



A terceira idade pode ser a melhor fase da vida? Descubra

Envelhecer é natural e, apesar dos mitos e estereótipos, existem diversos benefícios que nos aguardam nesta etapa da vida



Escrito por **Hellen Cerqueira**
Redação Minha Vida
Em 23/2/2022



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em critério etário, a terceira idade começa a partir dos 60 anos nos países em desenvolvimento e, aos 65 anos, nos países desenvolvidos. Apesar de fazer parte do ciclo natural da vida, muitas pessoas têm receio de envelhecer, enxergando, na maioria das vezes, como uma fase a ser evitada ou escondida.

Esse medo e preconceito com o envelhecimento não é novo. A rotina de beleza da rainha egípcia Cleópatra, por exemplo, já possuía técnicas para evitar as "marcas da idade". Dando um salto na história, no período da industrialização, a vida precária do proletariado, marcada por longas e exaustivas jornadas de trabalho - principalmente para pessoas mais velhas -, potencializou o estereótipo de incapacidade imposto à terceira idade.

"Nós carregamos, historicamente, resquícios dessa vivência [de medo e preconceito com o envelhecimento] e desconstruí-la é um processo lento, que depende de novas políticas públicas e percepções legitimadas socialmente sobre o envelhecer", explica Aline Cardoso, psicóloga da Clínica Sainte-Marie.



A terceira idade é um marco importante da nossa existência. É um reflexo de tudo o que vivemos e conquistamos nas faixas etárias anteriores, e não deve, de maneira alguma, ser vista como algo negativo. Levando-se em conta a experiência adquirida e o estilo de vida mais tranquilo, ela pode ser, inclusive, considerada como **uma das melhores fases da vida.**

O que esperar dessa fase?

Ao falar de envelhecimento, assim como qualquer outro aspecto da vida, não se pode adotar uma visão generalista. O modo como cada um vai envelhecer está intrinsecamente relacionado a fatores biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e até políticos. "Trata-se de um processo progressivo, no qual cada sujeito envelhecerá de forma distinta", elucida Ana Carolina Fávero, psicóloga da Clínica Sainte-Marie.

Mas, de modo geral, envelhecer tem mais pontos positivos do que se imagina, como:

NÃO PARE AGORA... TEM MAIS DEPOIS DA PUBLICIDADE ;)



- É o momento em que temos mais conhecimentos, vivências e experiências
- Tendemos a nos tornar mais flexíveis e tolerantes
- É uma oportunidade de explorar novas formas de ver o mundo e construir novas relações
- Há mais tempo para investir em uma paixão há muito negligenciada e/ou fazer atividades que trazem bem-estar, como artesanato, estudar outros idiomas, voluntariado, etc.

Boa parte desses benefícios acontecem por causa da chamada **inteligência cristalizada** - que você deve conhecer como "sabedoria". Ela se refere a, basicamente, todo o conhecimento adquirido ao longo da vida; e é essencial para auxiliar na resolução de problemas, aumentar a autonomia e potencializar a qualidade de vida.

"Muitos idosos contam que se sentem mais sábios e menos ansiosos nessa fase, apesar das diversas alterações na rotina e na saúde. Eles ficam satisfeitos por terem deixado um legado para a família e os amigos", conta Ana Catarina Quadrante, geriatra e coordenadora médica da Cora Residencial Senior.

NÃO PARE AGORA... TEM MAIS DEPOIS DA PUBLICIDADE ;)

Entretanto, existem diversos estereótipos negativos que criam uma visão deturpada do envelhecimento e excluem a individualidade presente neste processo. Os principais **estereótipos** que estão associados a essa fase da vida envolvem



Além disso, a criação de produtos e campanhas anti-idade também influencia na maneira como compreendemos o envelhecimento, fortalecendo no imaginário coletivo que envelhecer é algo ruim. Essa prática pode causar muita frustração e angústia em quem já está ou se aproxima da terceira idade.

Despir-se dos preconceitos e olhar positivamente para o ato de envelhecer é fundamental tanto para lidar com essa etapa da vida quanto para se planejar, enquanto ela ainda está longe de acontecer.

NÃO PARE AGORA... TEM MAIS DEPOIS DA PUBLICIDADE ;)

Como ter um envelhecimento saudável

Agora que você já reconhece os mitos que rondam a terceira idade e sabe que envelhecer é bom, que tal se preparar para aproveitar ao máximo essa fase? O ideal é reduzir a ingestão de produtos industrializados e processados, e adotar uma alimentação saudável, rica em legumes, verduras, frutas e cereais. Quanto à atividade física, inclua na rotina exercícios de musculação e aeróbicos, que fazem muito bem para o coração.

"Além disso, é importante ter uma vida social ativa, diminuir a exposição ao estresse ou associar medidas de manejo do mesmo, como meditação, yoga e técnicas de relaxamento. Também permita-se ficar um tempo de qualidade com seus familiares e amigos. [...] A quantidade e qualidade do sono também influenciam bastante", acrescenta Daniela Lima, geriatra da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo.

Ter esses hábitos ao longo da vida irá te ajudar a passar pelas mudanças fisiológicas do envelhecimento sem grandes impactos. Afinal, com o avanço da idade, é normal



Mas não se preocupe, como ressalta a geriatra Ana Catarina, "as alterações fisiológicas não têm um impacto maior no cotidiano, desde que as condições de saúde estejam normais". E para contornar essas mudanças, existem alguns cuidados específicos que devem ser levados à risca, como:

- Realização de exames preventivos para detecção prévia de doenças
- Realização de exames de intestino ou para verificar a qualidade óssea, como a densitometria
- Fazer acompanhamento médico com geriatra
- Praticar exercícios físicos que auxiliam na diminuição do risco de quedas
- Seguir uma alimentação rica em proteínas para compensar a perda de massa muscular.

Outro ponto de atenção é em relação aos níveis de vitaminas no organismo. "É comum vermos deficiência de vitamina D nesta população, e também de vitamina B12. Algumas pessoas têm alteração na absorção dos nutrientes por doenças ou por não possuírem uma alimentação diversificada. Nesses casos, usamos suplementos vitamínicos", finaliza a geriatra Daniela Lima.