

| longevidade |

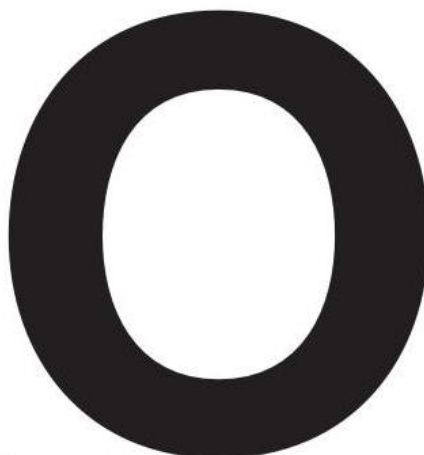


A CONSTRUÇÃO DA SAÚDE PARA O ENVELHECER

FRUTO DE UM PROCESSO QUE COMEÇA NA JUVENTUDE, MUITAS SÃO AS NECESSIDADES, DIFICULDADES E EMBATES PARA A CONQUISTA E MANUTENÇÃO DE UM BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL ENTRE OS VELHOS

POR **RENATO ROCHA MENDES** ILUSTRAÇÕES **ANTHONY MAZZA**

| longevidade |



envelhecimento é inexorável, e o envelhecer de maneira saudável é determinante para o bem-estar do indivíduo e para o seu engajamento social e intelectual. Mas até que ponto as pessoas com mais de 60 anos se dedicam a ter uma vida saudável – física e mentalmente? De que forma os indivíduos em geral – e os jovens em particular – se preparam para isso? Embora grande parte da população tenha contato com idosos, no dia a dia uma parcela ínfima reflete

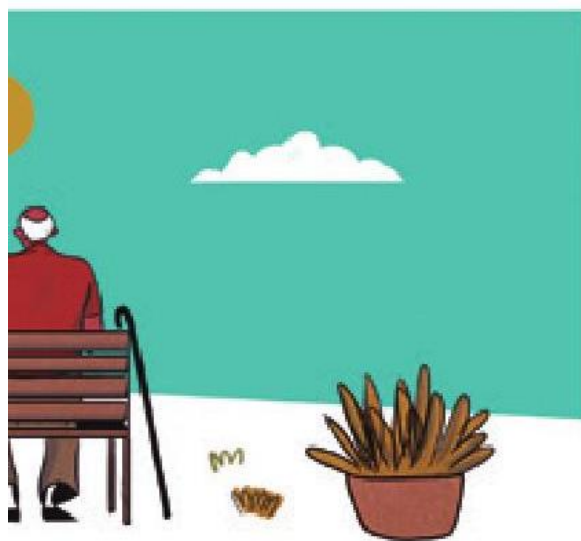
sobre os processos que impactam a saúde nesse período da vida. Caminhar na direção do envelhecimento saudável e ativo é refletir sobre a memória, as emoções, o corpo e a prevenção de doenças.

A psicóloga Mônica Yassuda, orientadora do programa da pós-graduação em gerontologia da USP e da **Unicamp**, afirma que “não estar isolado e ter propósito de vida” também significa ter saúde. Pesquisadora de temas como cognição e envelhecimento, memória, treino cognitivo e neuropsicologia – todos relacionados à psicologia do envelhecimento –, Yassuda diz que a depressão e a ansiedade na velhice são condições comuns entre os velhos. Mas um dos maiores desafios, em sua opinião, está ligado à compensação das perdas diversas. “Perdas constantes – físicas, de papéis sociais, renda, poder e das pessoas amadas. Entendemos hoje que as pessoas que envelhecem bem, de algum modo, conseguem selecionar e compensar essas perdas. Por exemplo, um atleta que não consegue mais correr provas de longas distâncias, como uma maratona, devido à atrite/artrose, pode continuar a correr provas mais curtas ou passar a nadar.”

Existem atitudes e posturas, como o engajamento social, que podem contribuir para uma vida emocional mais saudável. E, como atesta a psicóloga, há vários dados de pesquisa que sugerem que as pessoas socialmente engajadas têm melhores indicadores de saúde e menor risco para declínio cognitivo e demências. “Imagina-se que as pessoas mais engajadas realizem mais atividades estimulantes para o cérebro e também se protejam de doenças como a depressão. A troca de informações e a formação de rede social podem exercer proteção.”

