

Reflexões sobre velhice e qualidade de vida

Vanessa Fascina Valim

A velhice aflige tanto os seus espíritos infantis, que chegam a ela despreparados e desarmados. Na verdade, nada foi previsto; subitamente e sem estarem prontos chegam a ela, não percebendo que ficava mais próxima todos os dias. Do mesmo modo que uma conversa, uma leitura ou qualquer reflexão maior desvia a atenção do viajante, que, de repente, se vê chegando ao seu destino sem perceber que dele se aproximava, assim é o caminho da vida, incessante e muito rápido, que, dormindo ou acordados, fazemos com um mesmo passo e que, aos ocupados, não é evidente, exceto quando chegam ao fim. (SÊNECA – Sobre a brevidade da vida)

Introdução

O envelhecimento é um fenômeno observado em todos os países do mundo. A expectativa de vida tem aumentado significativamente desde metade do século XIX, e o número de pessoas que atingem os 100 anos de idade também vem crescendo. Com os avanços científico-tecnológicos foi possível diminuir as taxas de mortalidade infantil e aumentar a expectativa de vida. Estamos vivendo mais, isto é um fato! A questão que pretendo abordar neste artigo refere-se não apenas a quantidade de vida, o “número de velas a mais no nosso bolo de aniversário”, mas como estamos envelhecendo, como tem sido a qualidade da nossa vida? Este é um grande questionamento. Pensar em velhice é pensar em poder chegar a essa etapa da vida com desejo, com pulsão de vida! Nosso objetivo é analisar e refletir sobre as questões relacionadas ao processo de envelhecimento, velhice e qualidade de vida.

Instigada a conhecer as questões implicadas no processo de envelhecimento e na velhice fui impulsionada a buscar entendimentos no curso de extensão *Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento*, oferecido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Graduada em Psicologia, no primeiro semestre de 2015, realizei curso de extensão intitulado *Psicologia e Saúde: Compreendendo o processo de adoecer sob o ponto de vista psicológico*, ministrado na mesma instituição.

Foi na disciplina *Psicossomática e Geriatria* que me impulsionou a refletir sobre o processo de envelhecimento. Naquele instante, me dei conta de quantas pessoas na minha família já se encontravam na faixa etária denominada velhice, de acordo com o Estatuto do Idoso, incluindo meus próprios pais, que neste ano completaram 60 anos de idade, e de como a sociedade ocidental encontra-se despreparada para lidar com a velhice, começando pela própria família.

Foi a partir desse “despertar de consciência” que fui buscar maiores informações a respeito do processo natural, e inerente à condição humana, que é o envelhecer. Observando meus pais e outros familiares, além dos conhecimentos adquiridos no curso, resolvi pesquisar e refletir sobre a velhice e a qualidade de vida, pois para se alcançar uma velhice “ativa”, “saudável” é preciso cuidar da saúde física e mental durante toda a vida. Ao refletir sobre velhice e qualidade de vida, devemos pensar sobre a nossa própria vida, nosso caminhar, nossa história construída, pois desde que nascemos, a cada dia que se passa, já estamos envelhecendo.

Buscamos, assim, enfrentar o desafio imposto pela sociedade atual, e das próximas gerações, de poder não apenas dar mais tempos a vida, mas que ela venha acompanhada de qualidade, de pulsão de vida, e aumentar o entendimento sobre algumas questões relacionadas ao processo de envelhecer. Devemos nos perceber como inclusos nesse processo e, então, nos prepararmos melhor para quando chegar a nossa vez, e que ela possa vir com boa aceitação pessoal!

Dados estatísticos

A mortalidade e a fecundidade estiveram equilibradas durante centenas de anos, mas com o advento da industrialização o equilíbrio se rompeu. Os avanços científicos e tecnológicos, a melhoria das condições sanitárias, erradicação das doenças infecciosas, melhorias da nutrição, habitação, entre outros fatores, levaram a diminuição da mortalidade em idades precoces. Paralelamente a isto, desde o século XVIII, nos países que conheceram a revolução industrial houve um aumento da expectativa de vida.

