

Um bilhão de cabeças brancas

Denise Morante Mazzaferro*

Mais uma vez a mídia traz à tona desdobramentos do envelhecimento populacional. Segundo o artigo recente publicado na revista *The Economist*, cujo título traduzido para o português é "Um bilhão de tons de cinza", pesquisas recentes mostram que entre os países mais ricos do mundo pessoas bem qualificadas e educadas trabalham por mais tempo do que aquelas com menor nível de qualificação.

A matéria traz como exemplo Warren Buffett, que é um dos maiores exemplos dessa tendência mundial; aos 83 anos, ainda é um dos maiores nomes do mercado financeiro mundial. Nos Estados Unidos, 65% dos americanos com diploma universitário com idade entre 62 e 74 anos estão na ativa, enquanto aqueles com segundo grau completo representam 32%.

As projeções apontam para os próximos vinte anos um crescimento de cerca de 100% da população mundial dos maiores de 65 anos, que passarão de 600 milhões de pessoas para 1,1 bilhão.

Apesar de diariamente nos defrontarmos com matérias referentes ao envelhecimento e a longevidade nos meios de comunicação, que ora nos mostram cenários extremamente negativos, ora nos apontam aspectos positivos, será que realmente entendemos que esse fenômeno, já denominado pelos americanos como "agequake", terá repercussão em todos os aspectos de nossa vida social e econômica?

Será que quando lemos que o aumento da população aposentada pode representar uma estagnação econômica, o menor nível de

crescimento econômico da história, a "quebra" dos orçamentos dos governos, lembramos de que essas pessoas estarão vivendo esse momento?

Se olharmos com mais profundidade esse fenômeno diríamos que é, no mínimo injusto, depois de mais de quarenta anos de "vida produtiva" essas pessoas serem as causadoras do maior "desastre" da economia dos últimos tempos. Afinal, não foi a própria inteligência humana que, por meio do avanço científico, fez que o homem obtivesse o que mais deseja: ficar mais tempo neste mundo, ter mais anos de vida?

A sociedade precisa refletir e investir seriamente em educação para vivermos mais e melhor, sem nos culpamos ou sermos culpados no momento de que os anos que ganhamos chegam – a velhice.

E mais, lanço um desafio ao leitor: que esses anos sejam cinza, ou ainda prata: que aceitemos nossos cabelos brancos, nossas rugas e todas as demais marcas que provam nossa experiência de vida. E que cinza passe a ser a cor que marca que estamos "longevivendo" para construir essa "nova sociedade" formada por tantos e tantos velhos.



* Denise Morante Mazzaferro é mestre em Gerontologia pela PUC/SP, pós-graduada em marketing pela ESPM e sócia da Angatu IDH.



Especialista diz que cabe ao médico preparar o paciente para a velhice

O Brasil é somente o 58º melhor lugar para se envelhecer no mundo

A velhice não deve ser encarada como algo ruim e muito menos como um castigo, e cabe ao médico a missão de preparar o paciente para o avanço da idade. Isso implica mostrar-lhe que, mantendo a atividade física, uma dieta adequada e tendo um preparo psicológico e também espiritual, é possível ter uma ótima qualidade de vida depois da aposentadoria.

A recomendação é de Emílio Hideyuki Moriguchi, cardiologista, geriatra e especialista em aterosclerose e dislipidemias. Ele insiste que cabe ao médico a orientação para o paciente que envelhece, porque a sociedade brasileira não está preparada para cuidar dos mais velhos. Tanto é assim, que a Global Age Watch coloca nosso país na 58ª posição no que respeita a condições para um bom envelhecimento. Estamos atrás do Chile, do Uruguai, do Panamá, da Costa Rica, do México, da Argentina e do Equador.

“Para envelhecer bem não basta cuidar do coração”, ensina Moriguchi, “o planejamento é multidisciplinar”. É preciso pensar após a aposentadoria, pois quem interrompe a sua vida produtiva e passa a não fazer mais nada, simplesmente deteriora e acaba “morrendo”. É preciso fazer exercícios e ginásticas aeróbicas e contrarresistência para reforçar ossos e músculos, a maior arma contra quedas, já que no Brasil um dos graves problemas dos idosos são as quedas com fraturas que incapacitam.

Deve-se planejar a vida financeira, buscar apoio psicológico, se for o caso, e como no Brasil são poucos os seminários e cursos para idosos, cabe ao

médico orientar, principalmente porque o “doutor” tem maior diálogo com a população e uma maior credibilidade do que amigos e parentes que orientam a pessoa que envelhece.

Veranópolis e sua população idosa

Moriguchi fala de cátedra sobre a velhice, pois, há anos, coordena o Projeto Veranópolis, cidade da serra gaúcha que abriga uma população de descendentes de italianos com mais de 20% de idosos, saudáveis e felizes da vida.

O Projeto, com apoio da OMS, é um estudo epidemiológico do envelhecimento e mostra que os idosos da cidade mantêm atividade física – são ou foram agricultores em grande parte, fazem ingestão correta de verduras, legumes, frutas, amidos, proteína e gordura. Eles se integram na comunidade, têm vida familiar, não se preocupam com a morte, já que a maioria tem fé profunda em Deus, não fumam e têm o hábito de tomar vinho moderadamente (média de 150 mL) nas refeições, junto com a família sempre reunida.

