto Comunitário "Modelo Yura de
atividades com música para a promoção da saúde de
pessoas idosas na cidade de São Paulo" (Jun/22). Bolsista JICA no
curso "Programa de Reabilitação Utilizando a Música (método
Yura-Ritmo)".

Dekasegui em 1994 em Gunma-ken, Ota-shi (Subaru), de 1995
1997; aluno/professor de Shiatsu e Sokutei Massage (Japão).

02

ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA



O movimento do corpo é muito importante em todas as idades.

A atividade física envolve o movimento do corpo e gastos de energia acima dos níveis de repouso trazendo benefício, como o controle de peso, melhora do humor, melhora na qualidade de vida sendo um grande aliado na criação e manutenção de redes de apoio/convivência.

As atividades físicas podem ser realizadas em diferentes **intensidades**:

- LEVE - O praticante respira e conversa normalmente
- MODERADA - Respira mais rápido e conversa com dificuldade
- VIGOROSA - Respira rápido e não consegue conversar.



Realizar qualquer tipo de atividade física contribui para o cuidado com sua saúde.

Ao reservar 30 a 60 minutos diários de atividade moderada, é possível acumular de 150 a 300 minutos de atividade por semana atingindo a meta da Organização Mundial de Saúde OMS, saindo da faixa de sedentarismo

*Sempre respeitar seu limite.
Ao sentir tonturas, náuseas, dores ou desconfortos,
evite a continuidade da atividade.
Procure um profissional da saúde
antes de retornar às atividades físicas*

Vantagens:

- Pode **melhorar o humor**, e aliviar sintomas de depressão, ansiedade e estresse.
- Ajuda a acelerar o metabolismo e aumenta a queima de calorias (auxílio no processo de **perda de peso**).
- Auxilia os processos de recuperação durante o sono, reduz e alivia as dores crônicas.

Exercício com cadeira

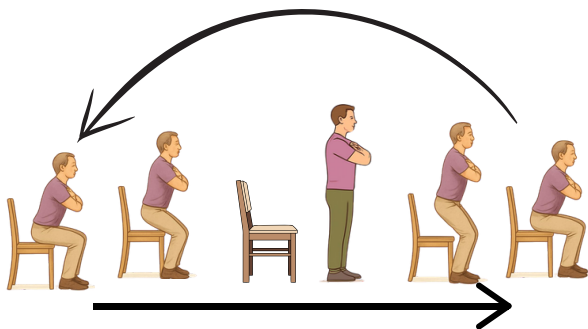
Um exercício simples mas um dos movimentos mais importantes para o corpo humano é o exercício de sentar e levantar da cadeira. Ajuda a **fortalecer as coxas e glúteos** e melhora o equilíbrio.

Sequência:

- Sentar numa cadeira firme e segura
- Posicionar os pés totalmente apoiados no chão,
- Afastados à largura dos ombros.
- Manter os braços cruzados à frente do peito.
- Ficar em pé completamente.
- Descer lentamente retornando à posição inicial.

Benefícios:

O fortalecimento dos músculos de coxas e glúteos auxilia na **prevenção de quedas**, manutenção de equilíbrio e a preservação de desgastes nos joelhos.



Exercício para panturrilhas.

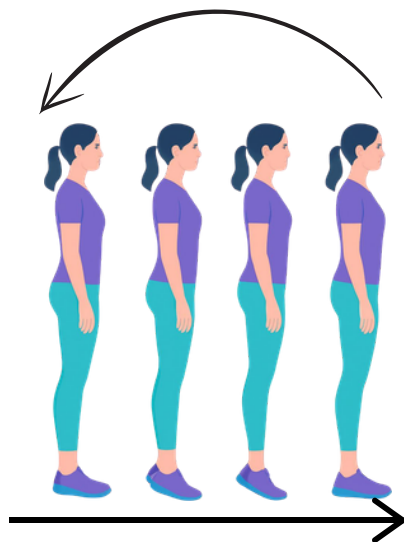
Muito importante também o exercício de fortalecimento das **panturrilhas**.

Sequência:

- Posicionar nas ponta dos pés.
- Subir e descer nas pontas dos pés de forma controlada com contração máxima.
- Se necessário, sugerimos apoiar em algum móvel estável, para segurança do praticantes.

