

## Terceira idade é tão boa quanto outras fases da vida, diz especialista

O Brasil está ficando mais velho. Dados parciais do Censo 2010 indicam que há aproximadamente 24.500 pessoas acima de 100 anos no país. Até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde).

O geriatra Renato Maia, o primeiro passo para se manter uma boa qualidade de vida na velhice é mudar o conceito de que envelhecer é ruim. Para o especialista em saúde do idoso, a terceira idade é tão boa quanto as outras fases da vida. "A velhice é cheia de oportunidades, o papel da sociedade é muito importante. Igualdade e oportunidade são para todos", disse nesta sexta (1º), Dia Internacional do Idoso.

Segundo ele, a sexualidade também pode ser explorada. "O idoso precisa reconhecer que a sexualidade vai muito além do contato sexual. A idade não deve ser colocada como limitação para nada, não há nenhum impedimento para que os idosos demonstrem carinho. A intimidade entre um casal de idosos significa um gesto de amor e é gratificante", completou.

Baltazar Batista, 68 anos, morador de Rio Verde (GO), acredita que chegar a essa idade é um privilégio. Ele diz que não abre mão de trabalhar. "Trabalho em um laboratório de prótese dentária com os meus filhos e faço entregas de bicicleta. Devo pedalar entre 20 a 50 km todos os dias", disse.

Batista afirma que sente a falta de respeito com os idosos, principalmente, no trânsito. Ele conta que, para viver bem na velhice, o apoio da família é fundamental. "A receita é comer bem, fazer alguma atividade física e tentar viver bem com todo mundo. O respeito é importante, não só dos jovens para o idoso, mas também do idoso para o jovem", completou.

*Fonte: Folha.COM - 01 de outubro de 2010 – Agência Brasil  
<http://www1.folha.uol.com.br/eqilibrioesaude/807839-terceira-idade-e-tao-boa-quanto-outras-fases-da-vida-diz-especialista.shtml>*