Assim como os demais órgãos do corpo, o cérebro também envelhece e, segundo Yassuda, entre as transformações mais importantes para a cognição estão a atrofia cerebral, a redução volumétrica de áreas específicas como os hipocampos (essenciais para a formação de novas memórias), a redução na quantidade de neurotransmissores, o aumento no número de lesões vasculares, entre outros. Sob a perspectiva da cognição e da memória, a ideia de “aprendizagem ao longo da vida” é positiva, na medida em que mantém os indivíduos intelectualmente engajados. De acordo com a pesquisadora, a baixa escolaridade é fator de risco para as demências na velhice. “A hipótese é que pessoas com maior escolaridade, com profissões complexas e que estão sempre aprendendo tenham maior reserva cognitiva. Essa suposta reserva estaria associada a um processamento cerebral mais eficiente; e face a um processo





de mama (mais comuns entre idosos) e síndromes metabólicas (diabetes, hipertensão e dislipidemia).

Segundo o especialista, “as DCs com maior prevalência e mortalidade na velhice são as metabólicas (doenças cardiovasculares associadas a diabetes, pressão e colesterol altos) e alguns tipos de câncer. Elas não surgem, mas são ‘construídas’ ao longo da vida, dependendo da relação direta e complexa entre características genéticas e estilo de vida. A reeducação alimentar, a prática de atividade física e o autocuidado integral são fundamentais para a prevenção”.

Garay, que divide seu tempo entre as salas de aula, o laboratório e as pesquisas de campo, explica que as pessoas estão vivendo mais em razão de uma alteração na incidência das doenças. “O que tem contribuído decididamente para o aumento da expectativa de vida é a transição epidemiológica, ou seja, a diminuição de mortes de pessoas jovens por doenças agudas (infecções) e o aumento de mortes por DCs. Embora muitos avanços tenham sido feitos para enfrentar as DCs, tais como novos remédios e cirurgias, os impactos desses progressos na expectativa de vida têm sido baixos, quase exíguos.”

E apesar de se conhecer uma parte das razões para o crescimento da expectativa de vida, os resultados das pesquisas atuais só serão visíveis daqui a vários anos. “Espera-se que as novas tendências surgidas a partir de estudos funcionais específicos e de larga escala, com auxílio da robótica, big data e inteligência artificial, possam ter um efeito mais claro após 2025, mediante a consolidação dos chamados diagnósticos moleculares.”

POLÍTICA PÚBLICA CONTRADITÓRIA

O quadro da saúde brasileira é repleto de contradições, embora existam aspectos que evoluíram nos últimos anos. Contudo, o futuro da população idosa nesse contexto não é animador, a começar pela inequidade e falta de acesso de grande parte da população à saúde de alta qualidade. “Os Estados Unidos têm desenvolvido novos remédios e cirurgias, porém, a Inglaterra e países do norte da Europa (Suécia, Islândia, Dinamarca) e alguns da América Latina (Cuba) têm desenvolvido uma saúde preventiva de altíssimo nível. Nesse sentido, o impacto das pesquisas biológicas tanto na prevenção das DCs no Brasil quanto no tratamento tem sido ainda menor que em outros países, pois o número de doentes só aumenta e a qualidade de atenção diminui”, enfatiza Humberto Garay.

Um paradoxo está no centro do debate sobre as DCs no contexto do SUS e das políticas públicas, de acordo com o cientista da USP. “Um dos poucos avanços, a cobertura do atendimento do SUS, tem melhorado o diagnóstico das DCs metabólicas. Esse fator contribui para o aumento do número de indivíduos doentes e para o número de consumidores de remédios e usuários de serviços, fato que dificulta a abrangência de um cuidado integral e universal da saúde dos idosos, pela escassez de recursos públicos.”

Embora existam lacunas graves em políticas públicas que deveriam contribuir com o envelhecimento digno e saudável dos cidadãos, é comum ouvir opiniões positivas de especialistas do envelhecimento sobre o novo papel que os velhos passam a ocupar na sociedade. ●