

Terceira (mas não última) Idade

Marilene S. Giusto.

A população do planeta está envelhecendo. Em 1950, a expectativa de vida era de 47 anos. Em 2007, pulou para 72 e, de acordo com as projeções, em 2025, em torno de 17% dos brasileiros terão mais de 65 anos. Isso significa que 32 milhões de pessoas estarão na terceira idade. A questão está sendo compreendida pela sociedade e também que é necessário para preparar uma longevidade mais saudável e feliz.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como idosa a pessoa que atingir os 60 anos, em países em desenvolvimento, e 65 no primeiro mundo. É preciso esclarecer que velhice não é sinônimo de decrepitude. Ficar velho não quer dizer ficar doente, dependente ou senil. É preciso desmistificar. Terceira idade é só uma forma de sinalizar um determinado período da vida, não um rótulo pejorativo ou uma sentença de decadência iminente. Normalmente, e em torno dos 60 anos que uma série de processos se inicia – a saída dos filhos de casa, a aposentadoria, a chegada dos netos e, também, os primeiros e tênues sinais de envelhecimento do corpo. É recomendável que se iniciem reflexões sobre a finitude da vida, mas isso não quer dizer, obrigatoriamente, depressão e abandono de uma existência ativa. Pelo contrário, pode ser a oportunidade de fazer o que não foi possível antes. O ideal é que, desde bem antes da aposentadoria, se comece a pensar numa atividade produtiva a ser desenvolvida. Também é fundamental precaver-se financeiramente, garantindo autonomia e independência, adotar uma atitude positiva no dia-a-dia e também quanto ao futuro, e manter-se ligado à realidade, por meio do noticiário, de leitura, e da interação com outras pessoas, preferencialmente para além do círculo familiar. O engajamento com atividades sociais e esportivas é vital e deve ser buscada ativamente.

É preciso desenvolver, ainda, a habilidade de adaptar-se às mudanças. Quando se chega à velhice, as perdas se tornam mais frequentes – amigos, ídolos e parentes, sem falar no aparecimento de limitações físicas inerentes à idade. Deve-se estar preparado para encará-las com

naturalidade, adaptando-se a novas realidades, sem ficar excessivamente preso no passado.

Além de praticar exercícios físicos e manter uma alimentação equilibrada, é bom ampliar as relações sociais, frequentando grupos, seja de estudo, oração, benemerência, dança ou esportes, voltar à faculdade ou começar a ensinar. Tanto faz, o importante é relacionar-se, interagir e ter alguma atividade produtiva que gere prazer. Por fim, manter acesos seus afetos e sua sexualidade e não descuidar da espiritualidade, independente do credo ou religião.

A longevidade depende de três fatores básicos. O genético, do qual é impossível fugir, o segundo, circunstancial, que são as fatalidades e os acidentes. O último e único que depende exclusivamente de cada um é a manutenção de hábitos saudáveis desde cedo, porque a velhice é muito influenciada pela vida que se levou.

Bibliografia:

Dr. J.J. Camargo: Articulista do Caderno Vida do Jornal Zero Hora.

Dr. Sergio Sirena: Médico de Família e Doutor em Geriatria.

Dr. Fernando Luchese: Cirurgião Cardíaco e Escritor.

Dra. Lucia Cogo: Psicóloga.

Dr. João Seger: Geriatra.