

# Os segredos para a **LONGEVIDADE**

O que você precisa fazer hoje para  
realmente VIVER depois do 60

**ABR**



  
**ABR**  
**ÁIO**

 *CalendárioDaSaúde*

## O que favorece o envelhecimento?

Sem rodeios: não se cuidar. De todas as formas possíveis. Alguns costumes que compõem a nossa rotina (e outros esporádicos) são responsáveis diretos pela saúde e envelhecimento precoce.

Abusar de substâncias nocivas como álcool, tabaco, gorduras, alimentos processados e abraçar o sedentarismo certamente não será positivo. Isso trará, ao longo dos anos, prejuízos aos órgãos, pele e ossos.

Entretanto, vai além. Veja outras condições que podem ser seriamente afetadas:

- O ânimo
- A disposição
- A resposta mental

### Principais doenças da velhice

Muitos males associados à idade avançada podem ser barrados ou adiados, de acordo com o estilo de vida da pessoa.

Inevitavelmente, o desgaste do corpo como um todo vai ocorrer. Mas saiba que podemos nos preparar para poder melhor lidar com isso.

O enfraquecimento dos ossos e músculos vai exigir uma atenção maior para que se evite quedas e fraturas, inclusive, a osteoporose é uma condição comum à idade, sobretudo para as mulheres. A reposição de cálcio é importante e deve ser feita com acompanhamento médico.

As infecções respiratórias costumam se instalar com mais frequência, por fatores como a perda de potência da tosse, menos eficaz na expulsão de microrganismos nocivos à função pulmonar.

E o coração?

A photograph of an elderly man with glasses and a yellow shawl, sitting at a desk with a laptop. He is pointing towards the camera with a friendly expression. A large blue arrow graphic points from the image towards the right side of the page.

## Os segredos para a longevidade

### Uma breve introdução.

Em quem você se espelha ao pensar em desfrutar a "terceira idade"?

O vovô que está sempre cochilando na poltrona a qualquer hora do dia? Ou naquela senhora que viaja, se exercita, organiza os encontros com as amigas e ainda trabalha?

Vou revelar de primeira: um dos segredos para a longevidade é o movimento. A atividade constante. Tudo que para e fica estagnado, atrofia. O próprio conceito de terceira idade já mudou e segue mudando.

Mas como ter toda essa energia vital? Os hábitos e práticas diárias ajudam a construir um ambiente propício para uma velhice mais saudável. Inclusive, quanto antes começarmos, melhores poderão ser os resultados.

**Vamos começar hoje? Venha conferir o que fazer (e o que não fazer)?**

A hipertensão arterial (pegue leve com o sal, prefira orégano ou tomilho como temperos), colesterol alto e demais problemas de circulação estão entre os maiores vilões da faixa etária. Representam ligação direta às causas de óbitos (37%), geralmente culminando em infarto e/ou AVC

Inclusive, o diabetes é outro perigo que pode se instalar silenciosamente e provocar desfechos como os dois últimos citados acima. Além de danos à visão e à mobilidade, entre outros.

Condições como a senilidade afetam atividades corriqueiras. A piora da resposta visual e auditiva, bem como da memória e noção de espaço são indícios claros de sua evolução.

## Como afastamos estes males?

Você leu até aqui para pegar a fórmula, não foi? Temos uma ótima notícia: é mais simples do que se pensa.

Perdoe-me por ser repetitivo, mas é necessário reforçar até que a lição seja aprendida. Conforme mencionado, é simples. Mas isso não significa que muitos realizem, por isso há tanta gente sofrendo desses males e em muitos casos, infelizmente, tendo sua longevidade abreviada.

Vamos responder a essa pergunta no próximo tópico, repleto de dicas úteis. Praticamente um pequeno guia para a longevidade.

## Hábitos para envelhecimento saudável

Para conseguir se manter saudável pelo maior tempo possível, é preciso um comprometimento com um estilo de vida sadio desde cedo.