O desenvolvimento de métodos contraceptivos efetivos, políticas de controle da natalidade e avanços no cuidado à saúde da mulher contribuíram para a redução da fertilidade, o que também contribuiu para o desequilíbrio demográfico a nível mundial.

No Brasil a população idosa vem crescendo significativamente. Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontou que em 2013 a expectativa de vida para os brasileiros era de 74,9 anos: 78,6 anos para as mulheres e 71,3 anos para os homens, e estima-se que em 2020 teremos aqui 30,9 milhões de pessoas com 60 anos. Esses números indicam que houve um aumento de 500% em quarenta anos, considerando que no ano de 1960 havia 3 milhões de pessoas com mais de 60 anos e em 2002 já eram mais de 14 milhões de pessoas nesta fase da vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera idosos aqueles com idade igual ou superior a 60 anos em países em desenvolvimento, e 65 anos para pessoas que residem nos países desenvolvidos. Conforme os dados da OMS, 2/3 da população mais velha vivem em países ainda em desenvolvimento, como o caso do Brasil.

Podemos considerar o envelhecimento populacional uma grande conquista. No entanto, como afirmam os profissionais graduados em gerontologia “não

devemos nos contentar apenas com o acréscimo de velas nos bolos de aniversário – precisamos acrescentar vida aos anos” (Revista Mente e Cérebro, outubro, 2015).

Compreender, prestar atendimento e conviver com os idosos tornou-se o grande desafio do século XXI, tendo em vista que precisaremos rever nossas Políticas Públicas, desmistificar tabus referentes à velhice e, sobretudo, repensar a nossa própria existência!

Envelhecimento e velhice

O envelhecimento é um fenômeno que pode ser constatado em diferentes níveis: biológico, social e psicológico, e diz respeito a todos nós, um processo que não é homogêneo. Os nossos órgãos e todas as funções psicológicas não envelhecem no mesmo ritmo, e algumas pessoas resistem a esse fenômeno, outras declinam e sofrem, algumas vezes, até tornando esse processo patológico.

O processo de envelhecer a nível biológico está marcado por alterações fisiológicas e anatômicas e pelo aumento do risco de contrair diversas doenças. No nível social pode ser assinalado por mudanças de status, como por exemplo, a aposentadoria; no psicológico pelas modificações nas atividades intelectuais, motivações e a necessidade de lidar com perdas das relações próximas. O envelhecimento é o conjunto de todos estes processos, experimentados ao longo das diferentes etapas do desenvolvimento humano.

Velhice e envelhecimento não são sinônimos. A noção de velhice, como etapa diferenciada da vida, surgiu no período de transição entre os séculos XIX e XX e passou, gradualmente, a ser entendida como um estado fisiológico específico, marcado pelos sinais mais visíveis do envelhecimento: aparecimento de rugas, manchas na pele, mudanças da cor do cabelo, diminuição da capacidade visual e auditiva, diminuição dos reflexos, perdas de habilidades e diminuição das funções neurológicas, como raciocínio e memória.

De acordo com o Estatuto do Idoso, capítulo I, art. 2º, considera-se idosa, para efeitos da lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade. Enquanto a velhice é uma etapa da vida, o envelhecimento é um processo de alteração do corpo, que se refere a todos os seres vivos, mas é impossível assinalar seu início, pois a velocidade e o rigor como ocorre é extremamente variável de um indivíduo para o outro.

Para a OMS, nos países em desenvolvimento, velho / idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Entretanto, este critério pode variar segundo as condições de cada país. A própria OMS reconhece que a idade cronológica não é um marcador preciso para as alterações que acompanham o envelhecimento, podendo haver grandes variações quanto a condições de saúde, nível de participação na sociedade e nível de independência entre os idosos em diferentes contextos.

