

• Saiba como enfrentar o luto em família

O falecimento de um ente querido é um acontecimento que abala todos os familiares, mas cada um de uma forma diferente. Apesar dessas maneiras distintas de enfrentar a perda e a dor, viver o luto em família é necessário para que uma pessoa possa ser suporte para a outra.

Além disso, é importante saber que, apesar da partida de um familiar, outros ficaram, e a vida deve seguir adiante, pelo bem de todos. Ao lado daquelas pessoas que o apoiam e o amam de forma incondicional, pode ser mais fácil aceitar a morte e superar esse momento tão difícil.

Neste texto, vamos abordar a importância de viver o luto em família, como fazer isso respeitando os sentimentos de cada um e também os desafios que podem surgir ao longo desse processo. Acompanhe!

A importância de vivenciar o luto

O primeiro passo para que a dor maior desse momento seja abrandada é aceitar a importância do luto. Quando um familiar ou um amigo muito querido falece, é natural e recomendável viver essa dor, independentemente da intensidade e da forma de expressá-la.

Quanto mais uma pessoa respeita esse seu momento de luto, mais chances ela terá de ter um processo saudável e retornar à vida, imprimindo um novo significado à ela.

Saiba que é permitido a você chorar, se entristecer e até mesmo se revoltar. Essas manifestações são normais no luto e ajudam a pessoa a internalizar o que aconteceu, compreender, aceitar e, enfim, seguir adiante.

As necessidades dos familiares nesse momento

Quando uma pessoa morre, vários são os amigos, colegas de trabalho e conhecidos que sentem essa perda e vão até o velório e o sepultamento para prestar as últimas homenagens.

Os familiares da pessoa falecida certamente são amparados, recebendo todo o apoio e carinho, mas também têm um tipo de suporte entre si. Como dissemos, quando um membro da família falece, os que ficaram podem atuar ajudando uns aos outros nesse momento de diversas formas.

É claro que todos estão sentindo a dor da perda, mas ver que os seus outros entes queridos precisam da sua ajuda acaba despertando uma força dentro de cada um. É

como se cada pessoa fosse um pilar, mantendo-se firme para que a estrutura de todos não desabe.

Além disso, os membros da família que estavam ali, no dia a dia, compartilhavam de momentos de rotina e intimidade com o falecido, hábitos cotidianos, brigas e brincadeiras que faziam parte daquele núcleo familiar — e agora se vêem sem essa troca.

Os principais desafios e como superar o luto em família

O momento do luto, em si, já é bastante difícil para cada pessoa de forma individual, já que cada um precisa lidar com os seus próprios sentimentos. Mas também existem alguns desafios que precisam ser enfrentados ao lado da família. Confira!

Os familiares que não conversam tão abertamente sobre o assunto

Por diversos motivos, há pessoas enlutadas que não querem conversar sobre a morte ou nem mesmo sobre o familiar que acabou de falecer. Esse pode ser apenas um momento do processo de luto, como também uma característica dessa pessoa ou, até mesmo, uma fuga ou um sentimento de mágoa — que pode existir caso a relação com a pessoa falecida não estivesse tão bem.

Não ter esse tipo de conversa pode dificultar o cotidiano dos familiares, especialmente se alguns querem falar e outros não.

Além disso, também é preciso ter cuidado com a forma de conversar sobre a morte com as crianças: não é possível simplesmente ignorar o fato de que aquela pessoa “sumiu” ou contar histórias que podem acabar causando alterações de comportamento, como “a vovó foi dormir para sempre”, fazendo com que criança não queira dormir mais, por exemplo.

A organização dos pertences do falecido

Quando as homenagens acabam e as pessoas voltam para suas casas, aquelas que moravam com o falecido se veem rodeadas por objetos cheios de significados afetivos. Mais uma vez, veja a importância de conversar sobre o assunto, na medida em que existem pontos práticos a serem resolvidos.

É natural que os familiares mais próximos queiram ficar com algum objeto de valor sentimental ou que outros não queiram nem sequer entrar no quarto da pessoa que faleceu. Pense que pode ser importante respeitar e atender esses desejos na medida do possível.

Também não é preciso se desfazer das coisas instantaneamente. Em vez disso, considere esperar até o momento em que você (e a família) estiverem prontos e esse desapego for menos doloroso.

