

Dicas para viver bem depois dos 60

Instituto Jones dos Santos Neves
Biblioteca

Especialistas consultados por
A Tribuna mostram como
manter qualidade de vida e
driblar problemas da idade

O brasileiro está vivendo cada vez mais. Segundo estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil deverá ter a sexta população mais idosa do planeta no ano 2025, com 34 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representará 14% da população.

Atualmente, essa turma sustenta a casa, volta ao mercado de trabalho e ainda tem um Estatuto que garante vários direitos. Mas, como viver bem, com boa saúde depois dos 60 anos?

Especialistas dizem que é possível manter a qualidade de vida e até uma vida sexual plena. O geriatra Renato Augusto Coutinho explicou que para se ter excelente saúde após os 60 anos, um dos pontos mais importantes é se manter ativo.

“Fazer crochê ou ter outro tipo de hobby não surtem o efeito necessário para o bem-estar dos idosos, porque são atividades que eles fazem quando querem”, comentou.

Para Coutinho, é preciso pensar, ser cobrado, ter responsabilidades, horários, se aborrecer como acontece com qualquer pes-

soa no dia-a-dia do trabalho.

“Isso não quer dizer se envolver em situações de estresse, porque eles não têm mais a necessidade de se preocupar com o sustento”, afirmou.

Manter uma atividade física diária é essencial. Só é permitido deixar de se exercitar por causa de algum problema de saúde que não oferece condições de se movimentar.

Entre os exercícios mais indicados estão a hidroginástica, caminhada e natação, mas nada impede que os vovôs também façam musculação ou joguem futebol.

Exemplo de saúde na terceira idade é a professora de ioga Lúcia Pávoro, 67, e o marido, engenheiro aposentado Cid Marcos Esteves Neves, 70. Ambos não abrem mão da atividade física e a boa alimentação, mas existem outros pontos que fazem a diferença.

“Consequência de comportamentos desde a juventude. O início é fé em Deus, sem fanatismos e sem cometer excessos. É preciso também ter uma atividade, um projeto de vida, para estar animado, batalhando e vivendo”, explicou Cid.

FIQUE ATENTO

- Manter uma atividade física regular é fundamental. Os mais indicados são hidroginástica, caminhada e natação, mas podem ser escolhidas outras atividades, inclusive musculação e futebol.
- Mesmo depois de aposentados, o idoso pode trabalhar. Essa atividade o mantém ativo e contribui para o emocional e o físico. No entanto, os médicos ressaltam que é importante se manter distantes de situações de estresse.
- É possível manter a atividade sexual regular. Sexo, juntamente com boa alimentação, exercícios físicos, não fumar e evitar ou controlar as doenças como

obesidade e diabetes são combinações perfeitas para uma boa vida na terceira idade.

- Em caso de problemas com a ereção ou desejo, o idoso não deve usar Viagra como primeira opção. Existem outros medicamentos e terapia para voltar a ter prazer na cama.
- Prevenir-se é a melhor maneira de ter uma vida saudável depois dos 60 anos. Para tanto, é importante começar a consultar um geriatra a partir dos 40, que é quando começam a surgir os efeitos do que se fez na juventude.

Fonte: Especialistas consultados



O casal Lúcia Pávoro, 67, e Cid Marcos, 70, não abrem mão de atividades físicas

Geriatra a partir dos 40 anos

Procurar o geriatra é necessário já a partir dos 40 anos para chegar com boa saúde aos 60, porque prevenção é a melhor maneira de inibir doenças da terceira idade.

“Isso não é regra. Depende muito do médico. Meu paciente eu oriento dessa forma porque acho que os sintomas do envelhecimento como cansaço, falha de memória e dores começam a aparecer nessa idade”, explicou o geriatra Renato Augusto Coutinho.

No entanto, para ele, o envelhecimento começa assim que nos tornamos adultos, mas que não é preciso ir ao médi-

co aos 20 ou 30 anos porque os verdadeiros efeitos começam mesmo a aparecer aos 40.

“Essa é a forma que usamos para desacelerar o processo do envelhecimento e manter uma vida mais saudável. Também temos que orientar quem abusou na juventude para conseguir equilibrar a vida”, destacou.

O engenheiro aposentado Cid Marcos Neves, concorda com seu médico. “Há reflexos na terceira idade, se levar uma vida com excessos, como beber muito, perder noites de sono e comer mal, sem dúvida”, observou.

Sexo não é só com Viagra

Não é preciso fazer uso de Viagra para estar de bem com a relação sexual na terceira idade. Segundo o geriatra Renato Augusto Coutinho, existe um problema cultural com o sexo depois dos 60 anos.

Para o especialista, os idosos colocam na cabeça que estão velhos demais e o que a sociedade espera é que parem de fazer e querer o sexo. Mas ter uma boa vida sexual é importante para a saúde psicológica e emocional.

“O sexo pode continuar sem problemas e com qualidade. Alguns podem começar a ter problemas com a ereção ou desejo com a queda de hormônios, natural nessa fase, mas com medicamentos e terapia é possível voltar a ter prazer na cama. Viagra é a última opção nesses casos”, explicou.

Coutinho disse, ainda, que ter uma boa vida sexual depois dos 60 anos depende de fatores como ter boa alimentação, fazer exercícios físicos o mais cedo possível na vida, não fumar e evitar ou controlar as doenças como obesidade e diabetes.

Caminhadas de 40 minutos

Para manter um coração saudável na terceira idade, uma caminhada de 40 minutos, cinco vezes por semana, associado à alimentação, é o suficiente.

De acordo com o cardiologista Shariff Moisés, é preciso fazer, antes de tudo, um check-up completo e não esquecer das consultas anuais ao cardiologista.

“Para manter a saúde do coração na terceira idade não é

preciso gastar muito. É importante caminhar, é fácil e de graça. Pode parecer brincadeira, mas evitar guardar raiva e inveja é mais uma forma de evitar problemas do coração”, explicou.

Também é recomendável não fumar, ter alimentação rica em verduras, legumes, queijo branco e carnes magras. Evitar doces e massas, controlar o colesterol e a pressão são mais fatores fundamentais.