**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

**Todos nascem, crescem, amadurecem, envelhecem, declinam e morrem. O tempo e a forma que se processam essas fases dependem de cada indivíduo, da sua programação genética e de fatores ambientais.**

**Com os avanços da medicina e com os conhecimentos cada vez maiores sobre o funcionamento do nosso organismo, todos nós temos condições de viver cada vez mais e em melhores condições. A proporção de pessoas idosas tem aumentado progressivamente em todos os países e o mesmo acontece no Brasil. Em 2000, temos cerca de 14 milhões de idosos, e no ano 2025 serão quase 32 milhões.**

**A manutenção de nossa saúde depende de vários fatores e se nós soubermos identificar todos aqueles que podem de alguma maneira nos prejudicar, teremos condições de ter uma vida a mais longa possível e, o que é mais importante, com muita saúde. Nós não ficamos velhos de um dia para outro. O processo de envelhecimento acontece no dia a dia e será cada vez mais intenso quanto maior forem as interferências negativas em nosso organismo.**

**Sendo assim podemos retardar ao máximo o processo de envelhecimento adicionando mais vida aos anos e não somente mais anos a nossa vida.**

**Fatores Que Interferem Na Sua Saúde**

**Hábitos de Vida - 51%, Hereditariedade - 20%, Doenças - 10%, Condições Ambientais - 19%.**

**Vejamos o que você precisa saber e fazer para garantir uma vida longa, saudável e um envelhecimento bem sucedido.**

**Hereditariedade**

**Os antecedentes hereditários, ou seja, aqueles que nós herdamos de nossos pais são importantes, pois são um sinal de alerta para o nosso futuro.**

**Procure saber a respeito das doenças na sua família pois isso ajudará muito o seu médico a lhe orientar quanto a prevenção e controle de doenças.**

**Hábitos De Vida**

**Os fatores que mais agravam sua saúde estão relacionados com os seus hábitos de vida, confira:**

**Stress, Bebida Alcoólica, Sono, Esportes, Hábitos de Vida, Drogas, Fumo, Vida Sedentária, Alimentação.**

**Reveja o que você faz no seu dia a dia e identifique os fatores positivos e negativos que podem estar interferindo com a sua saúde e bem estar e comece a mudança para garantir um futuro ainda melhor.**

**Mudanças positivas no estilo de vida e o desenvolvimento de métodos eficazes de promoção a saúde e prevenção de doenças são essenciais para promover um envelhecimento bem sucedido.**

**Destine uma parte do seu tempo para fazer exercícios físicos.**

**Três tipos de exercícios são importantes para pessoas idosas:**

* **Aqueles que melhoram a flexibilidade;**
* **Os que melhoram a força muscular;**
* **Aqueles que aumentam a capacidade cardíaca pulmonar.**

**Se você é uma pessoa muito ocupada, procure incorporar no seu dia a dia o costume de se exercitar. Caso você more ou trabalhe em um prédio, deixe o elevador de lado e suba e desça as escadas. O ato de subir 3 andares por dia equivale a uma caminhada de meia hora. Mas não se esqueça de utilizar sempre o corrimão pois em caso de desequilíbrio se você não estiver apoiado a queda será inevitável.**

**Participe de atividades como passeios ao ar livre, esportes, natação, e etc.**

**Dicas Para Bons Hábitos De Sono**

* **Estabeleça um horário de levantar regular**
* **Reduzir o tempo na cama**
* **Uma quantidade constante de exercícios diários**
* **Alimentação suave**
* **Quarto com som atenuado**
* **Evitar: cafeína (café, chá), álcool e fumo**
* **Evitar uso crônico de sedativos**
* **Levantar da cama caso esteja tenso ou aborrecido**

**As pessoas idosas apresentam um sono menos profundo, acordam com mais freqüência durante a noite e mais cedo pela manhã, porém está demonstrado que a duração do sono nas pessoas idosas saudáveis é aproximadamente a mesma de adultos jovens saudáveis.**

***[www.cavs.og.br](http://www.cavs.og.br)***