

É DIFÍCIL ENVELHECER EM PORTUGAL

Sociedade ainda não percebeu que o aumento da esperança média de vida é um ganho e que as pessoas com mais idade são válidas

Envelhecer é positivo. É uma conquista das pessoas, que, mais informadas, têm mais cuidados com o próprio corpo, seja através da alimentação, exercício físico, redução do stress e não só. O envelhecimento é igualmente conseguido através dos avanços da medicina e de outros setores da sociedade, naturalmente. Mas como é envelhecer em Portugal? Para responder a esta questão, contactámos Maria João Quintela, presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP) e vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia (SPGG).

Para Maria João Quintela “ainda há um longo caminho para fazer”, de modo a evitar alguma discriminação e para que a sociedade portuguesa aceite que viver mais tempo é uma conquista obtida no último século e “não um peso económico ou social”. Licenciada em medicina e com uma carreira dedicada ao envelhecimento ativo e saudável, Maria João Quintela reforça ser difícil envelhecer em Portugal porque as pessoas ainda não assumiram, definitivamente, que é um ganho. Uma conquista de vários setores, desde a área da saúde pública até aos serviços, comunicações ou a capacidade de se deslocarem. Portanto, há muitos fatores que influenciam o envelhecimento, não apenas a idade. “A idade é um dos fatores que influenciam o envelhecimento, mas não é o único. Hoje, sabemos que é diferente envelhecer no campo ou na cidade; sozinho ou acompanhado. São envelhecimentos diferentes em que intervêm múltiplos fatores”, explica.

A importância de ser uma pessoa válida

A responsável da APP e da SPGG conta que o ambiente em que se envelhece é fundamental e explica porquê: “Envelhecer num meio que as considera um fardo, um peso ou um custo social não é a mesma coisa do que viver numa sociedade que considera as pessoas úteis e válidas em todas as idades. Que podem passar o seu saber aos



mais novos e em que a organização social está estruturada para que isso aconteça”. Igualmente importante – prossegue – é que não se fale apenas nos custos das reformas, até porque “não está feito o estudo sobre quanto valem os mais velhos portugueses, mesmo os reformados”.

É mentira dizer que burro velho não aprende línguas

Para muitas pessoas, o envelhecimento é visto apenas pelo lado físico, o da perda de capacidades. Por vezes – mais até no discurso médico –, o envelhecimento é descrito como a diminuição da força muscular, das capacidades cognitivas... quando se sabe que hoje, até pelo avanço da neurociência, o cérebro tem plasticidade, capacidade de regeneração e as células conseguem multiplicar-se. Portanto: o cérebro tem uma capacidade que no passado se desconhecia. “‘Burro velho não aprende línguas’ hoje é um ditado falso em termos científicos. O cérebro pode sempre aprender desde que a pessoa esteja numa sociedade estimulante, capacitadora, inclusiva e que não relegue os mais velhos apenas

para determinados locais nos quais realmente não há senão mais velhos”, informa. Maria João Quintela avisa que estas respostas sociais que são definidas pelo Estado têm de ser atualizadas para que as pessoas não se sintam “relegadas para um espaço de convivência muito diferente da sociedade e do local onde habitualmente vivem”.

Solidão no feminino

A esperança média de vida é cada vez maior para homens e mulheres. Não obstante, as mulheres continuam a viver em média mais tempo do que os homens. As mulheres sofrem, igualmente, mais de solidão do que o sexo masculino. “Os homens quando enviúvam ou quando se separam refazem mais vezes a sua vida em família do que as mulheres. E como vivem menos tempo em média, as mulheres acabam por ficar sozinhas”, conta Maria João Quintela.



CONHECEM-SE MELHOR OS TELEMÓVEIS

Há trabalho a fazer a nível cultural e educacional para se saber o que é envelhecer

“Educar as pessoas, desde sempre, sobre o envelhecimento. Na escola primária, no secundário e na universidade, não aprendemos nada sobre este tema.” O conselho e ao mesmo tempo alerta é deixado por Maria João Quintela, a qual diz que há um trabalho cultural e educacional de base para fazer, se se quiser trilhar o caminho certo em Portugal do reconhecimento da importância dos mais velhos na sociedade. Maria João Quintela diz que é muito importante saber, antes de mais, o que se passa connosco. “Somos capazes de saber mais facilmente o que é o envelhecimento de um telemóvel do que de uma pessoa”, assegura, acrescentado que estamos ensinados a respeitar as pessoas na sua fase de fragilidade, mas não estamos preparados para cuidar dessas mesmas pessoas. Em Portugal não se passa informação às pessoas acerca do envelhecimento. Nem como tornar a sociedade mais respeitado-

ra, mais cautelosa, mas não apenas friendly, também potenciadora e capacitadora. “Uma pessoa que passa 11 horas por dia sentada em frente da televisão sem ninguém que se interesse por ela e sem ninguém que a estimule, sem sair à rua, sem interesse pela vida sem que a sociedade lhe diga: ‘você é útil’, com certeza que não é uma pessoa tão feliz como alguém que está integrado, é estimulado e cujo saber é importante.” São também importantes políticas integradas para o envelhecimento. Estas políticas integradas em planeamento têm de ser a vários níveis e setores: educação, saúde, segurança social, economia, direito e justiça. Porque se investe em ciência, progresso e capacitação para as pessoas viverem mais tempo e depois “deixá-las sozinhas, à sua sorte – mesmo com reformas –, durante quase tanto tempo como trabalharam”.

Um prémio que destaca o envelhecimento ativo

Com o objetivo de promover uma imagem positiva e participativa, informando sobre o real contributo que as pessoas mais velhas dão à sociedade portuguesa e dando-lhes voz ativa e visibilidade como exemplos, a Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP), com a colaboração e apoio da Fundação Montepio e da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa instituiu a 1 de Outubro de 2012, Dia Internacional das Pessoas Idosas, o Prémio Envelhecimento Ativo Dr.^a Maria Raquel Ribeiro.

Este prémio simboliza a luta pela dignificação do envelhecimento ativo (conceito da Organização Mundial da Saúde), da longevidade e de tudo o que de positivo e de valor neles se encerra. Esta distinção tem um duplo propósito: homenagear Maria Raquel Ribeiro, figura ímpar da Segurança Social, precursora de muitas das estratégias de intervenção ora consolidadas e que introduziu o tema do envelhecimento em Portugal; e enaltecer exemplos de vida de pessoas longevas que continuam ativas, influenciando de modo construtivo a sociedade portuguesa.

Para este prémio é anual - único no País - são selecionadas pessoas singulares, com 80 ou mais anos, que residam em Portugal ou que sejam de nacionalidade portuguesa, e que se destaquem pela atividade profissional ou cívica de relevo que realizem, e também relacionada com a família e/ou com a comunidade onde se inserem, nas seguintes categorias: Intervenção Social; Arte e Espetáculo; Ciência e Investigação; Política e Cidadania; Ética e Saúde; Família e Comunidade. A 8.^a edição realiza-se este ano.

Mais informações em: www.app.com.pt
Email: appsicogerontologia1@gmail.com