

Promoção do Envelhecimento Saudável

Estamos em uma época em que nunca se viveu tanto. Pensando nisso vimos à importância em criar uma consciência de um envelhecimento mais saudável.

Nós começamos envelhecer desde o nascimento, mas é em torno dos vinte e sete anos que começamos ter uma queda cognitiva (capacidade mental) e as pequenas quedas biológicas e fisiológicas que fazem parte do processo natural do envelhecimento. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, nem todos os idosos são iguais, tornamos cada vez mais distintos um dos outros em relação à saúde.

Envelhecemos como vivemos nem melhor nem pior! Sabemos que existe o envelhecimento normal e o patológico (onde o indivíduo tem vários tipos de doenças). O normal, deste todos nós não podemos fugir, não nos impede de praticar esportes, cursos, e desenvolver nossa capacidade intelectual, já o envelhecimento patológico normalmente exige que esse indivíduo tenha algumas limitações e adequações, mas ainda podendo sim ter uma qualidade de vida.

Pensando nisso é a prevenção continuada e hábitos saudáveis ao longo da vida que contribuem para um envelhecimento saudável.

É importante nos preocuparmos com exames periódicos, alimentação, lazer e é claro alguma atividade física.

Ao contrário do que o senso comum pensa não é porque a pessoa envelhece, que deve ser uma pessoa triste ou doente ou mesmo sentir tantas dores.

Para começar a nos sentir um pouco



melhor e tomando certas atitudes simples desde cedo, devemos encarar essa nova fase da vida, como uma nova etapa, não é porque não temos mais nossos filhos para cuidar que é preciso se achar uma pessoa sem utilidade e incapaz, pensamentos muito comum nessa fase, onde outras grandes mudanças ocorrem.

Praticando alguma atividade física (dentro de suas possibilidades e limitações) isso ajuda a dar mais disposição ajudando a controlar a hipertensão, diabetes, colesterol alto, no stress, na ansiedade, depressão e melhorando também a socialização.

Observe seu sono, ter um sono reparador é essencial para a saúde. Existem

várias técnicas de relaxamento ou terapias alternativas para colaborar com seu sono.

Ter alguma atividade prazerosa é essencial, vale desde dançar a ler um bom livro, o importante mesmo é sentir prazer no que está fazendo.

Iniciar uma atividade nova, não importa em que fase da vida a pessoa se encontre, o importante é criar novas redes neurais, com novos aprendizados, (lembra de algo que você sempre quis aprender? quem sabe ir aprender a tocar piano!) sempre é bom termos novos desafios isso nos faz lembrar que estamos vivos!!!!

Mantenha a sexualidade. O afeto e o contato são importantes.

Participe de decisões familiares, pessoais e sociais. Mantenha sempre sua identidade!

Pratique a leitura tornando um hábito, aproveite e sempre treine a memória.

Tenha fé, mantendo uma espiritualidade, é comprovado cientificamente como a fé fortalece e contribui para uma vida mais saudável.

Mantenha uma atitude otimista diante da vida, pessoas otimistas têm mais chance de se curar e de lidar melhor com os problemas.

Enfim, envelhecer é um processo natural, mas não significa que você precisa ter uma má qualidade de vida, com um estilo de vida simples, podemos ter uma melhor saúde e bem estar. Envelhece bem quem vive bem!

Márcia Paviani
Psicóloga Clínica