Quais são estes elementos tão desejados? Vamos conferir?

### Envelhecimento ativo e saudável

Para chegar aqui, seguir a cartilha máxima do autocuidado:

- Sono reparador: de 7-8 horas em local escuro e silencioso. Ao acordar, alongue-se calmamente e sem pressa.
- Alimentação nutritiva (este pilar será mais detalhado abaixo).
- Atividade física regular – sob orientação e observando limitações. Esportes de menor impacto, como a natação e a hidroginástica podem ser benéficos em alguns casos.
- Dizer não ao tabagismo e moderar/evitar bebidas alcoólicas.
- Fazer uso de protetor solar, mesmo em dias nublados.
- Consultas médicas periódicas ou sempre que necessário.



Isto vai facilitar bastante o desempenho de uma rotina ativa e variada, fornecendo energia e boa saúde para o seu dia.

Lembra-se quando citamos o ânimo, a disposição e a resposta mental? Como você pode fazer para aproveitar todos eles e trabalhar mais o último? Busque os desafios. Isso mesmo, desafie-se constantemente.

Procure estímulos diferentes em complexidade para desafiar a sua atividade cerebral. Com isso, são criadas novas sinapses neurais e um enriquecimento no raciocínio e memória. Vale bastante coisa como variar caminhos do dia a dia, aprender idiomas, instrumentos musicais, artesanato, jogos de lógica, yoga, palavras-cruzadas, sudoku, danças, meditação, leituras, pintura, conhecer novos lugares... não há limites!

## Alimentos que fazem a diferença

Chegamos àquela parte que costuma gerar dúvidas. Afinal, o que comer? Como podemos nos nutrir com qualidade já pensando no futuro?

Para facilitar, vamos agrupar alimentos que possuem as mesmas propriedades/funções. Comece já a sua prevenção!

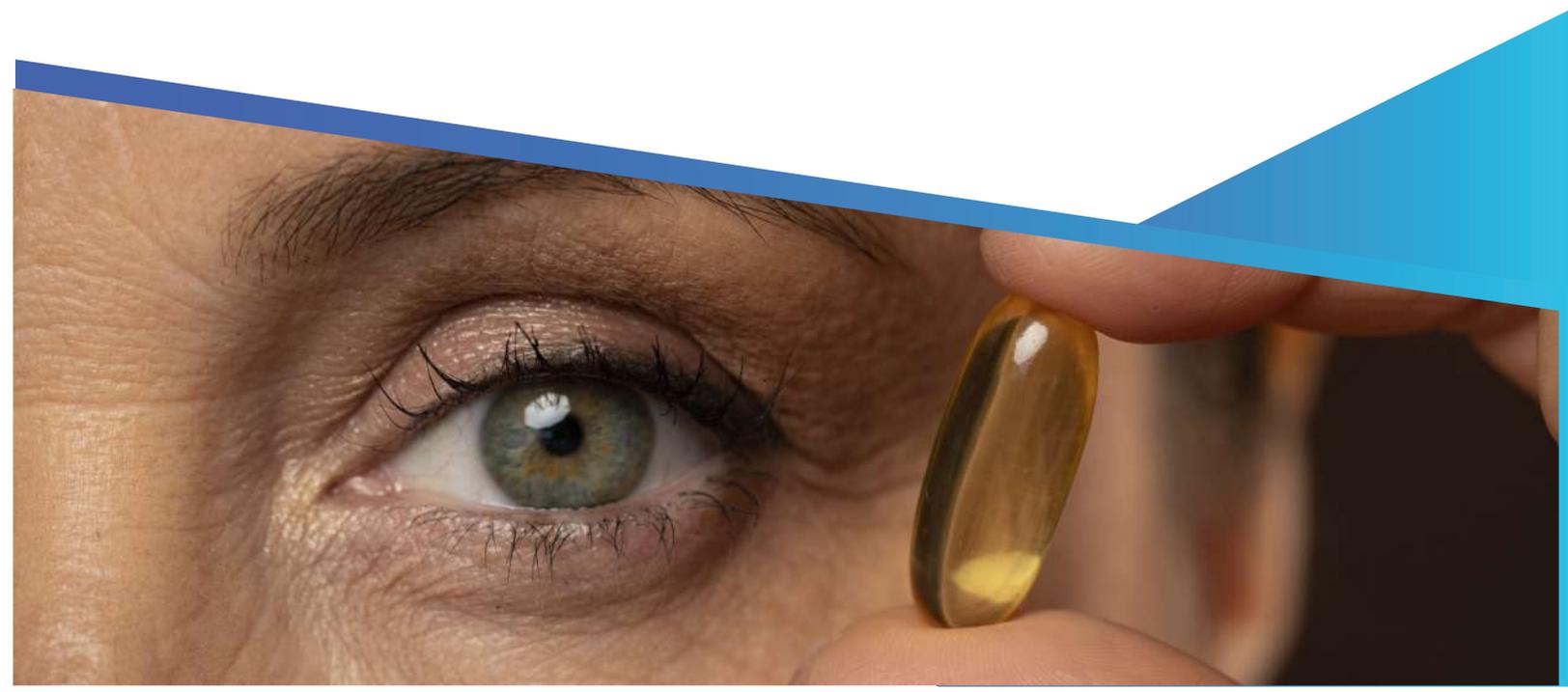
- Antioxidantes - principal atuação: combater os chamados radicais livres, vilões para o envelhecimento das células. Amoras, mirtilos, soja/tofu, o time da vitamina C (morango, limão, acerola e toranja) e da vitamina E (gema do ovo, amêndoa, espinafre, escarola, azeite de oliva e abacate), cacau – prefira chocolates mais amargos, com concentração a partir de 70%, abóbora, mamão, cenoura, tomate e alho são ótimos aliados para a pele. Evitam rugas e ao mesmo tempo estimulam o colágeno. A imunidade também fica em dia.

