



ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL É POSSÍVEL?

É de conhecimento de todos que, devido às transições demográfica e epidemiológica, deu-se e dá-se o envelhecimento populacional. Estima-se que, em **2030**, haverá cerca de **41,6 milhões de idosos brasileiros**; em 2060, a proporção chegará a **1 pessoa idosa para cada 3 brasileiros** e, até o final do século, mais de 40% da população brasileira será composta por pessoas acima dos 60 anos.

Devido a tal constatação, muitos questionamentos surgem, “Como tudo isso ocorreu e ainda ocorre?”, “Existe um tratamento para evitar o envelhecimento?” e “O que deve ser feito para envelhecer de forma saudável?”.

O processo de envelhecimento ocorreu e ocorre mediante diversas medidas adotadas ao longo dos anos, nos âmbitos educacionais, econômicos, sociais, políticos, científicos, tecnológicos, dentre outros, permitindo que houvesse mudanças tanto nos padrões de morbidade quanto de mortalidade e, proporcionando envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida.

O processo de envelhecimento, diferente do que muitos pensam, é, até o momento, dinâmico, universal, progressivo, irreversível e inicia-se próximo da terceira década de vida. Portanto, **o envelhecimento saudável ou bem sucedido é construído ao longo de toda a vida do indivíduo, mediante suas escolhas e seus hábitos de vida.**

Estudos estimam que **o processo de envelhecimento** seja determinado apenas **25% pela genética e 75% por fatores extrínsecos**. Deste modo, é importante salientar que envelhecimento saudável não é sinônimo de ausência de doença e que não há “fórmula mágica” para tal; há estilo de vida saudável, rastreamento e controle das doenças mais prevalentes para cada tipo populacional, imunização, engajamento social, identificação e controle de fatores de risco para doenças, manutenção da vitalidade mental, dentre outros.

Enfim, envelhecer de forma saudável é resultante de atitudes ao longo da vida e de avaliação individualizada realizada por profissionais de saúde.

Dra. Flávia Gomes Lopes
Geriatra