Assim que for possível se desfazer das coisas, lembre-se de que há asilos, casas que acolhem pessoas em situação de rua e campanhas de arrecadação que encaminham roupas para quem precisa.

A partilha dos bens

Outro tema que necessita do máximo de união familiar é a partilha dos bens. Se não existe um testamento, é essencial manter o bom senso e o carinho para que a perda de uma pessoa querida não seja ainda mais dolorosa, causando discórdia entre aqueles que ficaram.

Trata-se de mais um momento em que a conversa aberta e a união são primordiais. Vale lembrar que no início do luto as emoções estão mais exacerbadas e confusas, portanto, esperem o quanto puderem, considerando os prazos estabelecidos para o inventário, para apenas depois, com o coração mais calmo, seguirem para a resolução de assuntos mais burocráticos.

Perder uma pessoa querida e muito próxima é um momento de muita dor e desafios, mas que pode ser enfrentado de forma mais tênue com o luto em família. Essa é, inclusive, uma oportunidade de unir a família, para que uns possam ajudar os outros e todos possam superar isso juntos.

Certamente, esse é um sentimento que os familiares vão compartilhar por toda a vida, ainda que, depois de muitos anos, eles sejam unidos pelo sentimento de saudade.

• Luto: saiba como lidar com esse momento delicado

Ao longo da história da humanidade, as pessoas buscaram diferentes formas de vivenciar o luto. Das demonstrações públicas, inclusive na forma de se vestir, a uma comoção mais reservada, todas as ações sempre tiveram algo em comum: a procura por uma forma de lidar com a perda de pessoas amadas.

Essa tarefa não é algo fácil. Pelo contrário, exige muito de cada indivíduo. No entanto, é possível passar por esse momento de uma forma mais leve, sabendo que ele é, sim, doloroso, mas que também faz parte de um processo natural da vida.

Neste artigo, vamos falar mais sobre o luto, os seus diferentes tipos e como lidar com ele. Acompanhe!

O que é o luto?

Primeiramente, é fundamental definirmos o que é o luto. Trata-se de uma reação natural quando há o rompimento de um vínculo importante e especial, seja esse laço com uma pessoa, seja com uma coisa com a qual a pessoa tenha se envolvido bastante emocionalmente.

Os sentimentos do processo de luto podem variar muito, de acordo com quem o vive e até mesmo com a causa da morte. Em relação ao período, profissionais da área de saúde mental destacam que, geralmente, até que a dor vire saudade, leva-se de dois a cinco anos. É importante ressaltar, contudo, que, a depender das circunstâncias da perda, pode levar menos ou mais tempo que isso.

Entretanto, dois a cinco anos é um período muito longo para não se fazer nada por si mesmo. E é justamente aí que entra a necessidade de as pessoas se cuidarem para passar por essa fase de maneira saudável tanto física quanto emocionalmente.

Quais são os estágios do luto?

Por fim, para entender de fato o luto e saber como trabalhá-lo, é importante conhecer os seus estágios. Mas isso não quer dizer que eles aconteçam exatamente na ordem abaixo ou um de cada vez. A intensidade e os períodos variam e tudo pode ocorrer até ao mesmo tempo.

Negação

Quando se perde alguém querido, pode ocorrer a negação desse fato. A pessoa simplesmente não quer acreditar que essa perda aconteceu, já que muitas vezes ela não tem forças para encarar a realidade naquele instante.

Além disso, nesse estágio também é comum que o indivíduo prefira ficar mais isolado e evite conversar com os outros a respeito do que houve.

É como se o fato de falar mais sobre o ocorrido o tornasse mais real. Por isso, a pessoa busca o distanciamento de qualquer tipo de menção que envolva a morte.

No entanto, esse tipo de sentimento não costuma durar por um longo período. Depois de algum tempo vem a aceitação, mesmo que de maneira parcial.

Raiva

Outro tipo de sentimento que pode surgir em uma pessoa em luto é o da raiva. De repente, há a revolta em relação à perda de alguém querido, que pode se direcionar a várias circunstâncias ou indivíduos.

Essa raiva pode ser contra quem deu a notícia do falecimento, por exemplo, contra a doença ou o tipo de acidente que causou a morte ou mesmo em relação a uma pessoa que, acredita-se, poderia ter feito algo para evitar a perda e não agiu.

