

## A VALORIZAÇÃO DA VELHICE NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA: UMA QUESTÃO PARA QUEM?

Graciela Serra Lopes

“  
Os idosos são  
desafiados  
a viver sob  
condições  
para as quais  
não estavam  
acostumados

”

As mudanças do quadro demográfico dos últimos anos alertam para o aumento do número de idosos e do tempo de velhice. Estes, vivendo uma das fases por muitos considerada crítica no ciclo vital, continuam recebendo da sociedade uma carga negativa, além de necessitarem de adaptações para viver melhor esta etapa da vida.

Nesse contexto, a autonomia e a independência do idoso, tão importantes para ele, estão relacionadas diretamente com a sua capacidade funcional e de como consegue manter ou estabelecer relações com o ambiente a que pertence.

No mundo atual, de alta competitividade e individualismo, os idosos são desafiados a viver sob condições para as quais não estavam acostumados, vez que o sentido de comunidade (viver juntos, ter família grande, compartilhar, conhecer todos e tudo do seu entorno)

e de integração foram os elementos que fizeram parte do seu processo de formação. Uma dessas condições, de grande impacto para o idoso, é a marginalização, decorrente do preconceito ou até mesmo das limitações físicas que vitimizam muitos deles.

É possível identificar, diariamente, o comportamento social diante das necessidades dos velhos, para quem não há o devido respeito e valorização, seja por parte de indivíduos, seja por parte de organizações públicas ou privadas. Os conceitos estabelecidos pela sociedade minimizam a condição de existência do idoso.

Embora haja mudanças já perceptíveis, ainda é relevante a idéia de que o indivíduo

“  
Uma dessas  
condições, de  
grande impacto  
para o idoso, é a  
marginalização

”

que chega aos sessenta anos estará inativo e não poderá realizar algumas tarefas consideradas mais apropriadas à juventude, como namorar e, até mesmo, praticar esportes, principalmente para aqueles que não o fizeram em fase anterior da vida. É evidente que, ainda que a pessoa apresente limites de ordem física, isto não deve significar a abdicação plena das atividades.

Uns dos maiores problemas enfrentados pelos idosos está relacionado com as doenças cerebro-vasculares e isquêmicas, neoplasmas malignos e doenças do aparelho

“  
O Brasil ainda  
se apresenta  
despreparado  
para receber  
essa população  
envelhecida

”

respiratório. Luiz Roberto Ramos (2002), em estudo que desenvolveu sobre epidemiologia do envelhecimento, destaca as doenças de caráter crônico não-transmissíveis prevalentes entre os velhos. Afirma ele que as idosas que viviam com algum familiar, viúvas e com baixa renda, apresentavam consideráveis índices de doenças crônicas, tornando-se dependentes e com risco à depressão. Os idosos sozinhos, em sua maioria, eram mulheres com baixa renda e doenças associadas. Seu estudo também sinalizou para a variável sexo como determinante do maior risco de morte entre os homens, o que evidencia a necessidade de intervenção adequada, que exige profissionais de diferentes áreas do conhecimento e de alta qualificação.

O Brasil ainda se apresenta despreparado para receber essa população envelhecida. Esse despreparo pode ser observado nas diretrizes do sistema de saúde, cujas ações são mais orientadas para a atenção à criança ou ao adulto jovem, faltando, inclusive, ações de suporte aos cuidadores.

Falar de dignidade e qualidade de vida com os níveis problemáticos de dificuldades em que se encontra parcela relevante de idosos não é fácil; para começar, é necessá-

“  
É importante que  
se reconheça a  
velhice como etapa  
da vida que, mesmo  
apresentando  
limitações, também  
apresenta muitas  
qualidades

”

rio desmitificar o estereótipo atribuído ao idoso; é importante que se reconheça a velhice como etapa da vida que, mesmo apresentando limitações, também apresenta muitas qualidades; isto permitiria, sem dúvidas, elevar a auto-aceitação e possibilitaria mais espaço no meio social.

É importante considerar aqui que o trabalho de reconhecimento da sua identidade vem atrelada ao reconhe-

cimento do corpo, não como algo separado, externo, mas como um conjunto inseparável do sujeito. Refletir sobre esta questão é condição urgente, em especial quando se considera que a consciência do próprio corpo é uma maneira de estar e ser no mundo, afirmação que implica no determinismo de que é impossível a existência do homem no mundo sem o corpo.

