

A103 600

Instituto Jones dos Santos Neves
Biblioteca

COMO FAZER A TRANSIÇÃO SEM TRAUMAS, PARA TER BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DEPOIS DE ROMPER A BARREIRA DOS 60

Cuidar da mente e do corpo ajuda a envelhecer numa boa

Especialistas em velhice e gente que chegou lá dão dicas de como encarar essa fase

PAULA STANGE
pstange@redegazeta.com.br

Se você tem entre 45 e 60 anos, pode-se dizer que está na chamada "envelhescência", ou seja, entre a fase adulta e a velhice. Repare como os cabelos estão mais brancos e ralos, os joelhos doem, a disposição não é a mesma, nem a memória. Pena que ainda não inventaram a pílula antienvelhecimento.

Você está caminhando para a velhice e chegará lá, na melhor das hipóteses. A questão é se saber se está se preparando para entrar na terceira idade. Profissionais da saúde, professores e gente que mantém o prazer de viver na fase mais madura dão as dicas.

Eles falam de como é possível fazer essa transição sem traumas, para ter bem-estar físico e emocional depois de romper a barreira dos 60, mantendo a mesma disposição e rendimento de outros tempos.

CUIDADOS. Alguns cuidados com a mente e com o corpo ajudam muito. Aliás, são cruciais. "A longevidade com qualidade de vida depende de um conjunto de fatores, basicamente de hábitos que têm que ser praticados desde ce-

do", destaca a geriatra Waleska Binda Wruck.

Segundo ela, a maioria das pessoas sabe a receita para envelhecer com saúde. Mas são acomodadas. "Felizmente, já tem gente mais nova procurando o geriatra para saber como ter mais qualidade de vida no futuro".

A recomendação é sempre a mesma: a alimentação equilibrada, rica em fibras, frutas, legumes e verduras; atividade física regular - no mínimo, três vezes por semana e bom humor.

"Muitos estão perto de aposentar e não sabem o que vão fazer dali para a frente. Não fazem planos, não aprendem uma nova atividade. Acabam se isolando, fi-

cando deprimidos", cita ela.

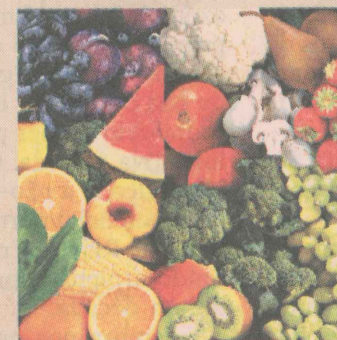
HÁBITO ROTINEIRO. O professor de Educação Física e coordenador do Projeto Esporte Cidadão da UVV, Marcelo Vicentini, diz que o exercício físico deve ser encarado como um hábito rotineiro, como escovar os dentes.

Musculação e ginástica localizada estão entre os mais indicados para quem quer chegar à velhice com bom condicionamento físico.

"Mas a pessoa deve escolher a atividade que dá mais prazer, ou acaba largando. Pode ser dança, natação, caminhada ou um jogo de tênis", sugere o professor.

10 PASSOS PARA ENVELHECER BEM

1 Pratique atividades físicas regularmente

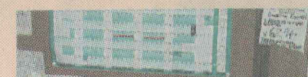


2 Mantenha uma dieta saudável, rica em frutas, fibras e verduras - com pouca gordura, sal e açúcar

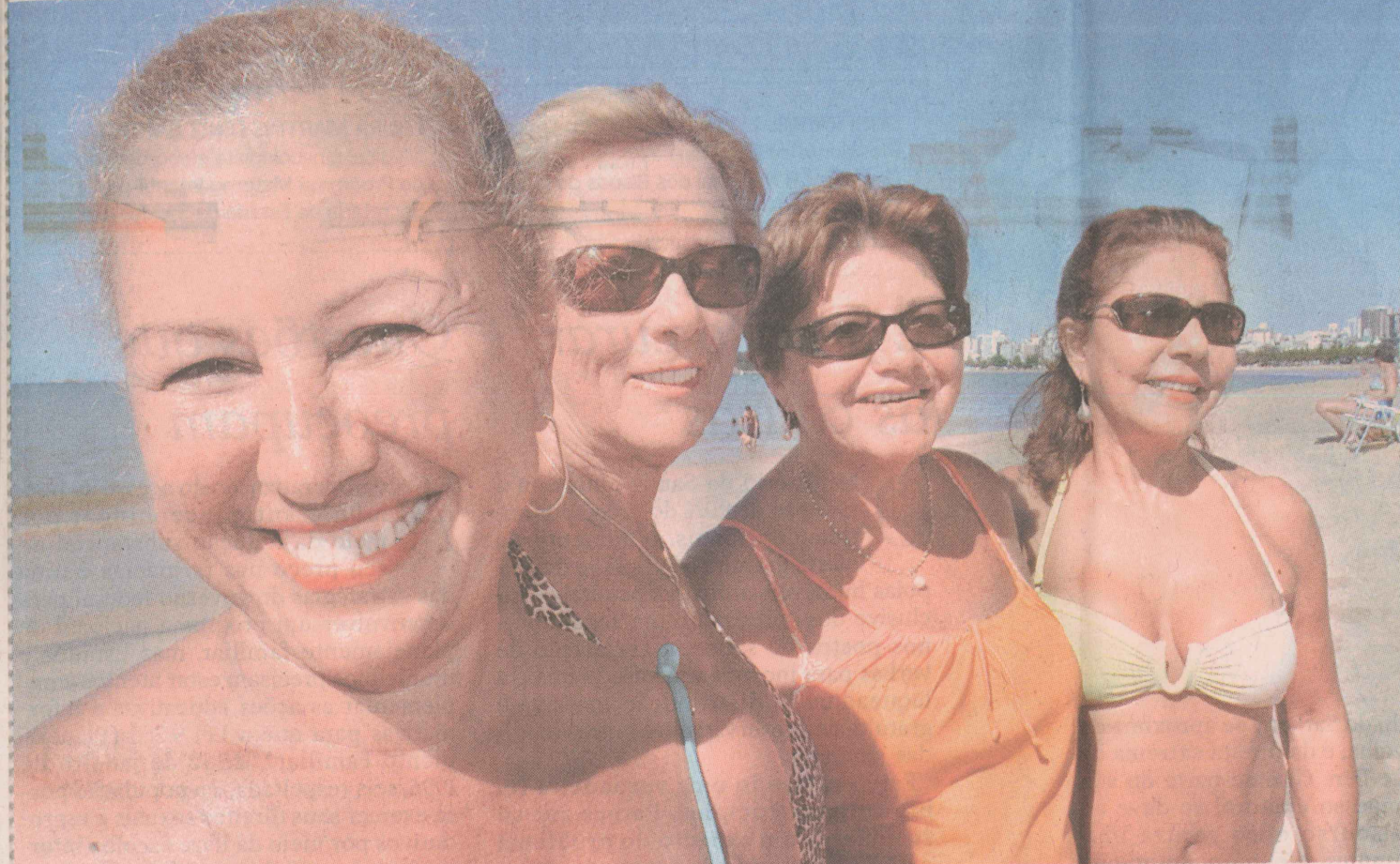
3 Evite hábitos nocivos, como fumar e ingerir bebidas alcoólicas em grande quantidade