A raiva pode ocorrer até contra si mesmo. Tem gente que costuma pensar que foi responsável indiretamente pela morte, seja por não ter cercado o ente querido de cuidados por um tempo, seja por não ter feito nada diante de uma situação limite.

No entanto, com o tempo, as coisas chegam ao normal e, na maioria dos casos, a pessoa enlutada percebe que o falecimento não passou de uma triste fatalidade.

Barganha

Já a barganha tem a ver com a negociação, que pode ser tanto com o universo quanto com uma divindade. Mesmo depois de constatar a morte de alguém, a pessoa tenta modificar a situação, fazendo promessas em busca de um milagre.

Nesse momento, ela pode prometer que será uma pessoa melhor, por exemplo, ou que pagará algum tipo de penitência. Pensará em várias hipóteses para ter a pessoa querida de volta.

Esse sentimento também deixará de existir posteriormente quando se constatar que, em caso de falecimento, não há o que se possa fazer. Além disso, também se percebe que o sentimento de culpa deve ser eliminado, já que ela muitas vezes nem mesmo existe.

Depressão

A depressão é mais um estágio do luto, que também merece bastante atenção. Geralmente, ela se manifesta quando a pessoa constata que realmente não há mais o que ser feito e que não terá mais contato com quem se foi.

Essa manifestação pode ser expressa das mais diferentes formas, que vão desde o choro constante ao isolamento e à apatia em relação ao mundo. Nesse momento, também se pensa muito na falta que o ente querido vai fazer e em como será conviver com as saudades dele.

É importante entender que não necessariamente essa depressão é uma patologia, mas sim algo natural diante da perda de uma pessoa amada. Estar triste e inconstante nos sentimentos é algo esperado.

Aceitação

Por fim, há a aceitação. Não quer dizer que a pessoa estará feliz novamente quando esse estágio se manifestar, mas se sentirá mais tranquila em relação ao que houve. Já não nega os fatos, nem tenta barganhar. Tem um entendimento melhor das circunstâncias e compreende que no momento ideal foi feito tudo que poderia ter sido realizado.

Quanto mais o tempo passa, mais a pessoa costuma entender o falecimento e aceitar que, agora, é preciso conviver com a ausência de quem se foi. Já pode, inclusive, começar a fazer planos para a nova rotina e encarar esse processo de vida e morte como algo mais natural, pelo qual todos passam.

É nessa fase que geralmente se faz uma busca mais intensa por formas de lidar com a dor. Afinal, a perda já foi aceita e agora resta o sentimento do que é preciso fazer em relação a ela. É um período de mais serenidade diante de tudo o que aconteceu.

Quais são os diferentes tipos de luto?

Já falamos sobre o que é o luto, mas não existe só um tipo. Na verdade, são vários e cada um se manifesta de uma maneira. Ter esse tipo de conhecimento é muito

importante para saber lidar com certas particularidades. A seguir, separamos algumas das principais.

Infantil

O luto infantil é aquele vivido pelas crianças. Os pequenos, em geral, costumam demonstrar aquilo que sentem no próprio comportamento deles e não com palavras. Por isso, é muito importante estar atento a todos os sinais.

É preciso ficar de olhos abertos, por exemplo, à criança que fica muito quieta, sem mostrar qualquer tipo de reação. Ela pode estar em um sofrimento grande, sem conseguir colocá-lo para fora.

Além disso, é comum também ela ter acessos de birra ou até dar respostas atravessadas. Como ainda está em processo de formação e entendendo a morte, pode estar com raiva do que aconteceu, e essa é a forma de desabafar.

Crianças costumam, ainda, ficar mais próximas daqueles que amam, mais “grudadas” neles. Isso porque têm a ideia de que irão perder essas pessoas também.

Em família

A família, que antes tinha um membro importante e amado, de repente o perde. Assim, todos vivem o luto em conjunto. Embora cada pessoa possa sentir a partida de uma maneira diferente, todos compartilham de uma mesma dor e de uma mesma ausência.

A forma como o luto é partilhado no seio familiar varia de lar para lar, pois cada um tem suas características. Enquanto alguns são mais expansivos, outros são mais introspectivos. Em algumas residências há mais diálogos; em outras, menos.

