

## **ALÉM DA APOSENTADORIA**

Adriano Basques  
Gerente técnico do laboratório Geraldo Lustosa

Muito tem se discutido sobre as propostas de novas regras para a aposentadoria. Além da preocupação de trabalharmos até mais de 60 anos, porém, temos que nos preocupar em como chegaremos lá. A população brasileira encontra-se em franco processo de envelhecimento. Quedas nas taxas de mortalidade e fecundidade ocorreram num espaço relativamente curto de tempo, fazendo com que a transição de uma população jovem para uma população envelhecida esteja se dando de forma muito mais rápida do que a verificada na Europa há mais de um século. A expectativa é que até 2025 o país abrigue a sexta maior população de idosos do planeta - mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Paralelamente a isso, estima-se o aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis.

O envelhecer por si só, sem qualquer tipo de doença grave, já envolve algum grau de perda funcional, como a diminuição discretíssima, porém contínua, de vigor, força, prontidão, velocidade de reação e outras funções. Nesse cenário, envelhecer de maneira saudável terá um impacto importante na capacidade funcional da população idosa, cuja expectativa para aposentadoria exigirá manutenção da capacidade de trabalho por um período maior que o de nossos pais e avós.

Alguns hábitos são importantes para envelhecer bem, como ter uma dieta saudável, praticar atividade física regular, fazer exames preventivos periódicos, cuidar da saúde emocional, mantendo círculos de amizade e socialização. Cabeça sã, corpo são. Socializar e manter a saúde mental reduz a susceptibilidade a doenças como a depressão.

Quando o assunto é dieta, uma dica é comer menos produtos industrializados, sal, açúcar e ingerir mais produtos preparados em casa. Passar mais tempo na feira do que em um supermercado também é uma boa atitude. Quanto à atividade física, as recomendações mais atuais é que se pratique pelo menos 30 minutos de exercícios, cinco vezes na semana.

Prevenir doenças crônicas também é muito importante para um bom envelhecimento. A obesidade, a diabetes e a hipertensão são doenças muito presentes nas população idosa. Manter o controle do peso, dos níveis de açúcar (glicose) e de gorduras (colesterol) no sangue, além do controle da pressão arterial reduz a perda de funcionalidade de diversos órgãos. E não há dúvidas sobre a interrupção do tabagismo em qualquer idade.

Nunca na história houve expectativa de se viver tantos anos, portanto, participe ativamente do seu envelhecimento. É sempre útil ouvir a opinião do seu médico.