

Envelhecendo com sabedoria

Newton Luiz Terra

Diretor do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS

Envelhecer é uma das mais difíceis tarefas da vida humana. Muitas pessoas nunca enfrentam a grande crise do envelhecimento, pois, durante algum tempo, lutam contra o fato inevitável e, aos poucos, atingem um estado de resignação amargurada. Depois renunciam a toda a ambição, cansam-se e perdem a vitalidade. Uma das mais belas oportunidades para o crescimento e a evolução humana fica perdida pela não compreensão de que o processo de envelhecimento oferece ao homem uma grande oportunidade para o amadurecimento. É na velhice que se tem a oportunidade para crescer.

Marco Túlio Cícero estava com 62 anos quando escreveu *De Senectude*, seu célebre ensaio sobre envelhecimento. “Ninguém é tão velho para não acreditar que poderá viver por mais um ano”. A máxima, apresentada pelo político, jurista e pensador romano, tem se mostrado imune ao tempo. Impressiona na leitura desse clássico a clareza com que são tratados problemas com os quais geriatras e gerontólogos ainda se debatem, mais de 2.000 anos após esse escrito. Chama a atenção, igualmente, as soluções, absolutamente atuais, propostas para muitos desses problemas. Envelhecer não deve significar, necessariamente, declínio ou perda das funções. Não é o número de anos que determina o comportamento e as vivências da velhice, mas uma série de fatores que influi no processo de envelhecimento.

A velhice não tem que seguir um curso decadente. As descobertas e transformações ocorridas no nosso século, principalmente no campo da geriatria preventiva, preditiva e curativa, nas engenharias sanitária e urbana, além dos avanços tecnológicos e educacionais, vêm proporcionando em todo o mundo a possibilidade de uma vida mais longa e saudável para o ser humano. Atualmente, homens e mulheres estão vivendo cada vez mais. Em 2050, nada menos que 64 milhões de brasileiros – o equivalente a 30% da população – estarão com 60 ou mais. Hoje, são 26 milhões, pouco mais do que 13%. A expectativa de vida saltará dos atuais 76 anos para 81 anos em 2050, acima da média mundial, que, estima-se, estará em 76. Embora a velhice no Brasil se inicie cronologicamente aos 60 anos, são cada vez mais numerosos os indivíduos que excedem em muito essa marca na plenitude de suas capacidades físicas, emocionais e intelectuais. No Brasil, há vários exemplos de octogenários e nonagenários ativos e brilhantes nas suas atividades.

Uma das mais interessantes descobertas da gerontologia é que cada indivíduo tem na realidade outras idades ao mesmo tempo:

- *Biológica* – corresponde à idade física do indivíduo, ou seja, à condição ou estado que o corpo apresenta, que não está, necessariamente, relacionada à idade cronológica.
- *Social* – determinada por regras e expectativas sociais e que categoriza as pessoas em termos de seus direitos como cidadão, atribuindo-lhes tarefas a serem empenhadas mais ou menos de acordo com as idades cronológica e biológica.
- *Cultural* – se refere ao fenômeno da cultura em que a pessoa está inserida.
- *Filosófica* – diz respeito às concepções, aos valores da vida.
- *Psicológica* – define quem e como o indivíduo se sente nesse período da vida.
- *Econômica* – capacidade econômica do idoso para desempenhar-se no meio social em que vive, em um momento determinado da sua vida.
- *Cronológica* – é a idade do nascimento, determinada pelo número de anos vividos pela pessoa. É um indicador limitado da idade do indivíduo.

É muito importante para quem começa a envelhecer que evite uma visão estreita e fatalista que a leve a sentir e agir de acordo com a idade cronológica, marcada pelo calendário. Não se deve esquecer que a velhice é uma instituição política e uma convenção social, estruturada por um sistema que revoga os direitos de empenho social do indivíduo após um determinado número de anos. Essa instituição possui convênio com toda a poderosa máquina de falsa sabedoria popular que justifica o exílio de seus membros, taxando-os de doentes, incompetentes, improdutivos, que são um ônus para a sociedade, assexuados, frágeis e que não têm nada mais a contribuir. Isso não passa de uma grande mentira. Os idosos devem encarar essa fase da vida com mais naturalidade. Um envelhecimento com autonomia, independência, em que o idoso é saudável, participativo, seguro e produtivo, é cada vez mais comum e fácil de ser alcançado. Os indivíduos não devem esquecer que a energia, a capacidade de trabalho e de relacionamento com outras pessoas e o entusiasmo perduram por toda a existência da maioria das pessoas.