

## Condição social é considerada fator determinante no envelhecimento saudável

---

POR REDAÇÃO

Na última terça-feira (25) especialistas na área da saúde disseram que o bom planejamento financeiro e políticas públicas são diferenciais para idosos. Os especialistas afirmaram que a condição social dos mais velhos têm afetado muito sua saúde devido ao alto valor dos remédios.

Gustavo Lira (Reprodução/Instagram/@exercicios.idosos)

Os dizeres dos especialistas

Muitos homens e mulheres têm medo de envelhecer, de se imaginar ficando sem saúde, consciência e dependendo dos mais jovens. Para tentar evitar que esses medos tornem-se realidade, é necessário cuidar da saúde. Para ter saúde na velhice, os nutricionistas indicam pelo menos oito pilares: alimentação saudável, atividade física, mente ativa, dormir bem, vida social ativa, controle do estresse, evitar vícios e uma boa condição social.

“Damos dicas e orientações, para que a pessoa possa aplicar no cotidiano tem que estar acessível a ela. nós estamos falando do papel das políticas públicas. do poder público”, pontua a gerontóloga Thais Bento, por isso, as desigualdades sociais fazem diferença na hora de envelhecer.

Afinal, os cuidados para o bom envelhecimento começam desde cedo: “A cada dia de vida nós estamos envelhecendo. As mudanças começam a ser mais significativas a partir da terceira década de vida. Quando o indivíduo tem mudanças no desempenho da atenção e também é quando o raciocínio lógico mais demorado”, comenta Thais.

“Uma cidade boa pra viver é uma cidade que combina diferentes aspectos da vida do idoso, como segurança, assistência de saúde são fundamentais, porque a pessoa nessa faixa etária passa a necessitar mais desses serviços”, disseram os especialistas.

## **Melhores cidades para envelhecer**

O estudo do Instituto de Longevidade aponta que no Brasil as cidades para se melhor envelhecer estão no Sul e Sudeste do país. Essas cidades são: Porto Alegre (RS) e São Caetano do Sul (SP), Santos (SP), Vinhedo (SP) e Lins (SP). O que chamou muita atenção das pessoas é que a maioria das cidades estão localizadas em São Paulo, já que o estado é conhecido por ser muito poluído.

<https://inmagazine.ig.com.br/post/Condicao-social-e-considerada-fator-determinante-no-envelhecimento-saudavel>

**Veículo:** Online -> Site -> Site In Magazine - IG

**Seção:** Saúde e Bem Estar