4 Mantenha as relações afetivas (amigos, família)



Terapia na praia



GRUPO. Elas fazem parte da confraria “Mar e Nada”, um grupo de mais de 35 mulheres, todas avós e bisavós, que adoram uma praia. Faça chuva, faça sol, lá estão elas, no mesmo ponto, na Praia de Camburi. “A gente faz de tudo por aqui: joga baralho, faz amigo-x, festa de aniversário, lual”, diz a aposentada Maria José Cavalcanti, 57 anos. A conversa rola solta e fácil. “Falamos de tudo, de política à religião, porque temos um bom nível cultural. Aqui ninguém vai ao psicólogo. A terapia é em grupo mesmo”, comenta Eloísa Favarato, 64 anos.

Mas a turma de senhoras não fica só parada. “Umam preferem caminhar, outras nadar. Algumas também saem juntas para dançar depois”, revela Noemir Gasteluiturre, 60 anos. Elas garantem que o bom humor é o elo do grupo. “Aqui ninguém anda cabisbaixa. Quem tem boas amizades não fica sozinha nunca. E isso é muito saudável”, defende Tania Junqueira, 55. Ela está convencida de que o sol só aumenta a energia. “Faz produzir endorfina e serotonina. Por isso, aqui só tem gente alegre”. FOTO: RICARDO MEDEIROS

Falta de exercícios pode causar câncer

Quando se fala em sol em excesso, cigarro e álcool, todo mundo logo associa a câncer. Mas a maioria não considera que alimentação inadequada e falta de atividades físicas também estão ligadas à doença. Foi o que mostrou uma recente pesquisa feita pelo Instituto Nacional de Câncer, Inca. Resultado: as pessoas continuam se alimentando mal e levando uma vida sedentária até a velhice - e depois dela também -, quando o câncer costuma aparecer.

“A maior parte dos casos de câncer surge depois dos 60 anos, como consequência dos hábitos da infância e da juventude”, alerta a oncologista clínica, Kítia Perciano. Uma em cada dez mulhe-

res terá na velhice câncer de mama. É a estatística mundial. O câncer de próstata é o segundo que mata mais homens.

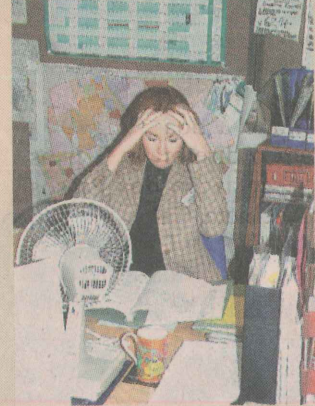
Apesar disso, muita gente ainda resiste em mudar hábitos de vida na juventude. “Os mais velhos é que deveriam dar exemplo para as crianças, para que elas já crescessem com hábitos saudáveis”.

Outro conceito errado na visão da médica, é que a maioria das pessoas ouvidas pelo Inca associa o câncer à morte, mostrando que ainda há um estigma grande com relação à doença.

Na verdade, lembra Kítia Perciano, 60% dos casos da doença são curados. E a evolução dela depende muito do diagnóstico precoce.



5 Controle o estresse, principalmente no trabalho



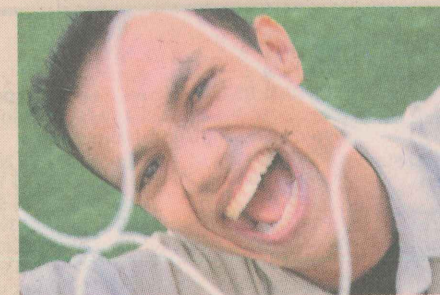
6 Procure dormir bem

7 Faça exames médicos periódicos



8 Exercite a memória. Ler bastante, ver filmes e fazer palavras cruzadas ajuda a manter a mente ativa

9 Desenvolva a espiritualidade. Isso ajuda a lidar melhor com sentimentos e emoções



10 Mantenha o bom humor. Dê gargalhadas