

Viver bem hoje garante futuro saudável

O envelhecimento começa assim que o ser humano pára de crescer, isto é, no final da adolescência, quando os processos normais de reparação do organismo assumem um ritmo mais lento. O corpo vai mudando devagarinho, sem que a pessoa se dê conta. De repente, já não se consegue fazer algo que era tão fácil.

Mas o homem descobriu que a velhice não é sinônimo de doença, tristeza e inatividade e pode ser uma fase de saúde, disposição e alegria. O primeiro e mais importante passo é compreender e aceitar o processo. Sabendo

como será, é possível mudar hábitos de forma planejada, fazer projetos para o futuro, tomar os devidos cuidados para prevenir doenças e ter excelente qualidade de vida durante a chamada terceira idade.

Quem deseja estar bem aos 80 deve começar a se cuidar agora, esteja hoje com 20, 30 ou 40 anos. Afinal, cuidados como boa alimentação, abandono do fumo e do álcool e diminuição do estresse melhoram o dia de hoje, mas só garantem a saúde na velhice se tomados bem antes de ela acontecer. Veja, nesta e na próxima edição do *Especial Cidadania*, dicas de como começar.

Dicas para ter qualidade de vida sempre

Ao sair da cama, não se levante rapidamente. Sente-se, espreguice, respire e, aí sim, inicie o seu dia.

Tome o seu café da manhã lembrando que essa é a refeição mais importante do dia. Frutas e sucos, queijo e pães, café com moderação. Separe pelo menos um litro de água, e beba-o até o fim da tarde.

Atualize-se, leia o jornal ou ouça as notícias no rádio ou na televisão.

Vista uma roupa leve, calce tênis e convide alguém para fazer uma atividade física em conjunto. Ao menor sinal de cansaço ou desconforto, pare.

Evite o sol entre 10h e 16h.

Tome um banho de chuveiro caprichado. Faça uma rigorosa higiene da boca, use o fio dental, escove a língua, o céu da boca, a prótese.

Vista-se com capricho.

Ocupe seu tempo, trabalhe, estude, seja produtivo e necessário para alguém. Isso encurta o dia e dá

sentido à vida.

Faça visitas, telefone para parentes e amigos. Escreva aos que estão longe. Adote um passatempo.

O almoço deve ser leve, rico em fibras (legumes, frutas e verduras). Dê preferência às carnes magras. Se você mora só, não simplifique as refeições, pois pode acabar mal nutrido. Tente receitas novas, novos restaurantes.

No meio da manhã e da tarde, faça um lanche: uma fruta, um iogurte ou uma gelatina.

O jantar deve ser leve e nutritivo.

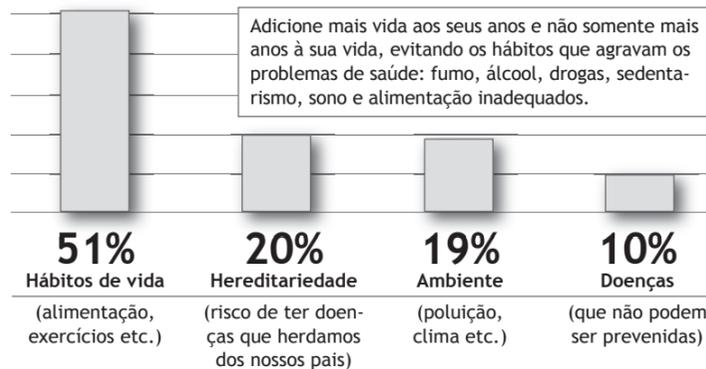
Encerre o dia com a leitura de um bom livro, um bom filme ou seu programa de TV preferido.

Não fique sentado por longos períodos. Levante-se de vez em quando. Quando sentado, descanse as pernas em um banquinho.

Não vá para a cama se não estiver com sono e evite deitar-se muito cedo. Se você tem dificuldade para dormir, gaste o máximo de energia durante o dia em longas caminhadas.

