



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

O envelhecimento é entendido como o declínio das funções fisiológicas devido ao acúmulo de alterações e perdas progressivas no organismo em decorrência da idade.

A velhice, ou a terceira idade, é a fase da vida humana que se inicia aos 60 anos, após o ser humano ter passado por todas as demais etapas durante a existência. Envelhecer assusta, mas, atualmente, o período da terceira idade, ou a melhor idade, está cada vez mais associado à qualidade de vida e à realização pessoal.

Assim como nas demais fases da vida, uma boa alimentação exerce um papel fundamental na promoção, manutenção e recuperação da saúde. Uma dieta saudável deve incluir frutas e hortaliças frescas, pães, cereais e massas integrais, óleos vegetais, assim como fontes saudáveis de proteína e limitando o consumo de alimentos industrializados.

A dieta deverá ser adaptada a qualquer limitação na mastigação e deglutição do alimento, assim como às restrições dietéticas, decorrente de doenças específicas como diabetes e hipertensão. Contudo, a alimentação precisa ser variada e saborosa.

Uma atenção especial deve ser dada ao consumo de doce e de sal, sendo recomendado rigoroso controle, dando sempre preferência a alimentos naturais (como frutas), substituindo temperos prontos e acrescentando ervas e condimentos frescos nas preparações.

Uma ingestão adequada de água, a prática regular de atividade física e idas regulares ao médico complementam os cuidados para com a saúde nesta idade. É importante também o desenvolvimento de novos hábitos, hobbies, habilidades e o cultivo dos laços afetivos e amorosos.

Essa fase da vida para as mulheres também é marcada por desafios em relação à menopausa. A menopausa não é uma doença, mas sim, uma situação normal no ciclo reprodutivo da mulher caracterizada pelo término da menstruação, ocorrendo, geralmente, por volta dos 50 anos.

O início da menopausa acontece um ano após o último fluxo menstrual. Nesse intervalo de um ano a mulher ainda pode, ocasionalmente, menstruar. Esse tempo de transição que antecede à menopausa é chamado de climatério e representa a passagem da fase reprodutiva da mulher para a não reprodutiva. O organismo deixa de



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

produzir, de forma lenta e gradativa, os hormônios estrogênio e progesterona.

Nesse período, as mulheres tendem a sentir alguns incômodos, por vezes passageiros ou por vezes mais intensos, como ondas de calor, nervosismo, pele seca e até depressão. As ondas de calor são o sintoma mais frequente e quase todas as mulheres as sentem em proporções diferentes.

A preparação para a menopausa deve iniciar com a cessação da menstruação e antes mesmo da mulher começar a experimentar os seus primeiros sintomas da menopausa. Eis aqui alguns conselhos importantes:

- Pratique atividades físicas. Isso ajudará a acelerar o metabolismo e a prevenir o ganho de peso típico da menopausa (de 3 a 5 quilos). Fazer exercícios de levantamento de pesos é importante também para manter os ossos fortes e reduzir o risco de fraturas.
- Durma bem. Desenvolva e mantenha bons hábitos de sono e tente dormir o suficiente. O distúrbio do sono frequentemente é relatado como um sintoma presente na menopausa.
- Exercite seu cérebro com exercícios de memória, palavras cruzadas e outros tipos de jogos de raciocínio. Isso pode ajudar a diminuir o risco de perda de memória durante a menopausa.
- Cuide da sua saúde. Faça todos os exames anuais recomendados pelo médico, incluindo controle de glicemia, colesterol, vitamina D, cálcio, taxa hormonal, bem como mamografias e demais exames pélvicos.
- Cuide da sua ingestão de nutrientes. Uma atenção especial deve ser dada para a ingestão de cálcio, pois é necessário consumir de 1.000 a 1.200 miligramas de cálcio por dia (os especialistas recomendam tomar o cálcio em duas ou três doses menores ao longo do dia) e em pós-menopausa deve-se tomar 1.500 mg de cálcio por dia e 500 mg de magnésio e vitamina D, para a absorção máxima do cálcio ingerido.

Ao entrar na menopausa é importante deixar essa transição acontecer naturalmente e procurar ajudar para minimizar seus os efeitos colaterais.



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

Uma atitude positiva e um pouco de planejamento podem ajudar às mulheres a lidar de melhor maneira com esse período. O acompanhamento de um médico de sua confiança durante a pré-menopausa e a menopausa é fundamental, pois este profissional poderá coadjuvar nos cuidados pessoais, além de esclarecer informações em relação ao uso e a necessidade de terapias de reposição hormonal.

Terceira idade, ou melhor idade... As promessas de Deus também alcançam as mulheres que estão vivendo nessa fase tão especial da vida.

“Mesmo na sua velhice, quando tiverem cabelos brancos, sou Eu aquele, aquele que os susterá. Eu os fiz e Eu os levarei; Eu os susterei e Eu os salvarei.” (Isaías 46.4 NVI). Amém!