- Ômega-3 (e 6) - tem o intuito de hidratar e bloquear inflamações na pele, por meio de nozes e castanhas, atum, salmão e truta. Ainda, são protetores do coração, cérebro e dos olhos, além de fornecer energia para o dia a dia.

Leve em conta essas opções para as principais refeições, mas também ao preparar aqueles snacks saudáveis para levar ao trabalho, lanche da tarde ou preencher algum intervalo longo entre o almoço e o jantar, por exemplo.

### Vitaminas indicadas

Pode ser útil e necessário complementar com vitaminas e minerais sintéticos, pois o organismo passa a apresentar deficiência na produção ou metabolização de certas substâncias com o passar dos anos. Muitas vezes, um estilo de vida desregrado ou acontecimentos diversos contribuem para o desequilíbrio do organismo, mesmo que com pouca idade.



Importante lembrar: comece a fazer uso dos chamados complexos vitamínicos apenas sob orientação médica. O consumo indiscriminado pode levar à sobrecarga de certos órgãos, com severos danos à saúde. Daí a utilidade de visitas ao consultório e eventuais exames que apontem ou não a sua necessidade.

## Benefícios da socialização

Ter uma visão otimista da vida é um excelente combustível para a boa saúde. Esse enfoque ajuda com as realizações e menor impacto diante das adversidades. Outros elementos também podem turbinar o astral, pela liberação de neurotransmissores ligados à felicidade e ao bem-estar:

- Convivência com outras pessoas e grupos de idosos - favorece a troca de ideias e execução de tarefas e programas com interesses em comum – sensação de pertencimento. Inclusive para a prática de esportes. Quer mais um motivo para se mexer? A irisina, hormônio que previne o Mal de Alzheimer e outras doenças degenerativas, tem sua liberação durante a atividade física, de acordo com estudos científicos. Vai muito além da sensação de prazer.
- Relação estreita com os netos - um convite ao movimento para acompanhar o pique dos pequenos e uma janela aberta para os questionamentos entre gerações e carinho. Este último libera a ocitocina, o chamado hormônio do amor, que reduz a ansiedade.
- Companhia de pets - sabemos das maravilhas que um bichinho de estimação pode fazer pelo humor, além da responsabilidade de ser tutor.

