

Vida.

FALE COM A GENTE:
TATIANA PAYSAN E ZAINER SILVA
tmattos@redgazeta.com.br e
zsilva@redgazeta.com.br
Tel.: 3321.8015
agazeta.com.br/vida
twitter.com/vidaag

gazetavida

EDSON CHAGAS



Aos 64 anos, Elza Rossetti Broetto acredita que a receita para se manter jovem é ter muito bom humor

A TERCEIRA IDADE NÃO CHEGA PARA ELES

52% das pessoas acima de 60 anos não se consideram idosos

LORENA FAFÁ
lorena.fafa@redgazeta.com.br

Na carteira de identidade, a aposentada Elza Rossetti Broetto tem 64 anos. Mas, por mais que o documento prove, ela garante que ainda não se sente na terceira idade. Também, haja disposição. Ela faz ginástica, caminhadas e hidroginástica três vezes por semana e ainda tem tempo para cuidar da casa, dos netos e do pai, de 92 anos.

Dona Elza faz parte de um grupo cada vez maior de brasileiros, que não vê o passar do tempo como algo negativo. Uma pesquisa feita pela consultoria Quórum Brasil revelou que 52% das pessoas com 60 anos não se conside-

O SEGREDO

“Eu levo a vida sempre com bom humor e procuro fazer o bem para as pessoas. É isso que me faz feliz”

ELZA ROSSETTI BROETTO
64 ANOS

ram na terceira idade.

A psicóloga Adriana Salezze explica que a sociedade mudou a forma de ver os idosos. Além disso, o espírito de juventude dos vovôs e vovós de hoje é explicado, em partes, pela quantidade de atividades que eles praticam.

“O estilo de vida da po-

ENVELHEÇA COM DISPOSIÇÃO

Pensamento jovem

▼ **Seja positivo**
Encare a chegada da terceira idade de forma positiva. Assim, você preserva seu espírito de juventude por muito mais tempo

Fuja da rotina

▼ **Mente ativa**
Deixe a rotina de lado. Pesquisas apontam que isso ajuda a desenvolver regiões cerebrais que são menos utilizadas. Atividades voluntárias, passeios, aulas de música, cursos e viagens, por exemplo, são maneiras de fugir da rotina de colocar a cabeça para funcionar

Movimente-se

▼ **Atividade física**
Praticar exercícios físicos constantemente ajuda a manter o condicionamento físico e evita a perda muscular que ocorre com o passar do tempo. Além disso, manter-se em forma previne várias doenças

Coma bem

▼ **Saudável**
Alimente-se corretamente, incluindo legumes, verduras e frutas na sua alimentação. Diminua o consumo de doces e gorduras e tente comer sempre a cada três horas

pulação adulta mudou. Hoje você vê mais as pessoas fazendo atividade física, esportes e até participando de competições. Antigamente, o idoso tinha aquela imagem de ser o vovozinho que cuidava dos netos e ficava sempre em casa”, diz.

Só para se ter uma ideia, dados da pesquisa também mostraram que, entre os 60 e os 70 anos, 35% das pessoas ainda trabalham e 63% fazem atividades externas.

JUVENTUDE

Para manter essa alma jovem, a psicóloga aconselha que as pessoas aprendam a viver cada momento, sem pensar no

envelhecimento e, muito menos, no fim da vida.

“É preciso aceitar cada fase da nossa vida com tudo que ela tem de bom, mas também com as limitações. Na terceira idade, as preocupações em relação a trabalho e criação de filhos ficam pra trás. Esse é um momento que a pessoa tem para curtir mais a família, pensar em si e, é claro, passear”, diz a psicóloga.

É assim que Dona Elza pensa. E o segredo para tanta juventude, ela garante que está em seu coração. “Eu levo a vida sempre com bom humor e procuro fazer o bem para as pessoas. É isso que me faz feliz até hoje”, garante a aposentada.