Benefícios

A panturrilha é considerada como sendo um “**segundo coração**”, que melhora a circulação sanguínea do corpo.



Dica:

- Se necessário, sugerimos apoiar em algum móvel estável, para segurança do praticantes.

*A prática regular de atividade física auxilia na prevenção de doenças crônicas, regula o metabolismo e auxilia na produção de hormônios do bem-estar.
Lembre-se: sempre é tempo de começar.*

PROJETO DE VIDA



MARY YOKO OKAMOTO

Professora Associada do Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Ciências e Letras - FCL/Assis da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Foi coordenadora do Projeto Comunitário da JICA "Programa de desenvolvimento de apoio psicológico do estado de São Paulo, voltado aos decasségus e seus descendentes que retornam ao Brasil (2012-2014)". Participou do Projeto "Nikkeis Latinos 50+", na província de Gunma, em outubro de 2025.

03

O Projeto de Vida

“

O projeto de vida é um pilar **dinâmico**.

*Este pilar deve garantir a segurança emocional e a estabilidade dos pais enquanto eles caminham para a velhice, protegendo a saúde mental do grupo familiar **ao longo das gerações**.*



(1) Definição e Importância do Projeto de Vida Familiar

O projeto de vida familiar refere-se aos **planos e objetivos de futuro** que uma família organiza para si, englobando desde o nascimento e crescimento dos filhos até a maturidade dos pais.

Projeto de Vida na união de papéis

Esse projeto serve como um **elo** que une os membros em torno de sonhos comuns, estabelecendo funções e papéis específicos para cada um, o que ajuda na manutenção do grupo ao longo das gerações

Projeto de Vida como um fator de proteção

Funciona como um "**escudo protetor**" para a saúde mental. Quando a família está unida em um projeto, os membros sentem que pertencem ao grupo e que possuem uma função relevante, o que fortalece o bem-estar coletivo.





(2) Impactos da Migração no Projeto de Vida

Rupturas e Crises: O processo migratório pode ser visto como um momento de **crise** que rompe, temporariamente, os projetos estabelecidos anteriormente.

Quando a família percebe que não pode levar adiante seus planos originais, surge o sofrimento psíquico, exigindo renegociação e reconstrução desses sonhos.

(3) Projeto de vida e o envelhecimento

O Projeto deve acompanhar todo o **ciclo vital da família**, abrangendo desde o crescimento dos filhos até a maturidade e a velhice dos pais.

Para os pais, é essencial que esse planejamento vise o futuro, considerando especificamente a passagem do ciclo vital, o que inclui a aposentadoria e a velhice.

Sentimento de Impermanência:

Muitas famílias Nikkeis migram com o objetivo de uma permanência temporária.

A **falta de um planejamento definido** e o foco exclusivo no retorno podem gerar instabilidade e frustração, dificultando a fixação e a visão de futuro a longo prazo.

(4) Sugestão de conteúdo de um Projeto de Vida

- **Refletir**

Qual era o projeto original e como ele está agora diante da realidade atual?

- **Dialogar**

Abrir espaços de escuta com a família para alinhar as expectativas de cada geração.

- **Consolidar**

Estabelecer metas que garantam segurança e estabilidade para a fase da velhice.

- **Adaptar**

Estar disposto a criar novos sonhos e metas conforme as exigências da vida e do envelhecimento que se apresentam.



Ikigai

Lídia Sadaco Minamizaki
Ikuta



Doutoranda e Mestra em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP),

Foi bolsista da JICA no Japão em três oportunidades:

2009 – Programa de formação técnica para cuidados infantis com foco em Educação Musical (Kumamoto);

2016 – Música e Reabilitação (Sendai);

2022 – Projeto Comunitário “Modelo Yura” para promoção da saúde de pessoas idosas (Sendai). Participou do Projeto “Nikkeis Latinos 50+”, na provincia de Gunma, em outubro de 2025.

04 O IKIGAI

“

*ikigai consiste em pequenos caminhos
para viver com sentido
Viver bem é possível em qualquer idade*

Ikigai é o motivo para acordar todos os dias.
Não precisa ser grande. Precisa fazer **sentido**.