Gerontologia e Geriatria

O termo gerontologia - do grego *géron*: envelhecimento; e *logia*: estudo - foi estabelecido por Elie Metchnikoff, em 1903. A gerontologia é a área do conhecimento que estuda o processo de envelhecimento em suas dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Pesquisa e procura compreender as diferenças existentes entre o envelhecimento normal e o patológico abrangendo os diversos contextos socioculturais e históricos. É também caracterizada por ser um campo de estudo multidisciplinar que recebe contribuições metodológicas e conceituais de diversas especialidades, tais como biologia, psicologia, ciências sociais, medicina, filosofia, entre outras. Fontaine (2010, p. 144) nos explica quais os objetivos da gerontologia:

A gerontologia tem como finalidade o estudo de todas as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas da ação do tempo sobre o organismo (envelhecimento), independentemente de qualquer fenômeno patológico. Esta disciplina reúne numerosos pesquisadores e práticos provenientes de horizontes muito variados.

De acordo com as informações publicadas na *Revista Mente e Cérebro* (out. 2015) o primeiro curso de bacharelado em Gerontologia, criado pela Universidade de São Paulo em 2005, tem com objetivo preparar o profissional para atuar no processo de envelhecimento, em diversos cenários, desde a capacitação de professores que ministram aulas na Educação Infantil para que eles possam trabalhar em sala de aula com a temática do envelhecimento, até o gerenciamento de instituições que prestam atendimento para os idosos e seus familiares.

A Geriatria é a especialidade médica que se integra na área da Gerontologia e tem como objetivos específicos atender a promoção da saúde, prevenir e tratar doenças, reabilitar funcionalmente, e apoiar e instrumentalizar os cuidados paliativos. Geriatra é o médico que se especializa no cuidado dos idosos e, frequentemente, atua em conjunto com uma equipe multidisciplinar para avaliação de tratamentos adequados, utilizando ampla avaliação clínica, que inclui aspectos psicossociais, e a utilização de escalas e testes. A Medicina Geriátrica é uma ciência que vem avançando a cada dia, com o objetivo de propiciar melhor qualidade de vida para a população idosa.

Envelhecimento saudável

A OMS recentemente publicou o *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde* no qual propõe um novo conceito de envelhecimento. A partir deste Relatório envelhecimento saudável passa a ser concebido como um processo que se mantém relevante ao longo da trajetória de vida, e deixa de ser considerado como uma condição de saúde de determinada pessoa de certa idade.

Para definir envelhecimento saudável consideram-se dois conceitos importantes: o primeiro é a capacidade intrínseca atribuída ao conjunto de

todas as capacidades físicas e mentais que podem servir de apoio em qualquer ponto no tempo, e um dos fatores que irá determinar o que uma pessoa velha pode fazer; o segundo é o conceito de capacidade funcional, atrelado ao ambiente em que a pessoa vive e suas interações, também relacionado à saúde e a capacidade que a pessoa tem para realizar suas atividades de acordo com suas motivações.

O Relatório define “o envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada” (OMS, 2015).

Podemos concluir que o envelhecimento saudável não está mais associado apenas à ausência de doenças, e não é incomum que o idoso conviva bem com a existência de uma ou mais doenças crônicas. O importante é que haja a possibilidade de minimizar seus efeitos mais danosos para que ele possa experimentar um envelhecimento “ativo”, associado às suas escolhas ao longo da trajetória, além da baixa probabilidade de desenvolvimento de doenças que o incapacitem para a realização das atividades rotineiras; a manutenção de um bom nível funcional cognitivo e físico, a conservação das interações sociais e de um bem-estar afetivo-emocional.

O envelhecimento saudável, portanto, não é definido por um nível ou limiar específico do funcionamento ou de saúde, mas como um processo que permanece relevante para cada indivíduo, uma vez que sua experiência de envelhecimento saudável pode sempre se tornar mais ou menos positiva.

Qualidade de vida na velhice

Os seres humanos almejam qualidade de vida por muito tempo e, de preferência, ficar jovens eternamente, o que é impossível. Para alguns, a velhice é encarada como algo natural, para outros pode tornar-se algo desprazeroso e até patológico.

