

Os desafios de saber envelhecer

Sabemos que cada indivíduo é responsável pelo seu envelhecimento. Existem inúmeros fatores que podem acelerar este processo, mas estes, em sua maioria, são resultantes das nossas próprias escolhas. Envelhecer é sobretudo um processo de deterioração provocado por agentes internos e externos, frequentemente tóxicos e que, sob a forma de radicais livres, atacam o organismo. Geralmente não nos importamos tanto com estes aspectos e confiamos muito mais no fator sorte! É comum escutarmos expressões do tipo "Há, fulano não fumava e, todavia, morreu de câncer no pulmão" ou coisas do gênero "Os médicos também envelhecem e morrem". É verdade. Mas há muita coisa que falta acrescentar. Por exemplo, que todas as pessoas envelhecem de forma e em ritmos diferentes devido a inúmeros fatores (genéticos, hereditários, ambientais, entre outros). E, mesmo quando se analisa uma pessoa, verifica-se que cada parte do corpo envelhece a um ritmo diferente.

Se muito do nosso envelhecimento resulta das nossas escolhas, então o que é que está envolvido neste processo? Pois, a educação, os hábitos, os comportamen-

tos, as descobertas científicas vão todas no sentido de que a nossa saúde e longevidade dependem de muitos fatores que podemos controlar e, assim, envelhecer com saúde. Para que sejamos capazes de atingir um envelhecimento saudável necessitamos adotar uma nova visão de envelhecimento, enveredar por um estilo de vida onde a renovação (saudável e positiva) seja uma constante!

Saber envelhecer significa muito mais que simplesmente somar aniversários, mas sim completá-los com autonomia e bem-estar. Conseguir este feito depende em grande parte de hábitos acumulados durante toda a vida. Por isso, não se esqueça de manter uma alimentação saudável, de exercitar o corpo e o cérebro, evitar o tabagismo e consumo de bebidas alcóolicas. Chegar bem à terceira idade depende ainda de atitudes sociais e, sobretudo, de um bom preparo emocional. A pessoa precisa ter consciência das transformações da sua imagem. Entender que essas mudanças são naturais e elas acontecem porque estamos vivos. Envelhecer é o certo, pois, implica ter passado pelas diversas etapas, acumulando experiências, anseios e realizações.



Divulgação



Vital Lab
ANÁLISES E PESQUISAS CLÍNICAS
55 3746 1432



Edison Molina
Ecografia, Ginecologia Obstetrícia
CREMERS 26381
55 3746 1077

CENTRO CLÍNICO SÃO LUCAS

Cuidar da sua saúde é nossa prioridade!



RESULTA MAIS
CONSULTORIA EMPRESARIAL
Andressa Potrich Perotti
Psicóloga e coaching executiva
9 9614 3938



Laura Lenoncelli
CIRURGIÃ-DENTISTA
9 9600 2120



Lais Bottene
PSICÓLOGA
9 9622 9902



Jéssica Sirtuli
Nutricoach
9 9909 4259



Gizely Ceretta
FONOAUDIÓLOGA
CRFa: 7-9981
9 9904 6131

*Travessa Roberto Schmidt, 70
(em frente ao hospital) – Seberi/RS*



Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940



Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

55 3744-1113
55 9 8433-5858
atendimento@oftalmocor.com.br



OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

Dra. Alice Zanella
CREMERS 36.637 RQE 30.387
Médica Cardiologista

Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss
CREMERS 34.614 RQE 30.389
Médico Oftalmologista

Consultas

Electrocardiograma digital

M.A.P.A.

Holter

Teste Ergométrico

Consultas

Cirurgia de catarata

Cirurgia de glaucoma

Cirurgia de pálpebras

Adaptação de lentes de contato