

Envelhecimento ativo: É possível envelhecer bem?

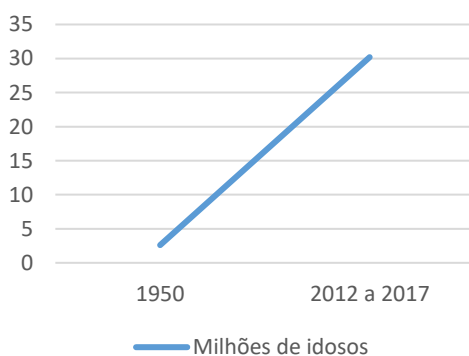
Ana Lucia Magano Henriques
Ana Maria Torezan
Anna C. Guimarães



Foto por Shirley Soares

*O crescimento
acentuado da
população
idosa vem
ocorrendo em
todo o mundo,
mas no Brasil
está*

Crescimento da população
idosa no Brasil



*acontecendo de forma bastante acelerada.
Em 1950, o número de brasileiros **idosos** com
60 ou mais anos era de 2,6 milhões. Entre
2012 a 2017 o número de idosos no Brasil
cresceu 18%, superando a marca de 30,2
milhões, segundo dados do último censo do
IBGE.*

Somos um país que envelhece.

O que isso significa?



Significa que esse crescimento acentuado da população idosa nos últimos anos faz emergir uma série de questões bastante complexas que precisam ser analisadas e assumidas pelos gestores públicos, pelo sistema de saúde, pelos pesquisadores e pela sociedade como um todo.

É fundamental o investimento em políticas públicas e o envolvimento da sociedade civil na criação de novos modelos de atendimento dessa população para que os idosos possam usufruir seu envelhecimento mais longo, com maior qualidade de vida.

**Conseguir um
envelhecimento
ativo, com qualidade
de vida é um desejo
de todo e qualquer
cidadão.**

Mas, para que isso aconteça, muitos desafios e demandas precisam ser enfrentados (especialmente pelos gestores públicos), como por exemplo, criar novas estruturas que envolvam ações preventivas de saúde, educação, cuidados, promoção de vida social em centros de convivência,



oficinas de aprendizado, acesso às novas tecnologias, etc. Todavia, enquanto os gestores públicos não assumem essas funções, deve a sociedade civil, em suas diferentes formas de organização, encampar tais demandas com o objetivo de buscar o bem estar e a melhor qualidade de vida para nossos idosos e, também, com o objetivo de alertar e instigar o poder público no cumprimento de seus deveres com os cidadãos da terceira idade.

**O que seria
envelhecimento
com qualidade
de vida?**

Especialistas em gerontologia fazem uma distinção entre envelhecimento

passivo e envelhecimento ativo. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OMS) o “envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (2005, p. 13, ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE)



Optar pelo que tem sido denominado como Envelhecimento Ativo, pressupõe o propósito de continuar aprendendo sempre e de manter “participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.” (Olb. cit. 2005, p. 13)

Mas a pessoa idosa é capaz de aprender coisas novas?

Aprender e se modificar é próprio do ser humano e estudos têm mostrado que as pessoas

continuam aprendendo e se modificando mesmo em idades mais avançadas.

Assim, um dos primeiros passos para conseguir um envelhecimento ativo é o idoso envolver-se em um processo contínuo de aprendizagem que lhe permita:

1 - Obter informações relevantes sobre as mudanças e doenças típicas do envelhecimento e como lidar com elas;



2 - Obter informações e aprender a lidar *com as grandes transformações sociais e tecnológicas vivenciadas no mundo atual.*

*É o envolvimento em um processo de
aprendizagem continuada que possibilitará
ao idoso ver-se a si próprio como um sujeito
capaz de lidar com as mudanças que
ocorrem durante o envelhecimento, capaz
de administrar a própria vida de modo a
manter-se ativo e participativo na sua vida
familiar, social e comunitária.*

**Atualmente,
com as novas
tecnologias e o
mundo digital,
temos um cabedal
imenso de
conhecimento à
nossa disposição.**

*Saber acessar e
explorar esse
mundo digital e
usufruir desse
conhecimento é
fundamental para
que o idoso se
mantenha
informado e
conectado com o
mundo.*

*Vivemos na era da informação e o
idoso deve fazer parte dela.*



**Como
conseguir um
envelhecimento
ativo?**

*Existem vários
fatores que podem
auxiliar na
conquista do
envelhecimento
ativo bem como na*

*conquista da autonomia nos afazeres
diários. Muitos desses fatores estão sob
nosso controle, tais como: alimentar-se
adequadamente, fazer exercícios físicos
com regularidade, manter-se conectado,
construir relacionamentos sociais
significativos e duradouros, participar em
atividades sociais e comunitárias,
continuar aprendendo coisas novas.*

*A manutenção da
atividade física é
fundamental para
conseguir um
envelhecimento ativo uma
vez que nos mantém
capazes de levantar da
cama, ir ao banho, nos
alimentar, ir às compras e
escolher a atividade, o*

**É através da
prática regular
de exercícios
físicos, aliada
aos cuidados
com a saúde,
que o idoso
consegue**

trabalho ou lazer que nos agrada.



O médico geriatra dr. Kalache ao tratar sobre o desafio do envelhecimento, aponta que “a manutenção da autonomia está intimamente ligada à qualidade de vida. E uma forma de se quantificar a qualidade de vida de um indivíduo é através do grau de autonomia com que o mesmo desempenha as funções do dia-a-dia que o fazem independente dentro de seu contexto socioeconômico-cultural. ” (KALACHE e outros, 1987)

Além de investir na manutenção da atividade física, o que mais se demonstra importante para um envelhecimento ativo?