Você pode mudar sua história

Veja os fatores que interferem na saúde e em que proporção



O que acontece quando envelhecemos

- Sistema nervoso** - O peso do cérebro e o tamanho dos órgãos dos sentidos (audição, visão, olfato, tato e paladar) diminuem. As papilas gustativas da boca, responsáveis pelo paladar, diminuem cerca de 64%.
- Capacidade respiratória** - Diminui.
- Rins e fígado** - Diminuem de tamanho.
- Pele** - Torna-se mais fina, transparente e enrugada, perdendo colágeno e água.
- Musculatura** - A força e a massa muscular diminuem, especialmente as do antebraço e da coluna.
- Coração** - Aumenta de tamanho e as válvulas cardíacas sofrem enrijecimento.
- Vasos sanguíneos** - Perdem elasticidade e engrossam, principalmente as artérias.
- Cartilagem e ossos** - Os ossos perdem densidade, principalmente nas mulheres, e ficam mais quebradiços, frágeis e porosos (osteoporose e osteopenia), e as articulações, mais rígidas e menos flexíveis.
- Pulmões** - Os alvéolos (responsáveis pela respiração) diminuem em tamanho e em número e os capilares alveolares ficam menos permeáveis, o que diminui a

Comece agora a cuidar da memória

Sempre podemos melhorar o desempenho da memória

- Preste atenção num detalhe: você tem o hábito de fazer uma coisa pensando em outra? Muitas vezes não sabemos onde deixamos aquele objeto porque naquele momento estávamos mais preocupados com outra coisa e culpamos a memória pela falha. Procure viver no presente, aqui e agora.
- Procure aprender sempre, crie o hábito de refletir sobre a realidade que o cerca.
- Leia pelo menos um jornal diariamente. Leia o máximo que puder.
- Faça palavras cruzadas e outros jogos que envolvam o raciocínio.
- Mantenha uma dieta saudável, beba muito líquido e ande pelo menos 30 minutos por dia.
- Não aceite passivamente uma diminuição da memória: procure o médico e siga suas orientações.
- Evite tensões desnecessárias e seja flexível, esteja aberto para ouvir.
- Anote tudo que for importante em um caderno ou uma agenda e adquira o hábito de consultá-la.
- Não se constranja se esquecer algo e, se não entender direito o que foi dito, pergunte!
- Mantenha-se ativo: trabalho, novos amigos, cursos, leitura, visitas etc.



Prevenindo as principais doenças da terceira idade

Para prevenir as principais doenças e viver com saúde a terceira idade, é imprescindível começar agora a fazer atividade física regular, ter boa alimentação, não fumar, não beber em excesso (não mais que um cálice de vinho por dia), ir ao médico regularmente e controlar o peso, o colesterol e a pressão arterial. Veja ainda os cuidados específicos para evitar cada doença.

	Sintomas	Como prevenir
Doenças cardiovasculares (insuficiência cardíaca, angina, infarto, acidente vascular cerebral - AVC -, derrame)	falta de ar, dor no peito, inchaço, palpitações, tontura, desmaio, paralisia súbita	praticar exercícios físicos de baixo impacto; controlar o peso, com uma alimentação balanceada, com pouco sal e gordura; não fumar; evitar bebidas alcoólicas em excesso; monitorar a pressão arterial; controlar o diabetes
Câncer	depende do tipo de câncer. Um dos sintomas mais comuns é o emagrecimento inexplicável	fazer exames preventivos e evitar exposição ao sol sem proteção e em horários impróprios
Enfisema, bronquite crônica	tosse, falta de ar e escarro	manter a casa ventilada, limpa e aberta ao sol, vacinar-se contra gripe e pneumonia, evitar choques térmicos
Pneumonia	febre, dor ao respirar, escarro, tosse	tratar bem a bronquite ou enfisema
Infecção urinária	ardor ao urinar, vontade freqüente de urinar e sangue na urina	consumir bastante água e líquidos e não deixar de urinar quando sentir vontade
Diabetes	muita sede e aumento no volume de urina	controlar a taxa de açúcar no sangue
Osteoporose	não há sintomas	comer alimentos ricos em cálcio
Osteartrose	dores nas juntas de sustentação (joelho, tornozelo e coluna) e nas mãos	não existem cuidados específicos - só os já relacionados no primeiro item