Por outro lado, há situações relativamente comuns que causam o efeito contrário, como a discriminação no ambiente de trabalho, faculdade e outros. Denominada etarismo, pode vir a desencadear condições como o isolamento e a depressão.

As pessoas de idade mais avançada ainda têm vontade de buscar seus objetivos e muitas contribuições a dar. Grupos que mesclam pessoas com experiência e visões diferentes tendem a atingir resultados de maior alcance.

Seja gentil com o seu colega mais experiente. Saiba que essa socialização é importante para todos e certamente ele tem muito a ensinar. Quando você é a pessoa mais sênior do grupo, persista e siga mostrando o seu valor.

## A economia prateada

Já ouviu falar?

Um bom indício de que as pessoas estão buscando viver mais e melhor é este mercado totalmente segmentado ao público 50+, também chamado de "economia da longevidade".

Superando o faturamento de mais de 2 trilhões de reais ao ano, é responsável por 30% da base geral de clientes do comércio brasileiro.

Esta é a proposta deste artigo. Chegar lá bem. Com saúde e vivendo plenamente, gerenciando suas ocupações e projetos.



## Curiosidades sobre o envelhecimento

Existe algo que ainda não sabemos? Venha aprender e também reforçar outros comportamentos benéficos.

### Partes do corpo que não envelhecem

Será que existe alguma?

Já notou que o nariz e as orelhas nunca param de crescer? Exatamente por isso pode-se dizer que não envelhecem, pois seu tecido cartilaginoso não se ossifica, não fica rígido.

### O que mais envelhece uma pessoa

Além de deixar de lado todos os cuidados que citamos – isto certamente acelera o processo de envelhecimento – podemos colocar em questão outros fatores. Veja quais são e se concorda:

- Os dentes - muitos se esquecem de cuidar da saúde bucal por meio da higiene diária ou por adiar visitas ao consultório odontológico. A aparência de uma boca saudável faz toda a diferença. Inclusive, algumas doenças graves no coração e até embolia pulmonar podem ter início por essa falta de cuidados.
- O controle do peso - procurar manter o peso corporal dentro da faixa para o seu biotipo ajuda a deixar o organismo em equilíbrio. Também ajuda a conferir um aspecto mais jovial.
- Hidratação precária - a pele é o primeiro órgão externo prejudicado. Beba bastante água e demais líquidos naturais como os sucos direto da fruta, e perceba um melhor funcionamento do intestino, rigidez muscular e disposição. Sobretudo quando há maior perda líquida por suor.
- Exposição contínua à poluição e ao sol - causam danos externos (pele, olhos, lábios) e internos – desidratação, problemas respiratórios e até intoxicações.

- Herança genética - aqui, é possível amenizar a sua ação por meio dos cuidados e prevenção descritos ao longo do artigo.

Concorda como nada do que foi dito aqui é secreto? Muitos passos são simples, mas nem sempre fáceis de implementar para todos. Não precisamos ir muito longe para pegar exemplos da ação do inevitável envelhecimento.

Aquele membro da família que aparenta estar entregue, conformado, provavelmente tem enfrentado mais dificuldades e obstáculos em sua velhice. Pode até viver mais. Porém, com qualidade de vida bastante reduzida.

Não podemos controlar tudo. Contudo, conseguimos reagir e influenciar os resultados de maneira positiva. O segredo, além de todos os hábitos citados que mantêm a mente e o corpo ativos, é ter gosto pela vida. Isso é a longevidade; com boa vontade e propósito.

Espre...um último conselho. **Alongue-se várias vezes ao dia.** Seu corpo (e a sua mente) estará melhor conectado e seus episódios de dor serão reduzidos.

Podemos contar com o seu comprometimento?





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora