

Saudáveis e ativos, sempre

» GLÁUCIA CHAVES
ESPECIAL PARA O CORREIO

"Se quiser matar um idoso, jogue ele no canto e dê na mão dele água, comida, tudo. Não deixe ele fazer nada. Ele define e morre." O bancário aposentado César Martins Borba, 70 anos, não aceita ficar parado. Todas as quintas-feiras, ele vai ao encontro de outros idosos e participa das mais variadas atividades, que incluem jogos, teatro, palestras e workshops de trabalhos manuais. Para ele, os encontros do programa Curtindo a Vida com + de 60, iniciativa organizada pelos próprios idosos com a participação de voluntários, são uma forma de se distrair e, principalmente, escapar da solidão. "Em vez de ficar vendo televisão, venho me divertir, fazer amizades", conta. Nos outros dias da semana, a rotina de César se divide entre as idas à Associação Brasileira dos Clubes da Melhor Idade (ABCMD), à Associação Brasileira de Aposentados do Banco Central (Abace) e às aulas de dança de salão. "Você tem que se envolver com alguma coisa. É que nem bicicleta: parou, caiu", compara.

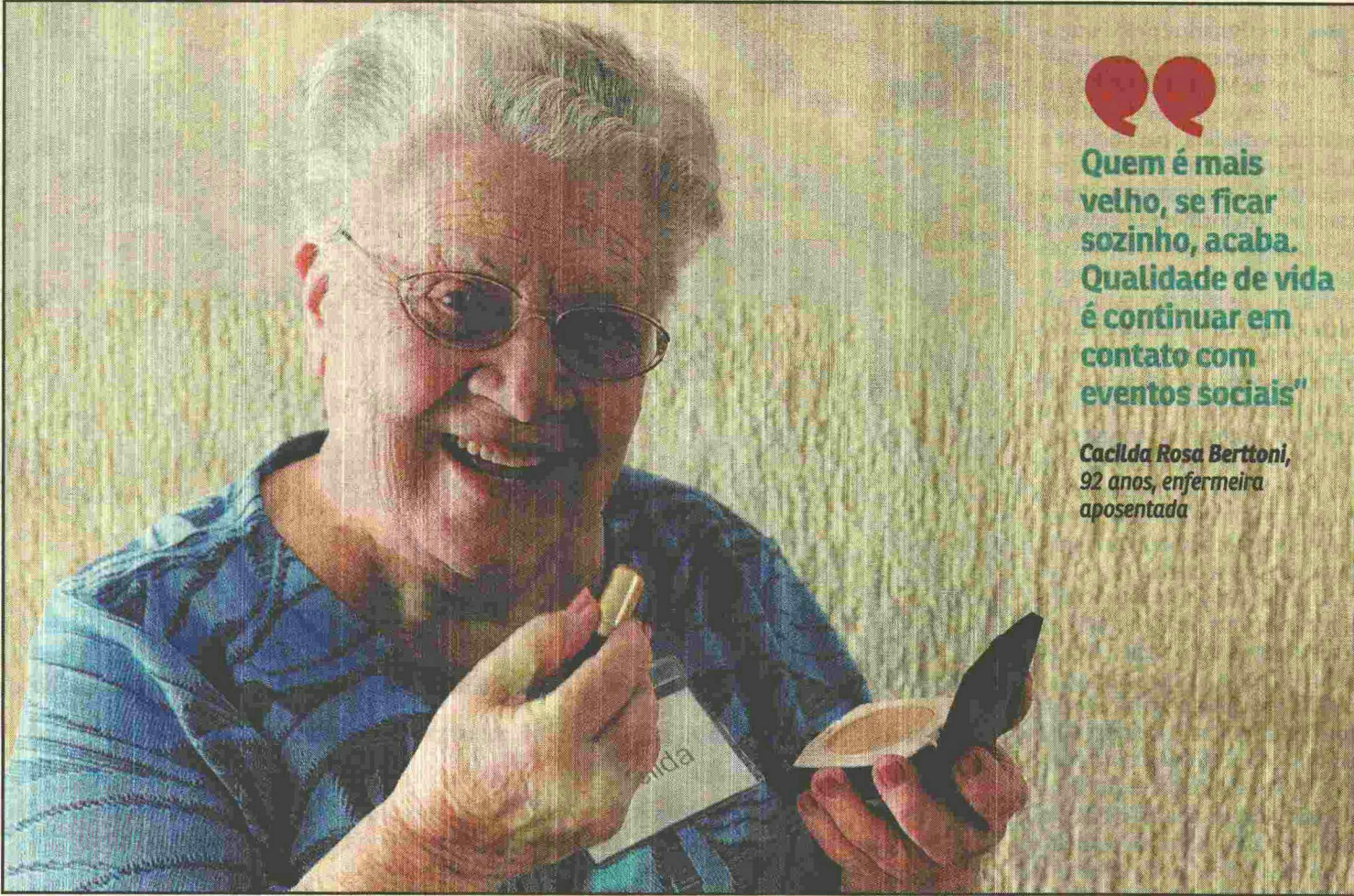
César é uma prova de que qualidade de vida para a terceira idade é sinônimo de movimento e interação. De acordo com o conceito adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida quer dizer "bem-estar físico, mental e social do indivíduo". Porém, é difícil classificar um conceito tão abstrato. Várias pesquisas sobre o assunto apontam que conhecer pessoas novas, conversar, trocar experiências e sentir-se útil são condições indispensáveis para que os mais velhos não se sintam deixados de lado. Uma delas, feita recentemente pela Universidade Comunitária Regional de Chapecó (Unochapecó), analisou a opinião de 17 pessoas com mais de 60 anos sobre o que seria saúde para elas. Os pesquisadores, então, classificaram as respostas em três categorias, que, de certa forma, resumem as necessidades que os idosos têm para ter uma vida confortável: "autonomia, funcionalidade e liberdade", "saúde é a globalidade da vida" e "família e rede de apoio".

A primeira categoria está relacionada principalmente ao aspecto físico. Ter um corpo que proporcione autonomia é fundamental, segundo os pesquisadores. Nesse caso, problemas de coluna, articulações enrijecidas e limitações de movimentos foram os fatores citados pelos entrevistados como os mais incômodos da velhice. O segundo grupo de respostas diz respeito à saúde do idoso de maneira global, levando em conta fatores biológicos, psicológicos e/ou sociais — ou o ambiente e as relações interpessoais a que eles estavam expostos. A saúde, segundo os estudiosos, seria "um processo vivenciado ao longo da história de cada um", ou a percepção de que, para se chegar a uma idade avançada e poder afirmar-se saudável, é preciso ter "cuidado com a saúde em seu aspecto integral". Na terceira, os idosos manifestaram a importância de contar com uma rede de apoio (familiar e estatal) para garantir que suas necessidades sejam atendidas.

Sentir-se útil

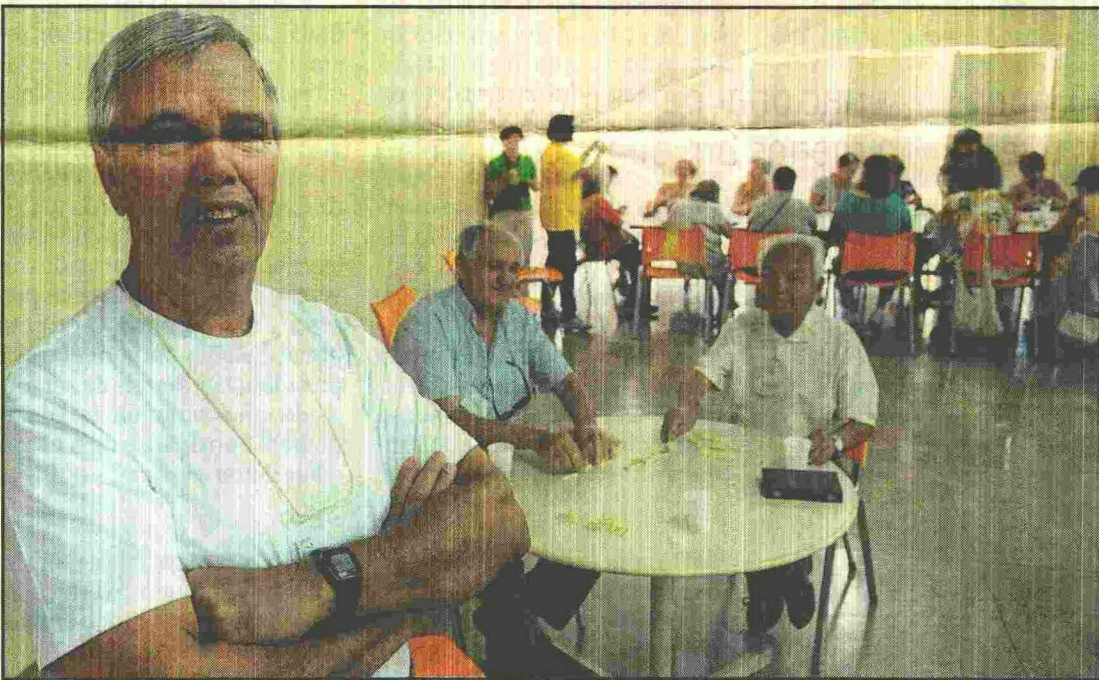
Ter a família por perto ajuda a manter estável a autoestima dos mais velhos, uma vez que os parentes representam o apoio social, material e afetivo que eles dificilmente teriam de

Fotos: Gustavo Moreno/CB/D.A Press - 01/9/11



Quem é mais velho, se ficar sozinho, acaba. Qualidade de vida é continuar em contato com eventos sociais"

Cacilda Rosa Berttoni, 92 anos, enfermeira aposentada



Você tem que se envolver com alguma coisa. É que nem bicicleta: parou, caiu"

César Martins Borba, 70 anos, bancário aposentado

outra maneira. Por isso, a família e os entes queridos constituem um elemento essencial para a saúde mental e emocional dos idosos, sendo apontados, inclusive, como o principal significado de suas vidas.

Segundo Nanci Soares, assistente social e professora da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual Paulista (Unesp), os fatores que influenciam a qualidade de vida dos idosos estão divididos em intrínsecos (referentes à subjetividade de cada um, como manter hábitos saudáveis e evitar estresse) e extrínsecos (políticas sociais que atendam às necessidades dos idosos). "Além dos fatores psicológicos, o envelhecimento depende acima de tudo da cultura e do momento do desenvolvimento socioeconômico em que se encontra o idoso em cada país", explica a autora de um estudo intitulado Envelhecimento e qualidade de vida do idoso.

Para a especialista, após ter suas necessidades físicas e emocionais garantidas, o idoso precisa ter com o que ocupar o tempo livre, um passo fundamental para que a pessoa tenha, realmente, qualidade de vida. Nanci ressalta, porém, que simplesmente dar algo para o idoso fazer não é suficiente. É preciso que ele perceba a atividade como algo realmente útil. "É preciso oferecer serviços de qualidade, fazendo com que as atividades oferecidas ao seguimento idoso tenham relevância social e atendam ao interesse desse público, considerando suas trajetórias de vida", detalha a pesquisadora.

Cacilda Rosa Berttoni, 92 anos, sabe bem o que é se sentir sozinho. "Os jovens têm trabalho, os netos têm escola, os bisnetos também. Então, o idoso fica em casa, com o cachorro?", questiona. Assim como César Borba, a enfermeira aposentada participa das atividades do Curtindo a Vida Com + de 60. E só a possibilidade de ficar sem os encontros semanais já é suficiente para tirá-la do sério. Ela lembra que uma vez o grupo de 50 idosos foi impedido de usar a sala da Administração do Lago Sul onde acontecem as reuniões. Segundo Cacilda, houve uma verdadeira revolução. "Enquanto umas senhoras oravam, as mais valentes e briguentas procuravam os políticos para resolver o problema", relembra. Parentes jornalistas ou advogados foram convocados para a batalha, que acabou vitoriosa para os idosos. "Quem é mais velho, se ficar sozinho, acaba. Qualidade de vida é continuar em contato com eventos sociais", opina.

Acomodação

Outro inimigo da qualidade de vida na velhice é a crença de que a falta de saúde é algo inevitável depois de uma certa idade. Em um estudo feito recentemente pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), descobriu-se que muitos idosos acreditam que problemas de saúde são consequências da idade e nada pode ser feito para mudá-los. Desirée Haikal, dentista e uma das autoras do trabalho, conta que, dos 45 idosos pesquisados, 75% sofriam impacto na

qualidade de vida devido às condições bucais — mas 67% classificaram a saúde dos dentes como boa ou satisfatória. Na análise, os pesquisadores concluíram que os idosos tendem a subestimar os sintomas. Apenas quando os problemas de saúde passam a limitar atividades do dia a dia, como mastigar ou engolir, é que os entrevistados relatavam estar realmente com complicações.