No entanto, independentemente de qual for o caso, é importante que todos permaneçam unidos, apoiando uns aos outros. O respeito também é fundamental nesse processo. Lembre-se de que cada membro da família está triste, angustiado ou até revoltado com a situação, e precisa de compreensão durante esse período.

Sem despedida

Outro tipo de luto é aquele sem despedida. Muitas pessoas, não só em nosso país, mas em todo o mundo, recentemente estão tendo de viver esse sentimento por conta da pandemia de Covid-19. As medidas de isolamento social fizeram com que diversos velórios tivessem de durar no máximo 10 minutos, de modo que poucas pessoas estão tendo a oportunidade de participar.

Mais um exemplo desse tipo de situação aconteceu depois do ataque às Torres Gêmeas, nos Estados Unidos. Na época, muitos corpos não foram encontrados em meio aos escombros. Assim, familiares precisaram se despedir sem poder dar um último adeus em um velório.

Essas experiências podem causar uma dor diferente. Além da perda, várias pessoas contam que é mais difícil viver realmente a partida do ente querido. Como não foi

possível vê-lo pela última vez — ou, no caso da pandemia, só por um breve momento — a ideia é a de que o ciclo não se fechou por completo.

Em momentos como esse, lidar com o apoio daqueles que ficaram é essencial. Estar ao lado das pessoas amadas, conversar com elas e falar bastante sobre o assunto ajuda a perceber a perda como mais real e palpável.

Em situações inesperadas

Também existem aquelas mortes inesperadas que, além da dor, costumam ocasionar um choque tremendo. Em geral, estão mais relacionadas a pessoas jovens, sem problemas de saúde, que em um dia estavam ao lado de todos e no outro simplesmente já não estão mais. Um exemplo disso é quando ocorrem acidentes.

Aqui também se encaixam as mortes violentas, pois, além de ter de lidar com o luto, as pessoas ainda encaram traumas relacionados a ocorrências como assaltos e assassinatos, por exemplo.

Esse tipo de luto é vivido sem qualquer preparo prévio. É muito diferente de quando se perde uma pessoa que já estava doente há um bom tempo ou alguém que estava em idade avançada. Isso porque, além da dor da perda, é necessário lidar com a inversão da ordem natural, a interrupção de planos, entre outros, o que acarreta mais um peso.

Os sentimentos de raiva ou revolta podem surgir nesse momento. Além disso, costuma-se buscar razões para o que aconteceu ou até mesmo fantasiá-las. Afinal de contas, por que uma pessoa tão jovem e saudável partiu? O que fazer? Como viver essa situação?

Após doenças

Se por um lado existem as mortes inesperadas, por outro há também aquelas que, de uma forma ou de outra, já se esperava. É o caso daquelas pessoas que partem após um período em que estiveram doentes. Embora os outros torçam e desejem a recuperação delas, também já imaginam que isso poderá não ocorrer.

Apesar de nessas circunstâncias existir a perspectiva de que se pode perder aquela pessoa, os sentimentos não são menos dolorosos. Familiares e amigos podem até ter a ideia de que todos os esforços para preservar a vida do ente querido foram em vão. Até mesmo a culpa pode surgir nesse momento.

Diante dessa situação, é importante não se sentir responsável pela partida daquela pessoa. Tenha certeza de que os seus cuidados foram, sim, importantes. Caso não tenha conseguido ficar próximo do ente querido como gostaria, lembre-se de que, de uma forma ou outra, ele sabia do seu amor.

Quais são os impactos do luto na rotina das pessoas?

O período do luto impacta a vida e a rotina das mais diferentes formas. Primeiramente, é preciso aprender a viver sem o outro. Além da falta e da dor que essa ausência gera, também há todos os aspectos práticos dessa nova realidade.

Se a pessoa que partiu era responsável por determinada tarefa, como levar os filhos à escola, outra terá que fazer isso. Se o sustento da casa dependia dela, alguém terá que assumir isso. Essas e outras situações ocasionam transformações no cotidiano e fazem com que os familiares tenham de aprender a viver de uma maneira diferente daquele ponto em diante.

