

## **SAÚDE E LONGEVIDADE**

Coordenador: OSVALDO GUASPARI SUDBRACK

Autor: RUDINEI FERREIRA DA SILVA

O Projeto Produzir na Terceira Idade propõe contribuir para uma Longevidade Saudável através do Pró S Vita: Programa Sudbrack de Exercícios do Corpo e Mente. Atende a comunidade em geral, pessoas com mais de 50 anos de idade e portadores de fibromialgia do Setor da Dor do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Na velhice estão presentes numerosas alterações morfológicas e funcionais em todos os órgãos e tecidos: perda de massa óssea e muscular, aumento da gordura corporal, diminuição da visão, audição e potência sexual, problemas de memória e aquisição de novos conhecimentos pela nova mudanças hormonais que o corpo passa a partir dos 50 anos. Todas estas alterações tornam o idoso mais vulnerável as doenças. Envelhecer com saúde é um processo ao longo da vida. A falta de atividade física, alimentação adequada, baixa autoestima e falta de ocupação não tem cura medicamentosa. Prevenir ainda é o melhor remédio e mais barato. Os exercícios físicos e mentais não alteram nem retardam o processo de envelhecimento, contudo são capazes de aumentar a longevidade na medida em que modificam os processos de doença, principalmente os cardiovasculares, principais responsáveis pela morte de indivíduos acima dos 60 anos, no Brasil. Existem indícios consideráveis de que os exercícios podem adiar ou reduzir a ocorrência de ataques cardíacos, angina, diabetes não dependentes de insulina, osteoporose e hipertensão. A prática de exercícios físicos também pode produzir uma sensação geral de bem-estar, reduzindo a ansiedade, depressão, tensão e os efeitos do estresse. A atividade física afeta beneficemente o perfil das gorduras corpóreas pela transformação das lipoproteínas de baixa densidade(colesterol ruim), com grande poder de adesão ao vaso sanguíneo, em lipoproteínas de baixa densidade(colesterol bom), impedindo desta forma, as obstruções vasculares. Além disso, o exercício regular e contínuo promove a adaptação gradual do sistema cardiovascular e da musculatura esquelética, prevenindo a reocidência do infarto ou reduzindo a área de um infarto após um evento coronariano(Gorinchteyin,1999). Os idosos são suscetíveis a deficiências alimentares, e devido a diminuição do olfato e da sensibilidade gustativa,depressão,solidão e problemas dentários, o que pode contribuir para um quadro patológico.O aconselhamento sobre a necessidade de uma dieta equilibrada certamente é mais útil e menos oneroso de que a prescrição de complexos vitamínicos ou tratamento da

obesidade. Os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, natação, ciclismo), de força (musculação) e alongamento (flexibilidade) formam o conjunto de exercícios físicos que atendem integralmente as necessidades do corpo. Quando se está estressado a respiração é rápida, superficial e irregular. Para corrigi-la utilizar a respiração diafragmática ou abdominal (quando inspira o abdômen ganha volume, quando expira vai ao encontro da coluna vertebral). A respiração aumenta a capacidade dos pulmões, suprindo, assim, com mais oxigênio todas as células do corpo e do cérebro, além de aumentar a capacidade pulmonar. Os exercícios de relaxamento através da contração isométrica de pequenos grupos musculares com apnéia respiratória possibilitam um ótimo nível de relaxamento. Na meditação se alcança o estado hipometabólico em que há uma diminuição significativa do consumo de oxigênio pelo organismo. Quando dormimos o consumo de O<sub>2</sub> cai em torno de 8%. Já na meditação cai de 10% a 20%. Esse uso reduzido de O<sub>2</sub> reflete o estado profundo de relaxamento que a meditação produz. Esse decréscimo temporário é responsável, em parte, pelo aumento de energia física conferida pela meditação. Outro efeito físico é a diminuição do lactato sanguíneo (substância eliminada pela musculatura que contribui para a sensação de ansiedade). Ocorre também, a diminuição da frequência cardíaca, arterial e da respiração, assim como, o aumento de produção da melatonina (hormônio do sono). A meditação provoca o declínio da produção de cortisol (hormônio do estresse) que pode provocar danos ao cérebro prejudicando a cognição. Esse declínio normalmente persiste por longo tempo, ao final da meditação e tendem a permanecer baixos, dia após dia. Essa gama de efeitos causados pelos exercícios do corpo e da mente produzem vantagens duradouras para a saúde. O objetivo é retardar o processo de envelhecimento e aumentar o tempo de vida. A extensão da saúde, ou seja viver bem até o fim da vida pode ser uma benção (auto-adquirida) pois normalmente os três últimos anos de vida são constituídos por doença e sofrimento. O viver bem passa certamente por um estilo de vida que repeita o corpo e privilegia a mente.