

## **Entrevista**

Dra. Priscila Takahashi

Geriatra da Unimed Campo Grande



### **Como envelhecer com saúde?**

Para um envelhecimento saudável insistimos em algumas dicas antigas: 1. Alimentação saudável e balanceada; 2. Ingestão abundante de líquidos; 3. Exercício físico regular; 4. Socialização (com especial atenção ao excesso de telas); 5. Cuidado com a saúde mental; 6. Adaptabilidade, frente às mudanças inerentes à cada fase de vida.

### **Que cuidados a pessoa idosa deve ter para se manter saudável e com qualidade de vida?**

Aceitando e compreendendo as mudanças naturais trazidas pelo envelhecimento não como limitadoras da qualidade de vida, mas como oportunidades de readaptações e ressignificações em todos os âmbitos (corpo, mente, trabalho, família, etc.). A pessoa idosa deve, assim, manter-se ativa e funcional dentro de suas limitações.

### **Qual a importância da família e outras pessoas próximas no cuidado da saúde do idoso?**

-A rede de apoio e suporte é de suma importância na qualidade de vida do indivíduo que está envelhecendo. Tanto para supervisão do estado de sua saúde, percepção de eventuais novas necessidades ou adaptações, quanto para a própria socialização e apoio emocional, além de ajuda e segurança nos momentos de intercorrências ou problemas.

### **O que as pessoas mais jovens devem fazer para ter, na velhice, uma vida saudável?**

Exercitar hábitos saudáveis em geral, desde o mais cedo possível e mantê-los de forma constante e regular ao longo de toda a vida.