"Como a maioria não tinha acesso a tratamentos odontológicos e informação sobre os problemas, eles se acomodam. É um mecanismo de defesa", explica Desirée. Mesmo com dores bucais de toda sorte, ela conta que muitos nem cogitavam a possibilidade de corrigir os problemas. Contudo, a pesquisa também mostrou que, com tratamento acessível, facilmente os idosos recusavam ajuda. "Como eles tinham certeza de que não iam conseguir se tratar, diziam que não queriam", conta a dentista. "Quando a opção estava próxima e gratuita, todos quiseram."

Participe

Curtindo a Vida Com + de 60

Os encontros do grupo acontecem às quintas-feiras, das 14h30 às 17h, no auditório da Administração Regional do Lago sul (QI 11). Das 50 vagas, 20% são reservadas para idosos que não moram no Lago Sul. As inscrições podem ser feitas na administração do bairro ou pelos telefones 3366-8309 (Elaine Guedes) e 3366-8314 (Jane Rocha).

Três perguntas para

Leonardo Pitta, médico geriatra e membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)

Quais são os fatores que mais influenciam a qualidade de vida dos idosos?

Normalmente, tenta-se fazer uma definição do conceito de qualidade de vida. É difícil fazer isso, porque trata-se de um conceito amplo, que depende do ponto de vista histórico para que os fatores que o influenciam sejam entendidos. De maneira geral, se fosse para elencá-los, eu diria que o primeiro fator seria autonomia e independência para realizar atividades de gerenciamento da própria vida, como cuidados com a saúde e independência para gerenciar o convívio social e executar tarefas. Depois, ter acesso a cuidados de saúde de forma plena. Acesso ao lazer e à cultura e ter possibilidade de ter uma boa convivência social também são fatores importantes.

Qual é a importância da família e do ambiente em que o idoso está inserido?

É muito difícil querer colocar tudo em um fator só, pois a qualidade de vida é um conceito amplo que envolve a sensação de bem-estar que a pessoa tem. A família presente e o acesso ao amparo social fazem com que a pessoa consiga ter uma sensação de que a vida é boa, porque ela vai se sentir protegida se passar por uma doença ou mesmo quando as consequências da velhice começarem, como uma perda na qualidade da visão, por exemplo. Em primeiro plano, vem a família ou quem tem vínculos afetivos com o idoso: eles fazem com que, apesar dos infortúnios, eles se mantenham fortes para lidar com as adversidades.

O que pode minar o bem-estar dos idosos?

Tenho a impressão de que, quando a gente desmembra bem a questão de qualidade de vida individual, que é tentar aferir quanto a vida é boa, um grande fator para os idosos é a questão da permanência no convívio social. A sensação de desamparo quando o idoso está afastado da família ou quando não tem uma rede social que o faça se sentir protegido faz ele achar que a vida não é boa. As pessoas conseguem passar por situações adversas de diferentes formas, de acordo com a sensação de amparo que elas têm. Esse amparo pode ser uma sensação em relação à família presente, à prática da espiritualidade, enfim, qualquer rede que dê suporte.

Dicas

Veja algumas dicas para manter a qualidade de vida na terceira idade:

- » Produza, faça coisas novas, converse, movimente-se. Estar bem física e mentalmente é essencial para garantir o bem-estar
- » Cuide da sua saúde. Na terceira idade, é comum aparecerem incômodos como dores articulares, diminuição do tônus muscular e problemas de coluna. Procure ajuda médica, pois nada atrapalha mais a qualidade de vida do que não estar em plenas condições físicas
- » Não fume, não beba, mantenha uma dieta saudável com pouco sal, açúcar e gordura e pratique exercícios físicos frequentemente
- » Tome cuidado com o estresse do dia a dia. Controle suas emoções e pensamentos para ter uma vida mais leve e evitar doenças futuras ocasionadas pelas preocupações em excesso
- » Cative e mantenha uma rede de apoio. Além da família, amigos e até ajuda do governo fazem diferença na autoestima
- » Invista em leituras e em programas culturais. O cérebro precisa ser constantemente estimulado, não importa a idade
- » Procure atividades pela quais tenha real interesse, e não aquelas que servem apenas para "matar o tempo". O intuito deve ser desenvolver uma nova habilidade e aprender coisas novas