

Plano para o futuro: Envelhecer com saúde

Todo mundo faz planos para o fim de semana, para o próximo ano, para daqui a uma década. Mas poucas são as pessoas que realmente pensam em planos para um processo especial da vida: o envelhecimento.

Mais do que qualquer outra fase, a Terceira Idade requer cuidados por parte e nós mesmos. O plano mais importante a se fazer nesta fase é justamente envelhecer de forma saudável – é o que eu defendo no meu dia-a-dia, como médico e vereador.

Os Idosos podem (e devem) manter a prática de atividades físicas - obviamente, respeitando suas condições físicas. Esse é o eixo central da Lei que aprovei na Câmara, criando o Programa Municipal de Incentivo ao Envelhecimento Ativo.

Entendo ser importante instrumento de melhoria da nossa qualidade de vida. Uma forma de recompensar nosso próprio corpo, e mente também, depois de tantos anos planejando coisas.

Em 2007, demos o pontapé inicial deste projeto, num seminário baseado em programas da Organização Mundial de Saúde (OMS) para discutir o envelhecimento saudável. Após a sanção da Lei, o passo seguinte é a instalação do que estamos chamando de “Bairro Amigo do Idoso”, iniciativa que será lançada em 23 de março, em parceria com a Escola Paulista de Medicina e a Subprefeitura de Vila Mariana. Será um local adaptado de forma a irradiar essa tendência para outras regiões e até fora da capital.

São Paulo é uma cidade repleta de parques públicos. Eles estão à disposição para caminhadas ou corridas. São ideais para atividades físicas com tranquilidade. É claro que devemos sempre lembrar da necessidade de orientação médica.

Enfim, amigos e amigas da comunidade Ultrafarma, não vamos nos limitar às paredes de casa. Já ouviu falar que “a idade que realmente conta é aquela que sentimos ter”? Pois é, basta nos sentirmos dispostos. Se mexer, participar não é somente para o corpo. É para nossa mente também, pois esta é a fase da vida em que facilmente percebemos a beleza das coisas simples.