

Envelhecendo com Saúde

Colaborador: Fernando Gomes - 06/02/2013



Você sabia que um pré-natal eficiente aumenta a perspectiva de vida e pode contribuir para uma velhice mais saudável e duradoura? Envelhecer bem depende de cuidados com a saúde, que devem começar desde cedo, antes mesmo do nascimento, mais especificamente no pré-natal, que se for eficiente, dará à criança mais perspectiva de vida.

Essa é uma das linhas de raciocínio do Dr. Sérgio Márcio Pacheco Paschoal, geriatra e coordenador da área técnica da Saúde da Pessoa Idosa da SMS, convidado do programa Saúde Questão do dia 06 de fevereiro de 2013, que teve como tema: “Envelhecendo com Saúde”.

Chegar à terceira idade em boas condições físicas e mentais depende de todos os ciclos da vida do ser humano. Uma pessoa que, ao longo da vida, praticou exercícios físicos e se alimentou bem tem mais chances de chegar aos 60 anos com mais disposição.

Segundo Dr. Sérgio, os cuidados em cada fase, aliados ao acesso à saúde de qualidade são importantes nesse processo. O pré-natal eficiente contribuiu para o nascimento de crianças saudáveis, que se tiverem os devidos cuidados durante a infância, chegarão à adolescência com menor probabilidade de desenvolver algum tipo de doença, e assim por diante.

Além desses cuidados, a maneira com que o indivíduo encara a vida é fundamental para o processo de envelhecimento. “A pessoa pessimista se deprime por qualquer problema, por outro lado o otimista sempre vai atrás, tem a visão positiva da vida e mesmo na diversidade ele procura uma saída”, afirma Sérgio.