A OMS define saúde como “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. Entretanto, a maioria das pesquisas que tratam da temática sobre o envelhecimento foca principalmente no corpo físico. No entanto, à medida que envelhecemos nos deparamos com outro grande desafio: o bem-estar psicológico. Na Revista *Mente e Cérebro* (2015, s/p) encontramos a seguinte afirmação:

[...] mesmo sobrevivendo ao declínio da audição, à osteoporose, a problemas cardíacos, ao câncer e a um sistema imunológico debilitado, as batalhas diárias poderão desgastar nosso psiquismo especialmente se não estivermos atentos ao cuidado que a mente requer. Com um arsenal crescente de medidas para combater os problemas físicos causados pelo envelhecimento viver a terceira (ou quarta) idade com qualidade de vida dependerá cada vez mais da boa saúde mental. Nem sempre nos damos conta de que os anos podem

enfraquecer a mente quanto o corpo, desafiando nossa capacidade de continuar mentalmente ativos e emocionalmente saudáveis [...].

Qualidade de vida, portanto, envolve um conjunto de condições que contribuem para o bem-estar físico, mental, social e espiritual, abrangendo também questões como educação, habitação, saneamento básico e poder de compra. Em relação aos cuidados da saúde física, sabemos que fazem parte de uma vida saudável a alimentação adequada; a ingestão de muita água; a prática de atividades físicas; manutenção de sono reparador. Estes são fatores fundamentais para que tenhamos uma vida ativa e sadia não somente na etapa denominada velhice, mas em todas as fases do desenvolvimento.

Em relação ao bem-estar psicológico é importante manter relações afetivas com familiares e amigos, e é essencial estar satisfeito com a vida apesar das possíveis deficiências provocadas pelo avanço da idade. Traçar objetivos, estabelecer novas metas é um potente antídoto contra a depressão, que pode acometer alguns idosos devidos a diversas perdas que enfrentam, como aposentadoria, casamento dos filhos, ente outros fatores.

A expectativa de vida aumentou muito nos últimos anos devido aos avanços científicos e tecnológicos, prolongamento que traz outros questionamentos, entre eles a relação entre tempo vivido e bem-viver. Cortella e Rios (2013, p. 33) nos ajudam a refletir sobre isto ao afirmar que “essa vida longa, tem um custo. E o custo precisa ser compensado com o que há de bom”.

Em relação à longevidade, os mesmos autores (2013, p. 65) alertam que “a questão não é o tempo, propriamente, mas a experiência que nele se vive, que é múltipla e diversa”. Em outro trecho (2013, p. 49) acrescentam que “por mais que queiramos embelezar a conclusão da vida, ela só poderá ser bela pelo que a vida foi ao longo de nossa história”.

Pensar qualidade de vida na velhice é pensar sobre os cuidados que tivemos com a saúde durante todo o percurso, e que o processo de envelhecer é uma experiência pessoal, atrelada aos princípios e valores vividos no âmbito de sua individualidade. Cada um é responsável por si mesmo e por sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são elas que farão a diferença no nosso processo de envelhecimento. Cortella e Rios (2013, p. 17) afirmam que:

[...] se faz necessário refletir sobre o tipo de vida que vale a pena viver e o tipo de vida que não vale a pena. A ideia de vida longa implica viver mais e viver bem. Mas, no meu entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar esta trajetória. Porque a vida não é só o agora, é o percurso. Ela é a soma de todos os momentos numa extensão de tempo.

Concluimos que refletir sobre o envelhecimento, envelhecimento saudável e qualidade de vida é pensar a vida em todos os seus aspectos até o fim. Como

escreveu Alain (1928)¹ nas *Considerações sobre a felicidade*, “quanto melhor se enche a vida, menos medo se tem de perdê-la” (CORTELLA e RIOS, 2013, p. 97).

Considerações finais

Nunca na história da humanidade a vida foi tão longa. Desde o século XIX a expectativa de vida vem aumentando, mas ao refletir sobre a longevidade, acredito que não devemos apenas pensar em quantidade. Claro, é ótimo pensar que poderemos viver mais, que teremos mais tempo para realizar nossos projetos de vida, ampliar nossas metas, e ter maiores probabilidades de concretizar muitos dos nossos sonhos. Entretanto, é fundamental analisarmos a qualidade da nossa vida, pois a longevidade deve vir acompanhada de sentido para a nossa existência, deve vir acompanhada de desejo, de pulsão de vida.