Além disso, existem também as questões relacionadas ao apoio emocional. Pode ser que aquela pessoa que você perdeu era o seu único ou maior ombro amigo, alguém com quem contava para dar atenção em todo momento. O fato de não poder mais falar com ela em qualquer horário também causa um grande impacto no dia a dia.

Como lidar com o luto de maneira mais saudável?

Lidar com o luto não é algo fácil. Afinal, isso envolve uma série de sentimentos que podem variar da revolta a uma angústia profunda. No entanto, é possível passar por essa fase de uma maneira mais saudável, logo, mais construtiva.

Primeiramente, é importante se acalantar. Entenda que cuidar de si mesmo é, sim, algo importante. Para ajudar os outros que talvez estejam passando pela mesma situação, é fundamental estar bem. Por isso, você pode chorar o que tiver para chorar, falar da sua dor se for uma pessoa que gosta mais de dialogar ou se retirar para um canto isolado, caso refletir sozinho seja algo que possa dar forças.

Não tenha medo do que está vivendo. Muitas vezes, há pessoas que tentam suprimir aquilo que estão sentindo, mas isso pode ser um tiro no pé. Afinal, o sentimento uma hora ou outra vai surgir. Tentar não senti-lo poderá fazer com que ele retorne com muito mais força em alguma fase da vida.

Além disso, é importante ter em mente que, embora o falecimento seja algo doloroso, faz parte do ciclo da vida. Até hoje, absolutamente todos os seres humanos tiveram de passar por isso, independentemente de qualquer coisa. Ou seja, a morte não escolhe ninguém.

Tenha em mente também que esses sentimentos vão passar um dia. É verdade que provavelmente você não deixará de sentir saudades de quem já partiu. Mas aquela dor intensa aos poucos dará espaço a boas memórias, a situações vividas com aquela pessoa tão amada. Em algum período, poderá se lembrar daquela pessoa até mesmo com um sorriso.

O que pode ser feito para amenizar o sofrimento?

Agora que já falamos sobre como lidar com o luto, chegou a hora de tratarmos das atitudes práticas que você pode tomar no dia a dia para passar por esse período de uma maneira mais saudável, logo mais construtiva. Acompanhe!

Estar ao lado de pessoas queridas

O apoio das pessoas amadas é fundamental em todo esse processo. Trocar palavras de conforto e afeto costuma surtir um excelente efeito. Por isso, procure estar com quem é importante para você.

Mesmo em momentos de pandemia e distanciamento social, é possível estabelecer contatos próximos, e a internet tem sido uma boa ajuda nesse sentido. Chamadas por vídeo ajudam a trazer as pessoas mais para perto, mesmo que elas estejam distantes fisicamente.

O amor e o carinho entre os seres humanos têm uma força enorme. Acredite nisso. Investir nesses tipos de laços poderá ajudar em momentos de angústia e contribuir para você se fortalecer.

Tente não se ver como um peso para o outro. Afinal, aqueles que têm um carinho especial por você terão prazer na sua presença. As pessoas podem estar muito mais preocupadas com a sua dor do que você imagina, querendo ajudar de todas as formas.

Os seres humanos uma hora ou outra têm de vivenciar o luto. Trata-se de um período doloroso, é verdade, mas algumas ações poderão torná-lo mais leve. Cuide-se bem e trate a você mesmo com amor. Tente não se culpar por sentimentos de revolta, raiva ou tristeza. Procure ajuda especializada sempre que achar necessário.

Viver um dia de cada vez

Há casos de pessoas que querem se obrigar a estar bem um dia após perder uma pessoa querida. Mas isso acaba sendo um martírio e uma cobrança totalmente injusta. O luto é, sim, doloroso, e precisa ser vivido, até para que os bons resultados venham lá na frente.

Por isso, não fique pensando muito em quando tudo isso vai acabar ou fazendo cobranças absurdas em relação a você. Viva um dia de cada vez. Poderá haver aqueles em que estará mais angustiado, outros menos. Cada etapa é única e pode ser vivenciada como tal.

Se um dia você estiver se sentindo bem para fazer um passeio, faça. Mas é totalmente aceitável retroceder em outro e preferir ficar em casa. Não estabeleça regras, períodos e obrigações. Respeite os seus momentos e os seus sentimentos. Você merece esse amor e cuidado consigo.