Alguns estudos (PATROCÍNIO, 2014; ALMEIDA e outros, 2015; TAHAN, 2010) que envolveram a participação de pessoas idosas em atividades grupais de discussão sobre questões do envelhecimento, participação em oficinas artesanais e outras atividades grupais, têm mostrado resultados bastante positivos no que se refere à saúde física e mental dos participantes. Esses estudos revelam que a participação em atividades grupais



possibilita que o idoso reflita e aprenda como lidar com questões relevantes típicas da idade, favorecendo um envelhecimento com maior independência e qualidade de vida.

Outros estudos, envolvendo ações educativas e de promoção de saúde voltadas ao envelhecimento ativo, mostram que as oficinas e a formação de grupos de discussão, nos quais se propicia a horizontalidade entre os participantes, produzem resultados bastante positivos. Nesse tipo de trabalho, há uma relação de confiança entre os participantes na qual se privilegia o diálogo e o compartilhamento de experiências, possibilitando que os idosos se vejam como sujeitos ativos no processo.



Essas ações que envolvem idosos em atividades grupais (oficinas de trabalho, centros de convivência, grupos de discussão etc.) favorecem um maior convívio social e comunitário, retirando o idoso do isolamento tão comum nessa fase da vida, contribuindo, também, para melhorar o funcionamento mental e a autoestima.

De forma esquematizada poderíamos dizer que para bem envelhecer é importante:

-- Investir na aprendizagem *de todo e qualquer conhecimento, especialmente naqueles que mais nos atraem;*

-- Cultivar a saúde física *mediante boa alimentação, exercícios físicos e controle médico regular;*

-- Cultivar a saúde mental *através da participação em diferentes grupos sociais, comunitários, oficinas artesanais, oficinas de discussão e reflexão, leitura;*



-- Aprender a fazer uso de novas tecnologias, indispensável para que se possa viver no mundo atual;

-- Investir na manutenção da vida social, nos amigos, na vida comunitária;

-- Cultivar a espiritualidade.

Por fim, vale destacar que a promoção de um envelhecimento ativo também depende da mudança na visão da sociedade em geral sobre o idoso. Ainda há muita desinformação, preconceito e desrespeito aos cidadãos da terceira idade. Papa Francisco, em seu recente livro, aponta como um triste sinal de nossos tempos, a exclusão e o isolamento a que foram levados, os idosos. Essa separação promovida entre jovens e idosos só empobrece a ambos, conclui ele. Continua ainda, o Papa, transcrevendo o poeta Francisco Luiz Bernardes, seu conterrâneo:
“No fim de tudo, compreendi que o que a árvore tem de florido vive do que tem sepultado. ” (2020, p.67)

Sim, porque a árvore precisa ter suas raízes “sepultadas” em terra boa e fertilizada pelos idosos e pelos ancestrais; a árvore não pode ser separada de suas raízes.



É preciso que a sociedade compreenda:

- *que o envelhecimento pode ser um tempo de sabedoria;*
- *tempo de compartilhar conhecimentos e histórias que formam o nosso caldo cultural;*
- *que o idoso pode se tornar a ‘rampa de lançamento’ das novas gerações para o futuro, mensageiro do passado para o futuro!*
- **que envelhecer bem é um privilégio que se pode alcançar.**

Ou

- *que envelhecer é um privilégio que muitos não conseguem ter.*



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida LFF, Freitas EL, Salgado SML, Gomes IS, Franceschini SCC, Ribeiro AQ., Projeto de intervenção comunitária "Em Comum-Idade": contribuições para a promoção da saúde entre idosos de Viçosa, MG, Brasil. Ciência e Saúde Coletiva. 2015; 20(12):3763-374.

Francisco, Papa, Vamos Sonhar Juntos: o caminho para um futuro melhor. 1 ed.- Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.

Kalache, A.; P. Veras, R.; Ramos, L.R., O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. Rv. Saúde Pública, 21(3) Jun 1987.

Organização Pan-Americana da Saúde – OMS -. Envelhecimento Ativo: uma política se saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília, Organização Pan-Americana de Saúde, 2005,

Patrocínio W., Atividades práticas para o Envelhecimento Ativo. Kairós 2014; 18(19):167-187.

Tahan J, Carvalho ACD. Reflexões de Idosos Participantes de Grupos de Promoção de Saúde Acerca do Envelhecimento e da Qualidade de Vida. Saúde Soc 2010; 19(4):878-888.



Ana Lucia Magano Henriques, *Membro da Escola de Pais desde 1976; graduação em Direito pela Universidade de São Paulo (1975); mestrado em Educação (2009) pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUCAMP; Capacitação nos Métodos Consensuais de Solução de Conflitos (2019); professora aposentada; atua como advogada.*

Ana Maria Torezan, *graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1970); mestrado em Master of Science in Special Education pela Vanderbilt University (1978) e doutorado em Psicologia (Psicologia Experimental) pela Universidade de São Paulo (1990); professora por 40 anos na UFSCar, UNIMEP, PUCC e UNICAMP.*

Anna Csoknyai Guimarães *Membro da Escola de Pais desde 1988; atuou criando projetos e organizando oficinas no Centro Cultural Louis Braille, grupo Primavera e Educandário Eurípedes, onde foi professora profissionalizante.*

