**Envelhecimento saudável: como cuidar da saúde em todas as fases da vida**

*Médica geriatra credenciada Omint fala sobre os pilares que podem contribuir para um envelhecimento mais satisfatório*

**São Paulo, julho de 2023 –** O envelhecimento é um processo natural que ocorre com todos os seres humanos, mas nem sempre é visto com bons olhos pela sociedade. Muitas vezes, as pessoas associam o envelhecimento a doenças, perdas e limitações, e deixam de valorizar os benefícios e as oportunidades que essa fase da vida pode trazer.

No entanto, envelhecer não significa necessariamente adoecer ou perder qualidade de vida. É possível envelhecer de forma saudável, mantendo a saúde física, mental e social em equilíbrio, e aproveitando as experiências e os aprendizados que os anos trazem.

“Envelhecer é o processo contínuo de mudanças físicas, comportamentais, sociais, no qual o jovem se transforma em idoso. Dentro desse processo, o envelhecimento saudável traz o conceito de otimizar as habilidades funcionais na busca de qualidade de vida, ou seja, no equilíbrio da saúde física, mental e espiritual, com foco na autonomia e independência. Envelhecer bem é a grande meta” diz Marcia Oka, médica geriatra credenciada Omint.

Para isso, é preciso cuidar da saúde em todas as fases da vida, desde a infância até a velhice, adotando hábitos saudáveis que previnam doenças e promovam o bem-estar. Além disso, é importante buscar o acompanhamento médico adequado, realizar exames periódicos e seguir as orientações dos profissionais de saúde.

Segundo a geriatra, o cuidado contínuo da saúde é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida na terceira idade. "O envelhecimento saudável não é algo que se conquista do dia para a noite. É o resultado de uma trajetória de vida que envolve escolhas conscientes e responsáveis em relação à saúde. Quanto mais cedo as pessoas começarem a se cuidar, melhor será o seu envelhecimento", afirma.

A médica explica que o envelhecimento saudável depende de vários fatores, como genética, ambiente, estilo de vida e acesso aos serviços de saúde. Ela destaca quatro pilares que podem contribuir para um envelhecimento mais satisfatório:

* Ter uma alimentação balanceada, com consumo de frutas, verduras, cereais, peixes e azeite e reduzir o consumo de carboidratos e gorduras. Uma orientação nutricional pode te ajudar a entender quais alimentos são melhores para consumir e as combinações mais adequadas.
* Praticar atividades físicas regular, que podem ser caminhadas, musculação, alongamento ou exercícios aquáticos. Exercícios físicos trazem inúmeros benefícios e ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, ósseas, musculares e emocionais.
* Ter uma boa qualidade de vida, ser ativo não somente em relação à atividade física, mas também a atividades sociais e culturais, como sair com amigos e fazer programas que trazem prazer, felicidade e equilíbrio. Fazer meditação, ter contato com a natureza, dormir com qualidade e cultivar bons hábitos e boas relações pessoais, também fazem parte desse processo.

* Fazer acompanhamento médico regular, com um profissional que oriente as medicações e hábitos de vida também ajudará no envelhecimento saudável.

“Algumas doenças têm sua frequência aumentada no envelhecimento, por exemplo as alterações cognitivas (memória) e doenças metabólicas que merecem uma atenção especial, pois na grande maioria das vezes precisam ser medicadas. A depressão também é uma grande preocupação. Para alguns, se aposentar significa não ter mais objetivos, e por isso é importante ter um plano de vida para cada etapa”, explica.

O geriatra pode orientar as pessoas sobre como envelhecer bem, prevenindo e tratando as doenças mais comuns nessa fase da vida, como hipertensão, diabetes, osteoporose, demências, depressão, entre outras. Além disso, ele pode indicar os exames mais adequados para cada caso, bem como os medicamentos mais seguros e eficazes. E diferente do que muitos pensam, o médico geriatra pode ser procurado a partir dos 35 anos.

Vale lembrar que o envelhecimento saudável é um direito e uma conquista de todos, que depende da participação ativa e consciente das pessoas em relação à sua própria saúde. "Envelhecer saudável é mais do que viver mais, é viver melhor. É ter autonomia, independência, dignidade e felicidade em todas as fases da vida", finaliza a médica.