Procurar ajuda profissional

Não tenha receio de buscar ajuda especializada em momentos de luto. Muitas vezes, é bastante difícil lidar com tudo isso sozinho. Um profissional da área de saúde mental, como um psicólogo ou um psiquiatra, pode ajudar você a passar por esse período de uma forma menos angustiante.

Essa busca não tem um momento certo para ocorrer, e pode variar de pessoa para pessoa. Algumas, logo depois do choque da perda, sentem a necessidade de ir atrás dessa ajuda. Outras, por sua vez, podem sentir que não estão se resolvendo bem durante

o período de luto, e procuram ajuda profissional semanas ou meses após a morte do ente querido.

Saiba que essa atitude não demonstra fraqueza. Pelo contrário, mostra a força que você tem para se cuidar e prover para si o que vai lhe fazer bem. Lembre-se de que a saúde da sua mente é muito importante, no presente e no futuro. Estar bem é bom para você e para todos aqueles que ama, já que, assim, poderá ampará-los ainda mais.

Contar com um bom plano funerário

Como a morte, infelizmente, é algo inevitável, é importante estar preparado para algumas questões práticas. Isso irá auxiliar muito quando ocorrer o luto. Nesse sentido, ter um bom plano funerário é uma grande ajuda. Quando se perde alguém, mesmo com toda tristeza, é preciso lidar com os diversos aspectos burocráticos que envolvem a morte, como documentação, organização do velório, entre outros. Acontece que isso exige muito de uma pessoa que já está extremamente angustiada.

Quando já se tem um plano funerário, isso é resolvido de forma muito mais rápida e prática. Afinal, tudo estará estabelecido em um contrato prévio. Você não precisará tomar decisões de última hora, em uma circunstância em que está tão triste.

Outra vantagem tem a ver com a questão financeira. Conforme destacamos neste artigo, existem mortes totalmente inesperadas. Pode ser que, naquele momento, não se tenha uma quantia razoável de dinheiro para lidar com a situação da forma como gostaria. Mas quando já se paga um plano, ter de desembolsar um grande valor inesperadamente deixa de ser um problema.

Outro benefício que podemos mencionar aqui é a assistência que o plano funerário oferece, inclusive emocionalmente. Ao adquiri-lo, você perceberá como é o tratamento das pessoas. É muito importante contar com profissionais sérios e responsáveis com o que fazem, que sabem lidar com alguém em luto. Numa situação de angústia, é essencial não ter de lidar com prestadores de serviços insensíveis.

• Conheça algumas atitudes simples para envelhecer bem

Viver por mais tempo tem sido mais do que um objetivo para a população de todo o mundo: trata-se de uma realidade. Dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que a expectativa de vida do brasileiro, ao nascer, vem aumentando.

Mas não basta apenas viver mais — é preciso envelhecer bem, para que esses anos de maturidade sejam aproveitados com saúde física e mental, autonomia e também bastante diversão. Os “idosos jovens” já podem ser vistos por toda parte, com suas

atividades rotineiras, exercícios físicos e uma vida social bastante agitada, dando uma lição de energia em muitos jovens!

E você, quer saber como aproveitar a melhor idade? Neste texto, reunimos dicas fáceis para envelhecer bem, que podem ser colocadas em prática a partir de agora. Confira e comece a investir no seu futuro!

- **Pratique atividades físicas**

O primeiro e já constante conselho de toda a comunidade médica e especialistas é esse: mantenha o corpo em movimento. Praticar alguma atividade física de forma regular é essencial para a resistência cardiovascular e também para a rigidez do corpo e coordenação motora — partes vitais do nosso organismo que vão perdendo força com o passar dos anos.

Além disso, os exercícios físicos ajudam a combater doenças como obesidade, diabetes, colesterol, hipertensão e tantas outras que são grandes vilãs da longevidade. Mas fique tranquilo, pois se exercitar não significa correr nenhuma maratona.

Trinta minutos diários de caminhada já são suficientes, bem como atividades que se assemelhem à yoga e ao pilates, que trabalham com diversos grupos musculares, o equilíbrio, a respiração e muito mais.