O corpo é, pois, mais do que estrutura anatômica com funções reguladas pela fisiologia; trata-se de um meio para auto-transformações e de relacionamento com o mundo e com os outros. O valor sobre ele deve ser elevado e a auto-estima deve ser trabalhada. “Temos como auto-estima o julgamento pessoal a respeito de capacidade própria, significância, sucesso e valor, a qual transmiti-

mos aos outros por meio de palavras e ações” (HAYWOOD, 2004).

A auto-estima pode influenciar o comportamento porque as pessoas tendem a agir de forma que confirmam suas crenças a respeito de si [...]. Se você tem baixa competência percebida e baixa auto-estima envolvendo sua capacidade de desempenhar uma habilidade, tende então a realizar a habilidade com baixa competência (HAYWOOD, 2004).

O cuidado com o corpo físico e mental deve ser estimulado nos indivíduos no decorrer da vida. A obtenção de hábitos saudáveis como atividade física, alimentação adequada, dis-

tanciamento de fatores de estresse, atitudes de harmonia e outros levam a um processo de envelhecimento saudável, aumentando a sobrevida.

“  
O cuidado com  
o corpo físico e  
mental deve ser  
estimulado nos  
indivíduos no  
decorrer da vida

”

A preocupação com a qualidade de vida entre as mulheres é evidente, em especial entre aquelas de idades mais avançadas. A longevidade feminina deve-se aos intensos cuidados que a mulher tem com o seu corpo, a constante presença da mulher em consultório médico comprova tal assertiva,

ao contrário dos homens, que geralmente comparecem nas consultas médicas quando

um problema de doença está instalado (VERAS, 2004).

A busca da qualidade de vida é um desafio constate para todas as pessoas; contudo, a busca dessa qualidade traz maiores dificuldades para o idoso. Além de lutar contra a discriminação social, o idoso ainda enfrenta a própria velhice e os problemas de múltiplas dimensões a ela associados (patologias, deficiência na funcionalidade física e psíquica).

O processo de um envelhecimento qualificado requer ações integradas com participação de órgãos públicos e privados, e com profissionais qualificados na área gerontológica e geriátrica, além do envolvimento de toda a sociedade.

“  
A longevidade  
feminina deve-se  
aos intensos  
cuidados que a  
mulher tem com  
o seu corpo

Quando os indivíduos envelhecem com autonomia e independência, com boa saúde física e senso de significado pessoal, a qualidade de sua vida, sem dúvida alguma, pode ser muito boa.

Ser idoso e pobre num país subdesenvolvido e descompromissado com seus deveres não é fácil. Quando em famílias pobres um dos integrantes chega a essa etapa da vida, muitas recorrem ao asilamento, pois envelhecer requer gastos e tempo disponível de uma pessoa para o cuidar, situação difícil para as classes trabalhadoras, de um modo

”  
bres um dos integrantes chega a essa etapa da vida, muitas recorrem ao asilamento, pois envelhecer requer gastos e tempo disponível de uma pessoa para o cuidar, situação difícil para as classes trabalhadoras, de um modo

“  
Como trabalhar  
a valorização  
do idoso em  
condição de  
extrema pobreza?”

”

geral, cujos potenciais cuidadores (geralmente os familiares mais próximos como filha, nora) necessitam sair em busca de trabalho. Diante desse fato, precisamos refletir sobre uma questão que já aflige muitas famílias: como trabalhar a valorização do idoso em condição de extrema pobreza,

exatamente o segmento que mais apresenta problemas relacionados ao fator idade, associados à precária condição socioeconômica, em um espaço geográfico sem estruturas de apoio social e que não se importa com os seus velhos?

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RAMOS, Luiz Roberto. Epidemiologia do Envelhecimento. In: \_\_\_\_\_. **Gerontologia**. São Paulo; Rio de Janeiro; Belo horizonte: Guanabara Koogan, 2002. p. 73-76.

VERAS, Renato Peixoto. O Brasil envelhecido e o preconceito social. In: \_\_\_\_\_. (org). **Terceira Idade: alternativas para uma sociedade em transição**. Rio de Janeiro: UNATI, 1999. p. 36-43.

HAYWOOD, Kathleen M.; GETCHELL,  
Nancy. **Desenvolvimento motor ao longo  
da vida**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.