Ikigai pode ser **simples**:

- cuidar da casa
- conversar com alguém
- ouvir música
- caminhar
- cozinhar

Não fique sozinho:

- Fique com pessoas:
 - amigos
 - família
 - vizinhos
- Converse, visite, participe.
- Estar junto faz bem!

Mexa o **corpo** todos os dias:

- alongar
- caminhar
- mexer os braços
- fazer exercícios simples
- Faça no seu ritmo

A **Música** ajuda:

- a lembrar
- a acalmar
- a alegrar

Cante, ouça, bata palmas;

A música cuida do coração

A Cultura é força! Você carrega duas culturas.

- ✓ Valorize sua história
- ✓ Cozinhe pratos do Brasil e Japão
- ✓ Conte histórias
- ✓ Ensine os mais jovens!

Aprenda sempre:

Nunca é tarde para aprender algo novo,
Estudar, tentar algo diferente.
Aprender faz o cérebro viver!

Tenha **pequenos propósitos**:

Faça algo todos os dias:

- cuidar de plantas
- organizar a casa
- fazer artesanato
- Pequenas coisas dão sentido à vida

Seja **útil**:

Você pode ajudar:

- ensinar
- cuidar
- apoiar alguém
- Ser útil dá sentido à vida

Perguntas importantes para pensar:

- O que me faz feliz?
- O que gosto de fazer?
- Com quem gosto de estar?
- Seu **ikigai** está dentro de você!



Ikigai não precisa ser perfeito.
Ele muda com o tempo. E pode recomeçar hoje.
Viver com sentido é cuidar de si, dos outros e da vida.

Retorno ao Brasil

**Glauca Cristina Tiyomi
Sawaguchi**



Psicóloga Hospitalar do Hospital SBC. Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP e graduação em Psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Possui experiência em Psicologia clínica e intercultural. Atua principalmente no atendimento clínico a crianças, adolescente e adultos, além de Cuidados Paliativos.

Principais temas trabalhados nos últimos anos: Japão, nikkei, crianças, identidade e adolescente, cuidados paliativos.

Ex-Bolsista JICA no treinamento de atendimento psicológico à comunidade brasileira no Japão - Província de Gunma.

05

Planejamento do retorno ao Brasil



“

No planejamento do retorno ao Brasil é preciso refletir sobre a jornada e os desafios emocionais que essa transição impõe.

O retorno é, muitas vezes, acompanhado por receios alimentados por notícias negativas, mas é importante realizar uma retrospectiva sobre a sua história de vida, com carinho e sem julgamentos.



Abaixo, segue um guia para o retorno ao Brasil

1. Resignifique sua história.

Acolha seus sentimentos de perda, ansiedade e insegurança.

“Ressignificar significa olhar para suas vivências passadas — tanto no **Brasil** quanto no **Japão** — reconhecendo **limites, escolhas, perdas e aprendizados** que fizeram parte da sua trajetória.”

Reconheça que alguns planos podem não ter acontecido como o esperado. e evite comparações constantes entre os dois países, pois isso apenas aumenta o sentimento de deslocamento.

2. Prepare-se para uma nova dinâmica familiar”.

Entenda que sua família funciona como um **"móbile"**: se você muda de posição (retornando ao país), todo o sistema familiar precisa se reorganizar para encontrar um novo equilíbrio.

Esteja ciente de que o retorno para cuidar de pais idosos pode gerar conflitos, ressentimentos entre irmãos ou sentimentos de culpa e fracasso. A **empatia** e o **diálogo** são fundamentais para que esse cuidado seja bem-sucedido.

3. Cuide da sua saúde física e mental.

Ao chegar no Brasil, faça um check-up geral. Procure profissionais de saúde (médicos, psicólogos ou gerontólogos) para verificar como seu **corpo** e sua **mente** estão **reagindo à transição**.

Fique atento aos sinais de **sofrimento psicológico**, como crises de ansiedade, palpitações ou depressão, e busque ajuda sem preconceitos. Lembre-se: para cuidar de alguém ou de um novo negócio, **você precisa estar bem primeiro**.