- **Cuide do corpo e da mente**

Tão importante quanto cuidar da saúde do corpo é manter saudável a mente. Hoje em dia, a depressão e a ansiedade têm alcançado números alarmantes e minado a qualidade de vida não apenas das pessoas mais velhas, mas também dos bem mais jovens. Além disso, manter a mente sempre ativa ajuda a evitar doenças degenerativas e neurológicas, como o Parkinson e o Alzheimer, entre outros quadros.

Assim como nas atividades físicas, não são necessárias ações mirabolantes para manter o seu cérebro sempre em movimento. A leitura, os jogos como palavras-cruzadas e quebra-cabeças e, quem sabe, o aprendizado de uma nova língua estimulam a concentração, a memória e o raciocínio.

- **Dê preferência aos alimentos saudáveis e orgânicos**

Ficar atento à sua alimentação é como fazer um investimento na qualidade de vida agora e também durante a velhice. Para começar uma reeducação alimentar rumo à longevidade, evite alimentos muito processados, gordurosos e com excesso de sal ou açúcar, pois eles podem causar aquelas doenças que vão impedir você de chegar à terceira idade com saúde (já citamos algumas: obesidade, diabetes, colesterol e hipertensão).

Os alimentos orgânicos, por outro lado, trazem como principal benefício à saúde a ausência de agrotóxicos sintéticos, fertilizantes químicos e transgênicos. Portanto, são essenciais para protegermos o nosso organismo.

É preciso destacar ainda que as frutas, os legumes e as verduras orgânicas são mais saborosas e nutritivas. Hoje em dia, esses deliciosos alimentos podem ser facilmente encontrados nas lojas especializadas em alimentação saudável (as chamadas lojas verdes) e até em feiras ou supermercados. Vale a pena optar por eles sempre que possível!

Nada de pensar que você consumiu alimentos prejudiciais durante a vida toda e, por isso, não precisa parar agora. Conforme envelhecemos, o nosso metabolismo vai ficando mais lento e o corpo trabalha de forma diferente, sendo que esses fatores aumentam o risco dos problemas já citados.

- **Mantenha uma vida cultural e social ativa**

Outra maneira de cuidar da saúde mental é por meio das relações humanas. Apesar de muitos idosos viverem sozinhos, o convívio com os familiares e amigos é de extrema importância para a saúde psíquica: estar junto, preocupar-se com os outros (e perceber que eles se preocupam com você), dar e receber carinho e rir bastante são essenciais para envelhecer bem e feliz.

Porém, lembre-se de que o isolamento social é fundamental para preservar a saúde enquanto passamos pela pandemia do novo coronavírus. Durante esse período, busque por outras formas de convívio, como chamadas de vídeo e telefonemas. É sim possível (e necessário) manter-se perto, mesmo de longe.

- **Pense sempre em prevenção**

Muitos de nós, independentemente da idade, vivemos pensando que não vamos passar por momentos inesperados de dificuldade relacionados à saúde e também que a morte não chegará. Mas é sempre preciso ter em mente que somos seres humanos vulneráveis e o nosso organismo pode enfrentar doenças de menor ou maior grau de severidade.

Por isso, pensar na prevenção e contar com um plano de saúde, além de um plano funerário, podem ajudar a viver com um pouco mais de tranquilidade. Certamente esses serviços não são capazes de evitar que você adoença, mas vão ajudá-lo a passar por esses momentos com mais estrutura e tranquilidade.

Lembra-se de quando falamos sobre a depressão e a ansiedade? Pois então: saber que você e sua família não estarão desamparados em um momento de maior fragilidade diminui bastante esses sentimentos, não é mesmo?

Viu só como as nossas dicas para envelhecer bem são simples e podem ser colocadas em prática agora mesmo? Na verdade, essas atitudes não são fundamentais apenas para que a chegada da terceira idade seja repleta de saúde, disposição e qualidade de vida.

Transformando seus hábitos a partir de hoje, você já vai começar a perceber alguns benefícios. Ao praticar atividades físicas, comer melhor, ter uma vida social ativa e buscar por meios de controlar a ansiedade, muitos aspectos do seu dia a dia vão melhorar, como a disposição para fazer as atividades mais simples, o sono, a saúde intestinal e muito mais.

Isso mostra que apostar em atitudes para envelhecer bem vai garantir uma vida muito melhor em qualquer idade. Portanto, vale a pena segui-las!