

## Qualidade de vida na terceira idade



O bem estar da população que cruzou a linha da terceira idade está diretamente ligado à manutenção da harmonia entre os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais dos indivíduos. Esse conceito, instituído pela Organização Mundial de Saúde (OMS), norteia relações saudáveis de idosos com a família, com os amigos e com organizações sociais e de saúde.

A medicina tem um papel fundamental na conciliação entre longevidade e qualidade de vida. A Geriatria é a especialidade médica que foca o estudo, a prevenção e o tratamento de doenças e da incapacidade em idades avançadas. Nesse sentido, também existe outro ramo da medicina, denominado Gerontologia, que estuda o envelhecimento em si.

Os objetivos da Geriatria são garantir a manutenção da saúde em idades avançadas, prevenir doenças e buscar a detecção precoce para tratamento e redução dos possíveis danos. Essas medidas visam, ainda, garantir o máximo grau de independência dos idosos e proporcionar-lhes cuidados e o apoio necessário se portadores de doenças terminais.

O planejamento para a prevenção de doenças nos idosos consiste em:

- Corrigir os hábitos deletérios (alimentação não balanceada, inatividade física, tabagismo, obesidade, abuso de drogas etc);
- Postergar diagnósticos e tratamento adequado das doenças;
- Usar medicamentos racionalmente (prescrição consciente, início e término adequado de consumo, respeito à orientação, uso x abuso e evitar auto-medicação);
- Equilibrar os ambientes emocionalmente;

- Ampliar a rede de suporte social (rede de apoio);
- Não deixar que o idoso crie expectativas. Rejeitar a fantasia do “rejuvenescimento ou da eterna juventude”;
- Estimular a prática de atividade física aeróbica, para o aumento de resistência, força e flexibilidade, bem como unir os benefícios físicos aos sociais;
- Adequar o ambiente doméstico, diminuindo assim o risco de acidentes como quedas e suas consequências, que podem ser, muitas vezes, graves;
- Educar os cuidadores dos idosos dependentes sobre como reconhecer o seu adoecimento;
- Estar atento aos sinais de maus tratos e denunciá-los.

Com o processo do envelhecimento, ocorrem modificações fisiológicas como a diminuição das aptidões físicas, além de mudanças psicológicas e sociais. As transformações relativas ao processo biológico do envelhecimento, aliadas à discriminação e desvalorização do idoso pela sociedade, acabam desencadeando um processo depressivo. Não é à toa que hoje a depressão é uma das doenças mais comuns na terceira idade.

A depressão no idoso pode surgir em decorrência de vários aspectos, tais como:

- Fatores genéticos;
- Eventos vitais, como luto e abandono;
- Doenças incapacitantes.

A maioria dos casos de depressão ocorre em função da perda da qualidade de vida,

## Qualidade de vida na terceira idade



associada ao isolamento social e às doenças da idade. Os sentimentos de frustração devido a sonhos não concretizados durante a vida, a perda de companheiros, familiares ou amigos, a falta de apoio social, o abandono e a falta de atividade, assim como os problemas financeiros decorrentes da aposentadoria, são fatores que predisõem à depressão.

O tratamento da depressão no idoso tem como finalidade melhorar o estado de humor do paciente. É importante que o tratamento seja realizado conjuntamente entre médico e psicólogo, pois existe a necessidade de avaliar a possibilidade de alguma doença estar relacionada à depressão. O estado depressivo pode ser mascarado por uma doença física, o que pode retardar o diagnóstico e trazer complicações ao quadro do paciente. Um dos objetivos da psicoterapia é avaliar os fatores que podem desencadear a depressão, além de orientar os familiares e cuidadores a respeito da doença.

A terapia ocupacional também é importante no sentido de manter o idoso ativo, principalmente a sua parte mental, para que se previna ou minimize perdas cognitivas decorrentes da idade avançada ou de doenças. Em alguns casos, é necessária a intervenção psicofarmacológica, daí a necessidade de uma atuação multidisciplinar.

Veja algumas sugestões para viver melhor após os 60 anos:

- Conheça as modificações do seu corpo. Não fique em dúvidas: procure reconhecer, esclarecer e aceitar as mudanças. Só assim poderá diferenciar o que é parte do envelhecimento e quais são as alterações que resultam de doenças;
- Trace metas para sua vida. Os idosos mais felizes são os que têm planos e são capazes de adaptá-los às condições im-

postas pelo envelhecimento;

- Não acredite em fórmulas de rejuvenescimento ou elixir da longa vida. Evite usar medicamentos desnecessários ou indicados por leigos. Sempre que precisar de ajuda, procure orientação médica especializada;
- Alimente-se corretamente. Aceite suas limitações; faça adaptações e previna complicações. Consuma constantemente frutas, verduras e legumes;
- Faça de sua vida uma experiência de ensinamento e aprendizado. Feliz do idoso disposto a aprender, em vez de ser aquele que teima só em ensinar;
- Sedução não tem idade. Procure sempre seduzir seu companheiro. Afeto, amor e sexualidade devem fazer parte de sua vida;
- Mantenha em alta sua auto-estima. Perfume-se, cuide de seus dentes e de sua higiene;
- Saia de casa, caminhe, invente um passeio, mesmo que vá ao lugar de sempre. Mexa-se: corpo e mente se beneficiarão com exercícios físicos. Procure se informar sobre atividades desenvolvidas para a terceira idade (teatro, dança, viagens, passeios, reuniões, aulas, voluntariado etc.);
- Participe de reuniões familiares, ouça e se faça ouvir, exponha suas ideias e seus pontos de vista. O fundamental é reconhecer que o simples fato de estar na terceira idade não o impede de decidir plenamente a sua vontade pessoal.

● Acredite que você é importante, capaz e que sua felicidade depende primeiro de você!