4. Utilize a rede de apoio e o SUS.

Você não está sozinho; informe-se sobre o **Guia de Retorno ao Brasil**, que oferece orientações sobre serviços públicos e privados.

Para acessar o SUS, o primeiro passo é realizar um cadastro na Unidade Básica de Saúde (**UBS**) mais próxima de sua nova residência.

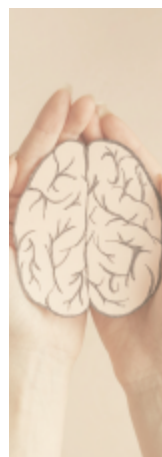
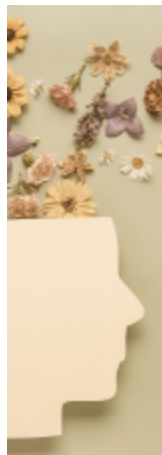
Através desse apoio público, você pode obter respaldo para medicamentos, insumos e encaminhamentos médicos.

5. Encontre seu novo propósito (Ikigai)

O retorno não é apenas o fim de uma etapa, mas a oportunidade de construir **novos vínculos, rotinas e projetos de vida**.

Busque o seu **Ikigai** — a sua razão de viver — e mantenha a curiosidade de aprender em um país que está diferente de quando você partiu.

As experiências vividas no Japão fazem parte da sua história e podem servir de força para esta nova etapa.



Links úteis



Guia de Atividade Física

Guia de atividade física para população brasileira
(clique neste [link](#) para acessar)



Guia de Retorno ao Brasil

Guia de retorno ao Brasil
(clique neste [link](#) para acessar)



Guia Nikkei 50+

Guia prático: promoção de saúde, bem-estar e longevidade
(clique neste [link](#) para acessar)



Live Youtube Nikkei 50+

Live Transmitida em outubro de 2025, abordando temas de imigração e bem-estar (clique neste [link](#) para acessar)



Agradecimentos



Este guia foi possível graças à cooperação e ao apoio de diversas instituições e parceiros comprometidos com a promoção da saúde e do bem-estar de nikkeis latinos 50+, residentes no Japão.

Agradecemos a **ABJICA** – Associação dos Bolsistas JICA São Paulo, **Consulado Geral do Brasil em Tokyo** e **Conselho de Cidadãos de Tokyo** pela colaboração neste projeto, como também o apoio institucional da Universidade Estadual Paulista (**UNESP**), Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (**EACH-USP**), **Yura-Rhythm Corporation** e **Hospital SBC**.

EQUIPE NIKKEI 50+



“Agradecemos por dedicar seu tempo
à leitura deste guia.

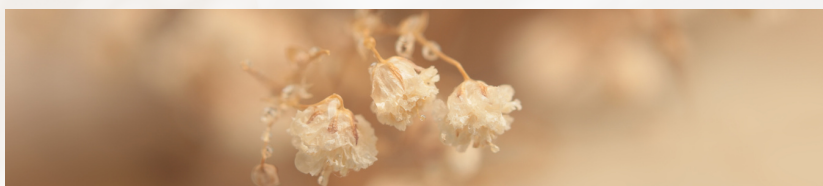
*Esperamos que estas informações contribuam
para uma vida mais saudável, ativa e segura.*

*A trajetória da comunidade latina nikkei no
Japão é marcada por coragem, trabalho e
perseverança, e merece ser valorizada.*

*Que esta nova etapa seja vivida com
bem-estar, autonomia e esperança.*

*Lembre-se: cuidar de si é também celebrar tudo
o que você conquistou ao longo da vida.*

EQUIPE NIKKEI 50+



Mensagem Final e próximos passos

Mesmo longe da terra natal, carregamos conosco nossa história, nossas raízes e nossa força.

Que cada prática diária seja um gesto de cuidado consigo mesmo e uma demonstração de amor pela vida.



Nunca é tarde para fortalecer o corpo,
renovar a mente e cultivar a alegria de viver.

*O seu futuro começa com os pequenos
cuidados de hoje.*



As imagens deste material são de caráter ilustrativo e foram geradas com o auxílio de Inteligência Artificial (IA), com o objetivo de representar contextos e situações de forma educativa.



Realização



Apoio institucional

