**HÁBITOS PARA TER MAIS QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO**

Como viver melhor: 15 hábitos para ter mais qualidade de vida no envelhecimento

Nunca é tarde para abandonar velhos hábitos e adotar novas posturas para **viver melhor** – até mesmo para quem chegou à maturidade.

"Quando se trata de um indivíduo com mais de 60 anos, falamos de alguém que já teve um longo percurso de vida, trabalho, conquistas e fracassos. É uma pessoa com personalidade marcada por complexos e traumas. Por isso, se quiser viver com mais **qualidade de vida**, terá que mudar rotinas e se cuidar mais", argumenta o psicólogo Moisés Luz.

E como ter qualidade de vida durante o envelhecimento?

Para ajudar você a construir hábitos saudáveis, conversamos com especialistas que vão mostrar o passo a passo para viver melhor, antes e depois dos 60 anos:

* Frésia Sá, fisioterapeuta com foco em saúde integrativa da Bio integral Saúde;
* Lindsey Nakakogue, geriatra e professora na Pontifícia Universidade Católica de Londrina;
* [Mario Louzã](http://www.saudemental.net/), psiquiatra e doutor em medicina pela Universidade de Würzburg, na Alemanha; e
* [Natan Chehter](https://www.drnatangeriatria.com.br/), geriatra do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo.

**15 dicas para viver melhor depois dos 60 anos**

**1. Praticar atividades físicas**

Caminhada, hidroginástica, natação, musculação ou mesmo dança: o que vale é não ficar parado. Exercícios garantem um metabolismo mais ativo – e, por consequência, menos riscos de doenças cardíacas e respiratórias – e mantêm a saúde muscular e osteoarticular, entre outros benefícios.

O recomendado é realizar, pelo menos, 150 minutos de atividades por semana, somando-se práticas aeróbicas e anaeróbicas.

**2. Manter a alimentação regrada e balanceada**

Somos, literalmente, o que comemos, sobretudo depois de algumas décadas de vida. Para viver melhor, a alimentação deve ser leve, de preferência, com o mínimo de carboidratos, sódio, açúcar, glúten etc.

Dar mais atenção a frutas e verduras, consumir proteínas e fibras e reforçar o cálcio, com leites e derivados, também são atitudes necessárias.

**3. Beber mais água**

Parece algo simples, mas quem esquece de tomar água durante o dia sente impacto na qualidade de vida. Isso porque o corpo é bastante dependente do líquido, e o consumo ideal melhora a qualidade do sono, a saúde dos ossos e, também, o controle emocional.

Para calcular a quantidade ideal de ingestão, a conta é simples: basta multiplicar o peso por 0,04. O resultado é a quantidade de água em litros que deve ser ingerida diariamente. Exemplo: 70 kg x 0,04 = 2,8 litros.

**4. Dormir bem**

Verdade seja dita, é comum pessoas com mais de 60 anos dormirem menos horas do que o recomendado. Se a mudança é pequena (redução de 8 para 6 horas de sono, por exemplo), não quer dizer que a qualidade de vida esteja comprometida.

Mas, se for significativa, recomenda-se procurar ajuda especializada. Dormir bem é essencial para regularizar as funções mentais e o cansaço e também para diminuir o risco de descompensação de transtorno bipolar, entre outros benefícios.

**5. Desenvolver a espiritualidade**

Não importa a religião, conectar-se com seu espírito, seja meditando ou orando, é sempre bom, pois traz mais calma e paz de espírito, reduz a pressão arterial, melhora o sono, promove bons pensamentos e aumenta a intenção de ajudar mais o próximo.

**6. Aprender algo novo**

Já diz o velho ditado que "mente ocupada não pensa em besteira". Pessoas que mantêm qualquer atividade têm menos depressão e, também, menor risco de [Alzheimer](https://institutodelongevidade.org/longevidade-financeira/financas/sintomas-financeiros-alzheimer). E, sempre que alguém se dispõe a aprender algo novo, está exercitando a mente e estimulando o bom funcionamento cerebral.

**7. Aprender a dizer não**

Esta tarefa pode ser difícil, mas extremamente importante para que a saúde pessoal venha em primeiro lugar. Isso pode significar, inclusive, ter de dizer não a um pedido para tomar conta dos netos diariamente. Lembre-se: se você cuidar melhor de si mesmo, terá mais tempo saudável com eles.

**8. Controlar o estresse**

O estresse é necessário para o corpo funcionar corretamente, mas, quando não sabemos lidar com ele, é necessário aprender a gerenciá-lo, evitando tornar-se refém dele e sofrer apenas as consequências negativas. Meditação, ioga ou outras práticas que envolvam também a mente são as mais indicadas para ajudar o corpo a lidar melhor com ele e, assim, viver melhor.

**9. Socializar-se**

É sempre importante manter contatos além da família. A interação social ajuda a [prevenir doenças como depressão](https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/saude-mental/janeiro-branco) e demências. Além disso, é estimulante para manter em dia a memória, a atenção e outros domínios cognitivos.

**10. Fazer sexo**

Apesar de ser comum reduzir a frequência, a maturidade não deve ser assexuada. Nas relações sexuais, são provocadas reações químicas importantes para o organismo, como a troca de endorfina. Todas as manifestações de afeto – abraços e beijos incluídos – também são formas de prazer e devem ser adotadas.

**11. Ter contato com a natureza**

Pessoas que mantêm mais contato com a natureza se tornam menos estressadas, têm menos doenças cardíacas e respiratórias e garantem uma melhor saúde emocional. Reservar um tempo para ir a parques ou lugares onde ela seja abundante é uma ótima forma de sair da rotina e colocar a mente para funcionar.

**12. Fazer terapia**

Quem faz terapia sempre estará um passo à frente, já que está tratando das questões da alma. Ela proporciona autoconhecimento, ajuda na depressão, ameniza angústias e ansiedades e eleva a autoestima – e isso em qualquer idade.

**13. Conhecer-se melhor**

O autoconhecimento, aliás, é peça necessária para viver melhor. Estar ciente das qualidades e defeitos, saber as próprias limitações e o que consegue ou não fazer é um passo necessário para adequar-se ao ritmo pessoal.

**14. Ser mais leve**

Evitar rancores corrosivos (raivas, mágoas, invejas) e ser leve consigo, sem se cobrar demais, são situações importantes para uma vida mais leve e, consequentemente, sem tantos pesos, responsabilidades e exigências em relação a si.

**15. Ir ao médico regularmente**

Se até carro tem que fazer revisão todo ano, por que não temos que fazer o mesmo? É a melhor forma de se prevenir de várias doenças, tirar dúvidas e otimizar tratamentos.

Envelhecimento saudável é possível com um bom planejamento financeiro

Envelhecer bem não significa apenas se preparar após os 60 anos: o [envelhecimento saudável](https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/dia-do-idoso-longevidade-financeira) começa desde cedo. Para isso, é imprescindível começar a se planejar financeiramente também para garantir qualidade de vida no futuro.

O investimento financeiro que você faz ao adquirir um plano de saúde, praticar atividade física, fazer uma terapia e até mesmo nos momentos de lazer contribui para evitar gastos maiores que poderiam surgir.

Por exemplo, ao ter um plano de saúde e se consultar com um médico regularmente, você consegue se prevenir e até mesmo evitar doenças mais graves, internações e procedimentos custosos. Ao se exercitar e se alimentar saudavelmente, é possível diminuir os gastos com medicamentos e suplementos.

E, para viver melhor após os 60 anos, é importante começar a viver melhor o quanto antes.

Fonte: https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/viver-melhor