Benoite Groult, citada por Lucia Ribeiro no livro *Um outro envelhecer é possível* (2008, p. 27), afirma que:

[...] para definir validamente sobre a velhice é preciso ter penetrado na velhice. Mas, neste caso, ela também penetrou em você e o torna pouco a pouco incapaz de apreendê-la. Não se saberia tratar do assunto senão suficientemente idoso..., mas não se é capaz de falar do tema se algo de juventude não permanece em cada um.

Este trecho nos leva a refletir sobre o que é ser idoso e que talvez não possamos escrever sobre a velhice com precisão, pois ainda longe de alcançar essa etapa da vida. Podemos afirmar é que pensar no processo de envelhecimento nos ajuda a refletir sobre as questões inerentes relacionadas ao ser humano, e procurar estudar e compreender melhor essa fase que parece chegar de repente, e vem carregada de sentimentos e emoções. Está estampada no corpo - nas rugas, no embranquecer dos cabelos - mas também repleta de marcas da experiência vivida. Se entendermos melhor o que é envelhecer podemos mudar nossas atitudes perante o próximo e a nós mesmos, pois cedo ou tarde chegaremos lá, se assim nos for permitido, pois viver é um desafio no qual não há nenhuma garantia de superação.

Envelhecer é um privilégio! A vida é tão rara...

A vida só vale porque é finita. Portanto, tempos que valorizá-la.
(Cortella e Rios, 2013).

¹ Alain é pseudônimo do escritor Émile-Auguste Chartier (1868-1951), ensaísta e filósofo francês.

Referências

CORTELLA, M.S. e RIOS, T. A. *Vivemos mais! Vivemos bem? Por uma vida plena*. Campinas, SP: Papirus 7 Mares, 2013. – (Coleção Papirus Debates). 173p, 49, 65 e 97p.

ESTATUTO DO IDOSO. Prefeitura de São Paulo. Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania

JACOB FILHO, W. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. *BIS, Bol. Inst. Saúde*, n.47. São Paulo: abril 2009. Disponível em <http://periodicos.ses.sp.bvs.br>. Acesso em 12/11/2015.

FONTAINE, R. Tradução de MOREL, C. *Psicologia do Envelhecimento*. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

OLIVEIRA, R.C. *Epidemiologia do envelhecimento*, 2015. Apresentação em aula ministrada no COGEAE – PUC/SP.

PRATTEIN – *Articulando Ideias. Viabilizando Ações*. O envelhecimento saudável vai além da ausência de doença. Disponível em http://prattein.com.br/home/index.php?option=com_content&view=article&id=814:envelhecimento-e-saude-desafios-para-o-brasil&catid=99:saude-da-populacao-idosa&Itemid=189 e em <http://www.portaldoenvelhecimento.com>. Acesso em 09/11/2015.

PORTAL SBGG. *O que é geriatria e gerontologia?* Disponível em <http://sbgg.org.br>. Acesso em 11/11/2015.

RIBEIRO, L. *Um outro envelhecer é possível*. Aparecida, São Paulo: Ideias & Letras, 2012.12p.

Relatório Mundial de envelhecimento e saúde. OMS 2015. Disponível em <http://www.portaldoenvelhecimento.com>. Acesso em 09/11/2015.

Revista: Mente e Cérebro. Viver Melhor Por Mais Tempo. Ano XI. N 273. Outubro 2015.

SÊNECA, L.A – *Sobre a brevidade da vida*. Tradução Rebello, L.S; Vranas, E.I.N; Macedo. São Paulo: L&PM, 2015.

Data de recebimento: 10/11/2015; Data de aceite: 25/11/2015.

Vanessa Fascina Valim – Psicóloga; Aprimoramento – Extensão em Deficiência mental e educação Inclusiva e Psicopedagogia Clínica e Institucional. Curso de Extensão *Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento* - COGEAE-PUC-SP. Empresa: SENAI – Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial - Unidade “Ítalo Bologna” – Itu / SP. Centro de Referência no Atendimento de Pessoas com Deficiência. Email: vanessafvalim@gmail.com