

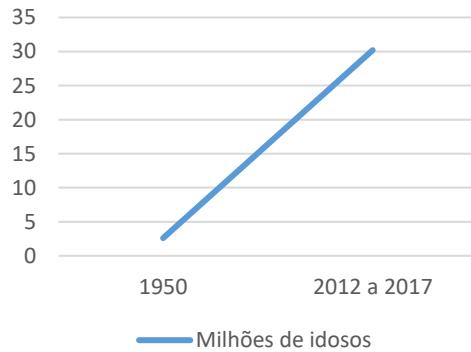
## **Envelhecimento ativo: É possível envelhecer bem?**

*Ana Lucia Magano Henriques  
Ana Maria Torezan  
Anna C. Guimarães*



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

### **Crescimento da população idosa no Brasil**



**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 longevo, 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.” (0b. cit. 2005, p. 13)*

**Mas a pessoa  
idoso 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 trabalho ou lazer que nos agrada.

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



*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 Bernardez, 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.

