

Miquel Vilardell

# Como Envelhecer *em* Forma

Envelhecer pode ser um processo saudável  
e com qualidade de vida



## O processo de envelhecimento

«Envelhecer é como escalar uma grande montanha; enquanto se sobe, as forças diminuem, mas o olhar é mais livre, a vista mais ampla e serena.»

INGMAR BERGMAN

Envelhecer é um processo natural e progressivo a que ninguém consegue escapar. Por vezes esse processo é lento, quase imperceptível; no entanto, avança, e as pessoas vão perdendo a capacidade funcional das diversas partes do corpo.

Normalmente reparamos nos sintomas e vamos-nos adaptando à nova situação: perdemos a visão de perto, caem-nos alguns dentes; às vezes temos dificuldade em andar ou em subir e descer escadas; começamos a sentir tremores e vamos diminuindo de estatura; os pés tornam-se pesados e chegamos a arrastá-los. No entanto, habituamo-nos a estas mudanças e adaptamo-nos a elas. Por vezes recorremos a algum tipo de ajuda instrumental, como uns óculos, uma bengala, uma prótese...

Trata-se de um processo natural e fisiológico que pode ter diversas velocidades e intensidades. O mais comum é que seja

progressivo, que não recorramos à ajuda de ninguém e que sejamos capazes de nos valer a nós próprios. Esta é a forma de envelhecimento natural, a mais frequente.

Se todos envelhecêssemos assim e, no fim do caminho, morrêssemos repentinamente, não teríamos grandes problemas. Como é óbvio, isto é o que a maior parte de nós desejaria: poder valer-se a si próprio, até que um dia tudo se detivesse de repente. Atrever-me-ia a dizer que esta situação seria a ideal.

**«Provavelmente, todos sonhamos envelhecer bem ou, pelo menos, de uma forma natural, “normal”. Existem diversos fatores que contribuem para que isso assim seja e, se não se presta atenção a esses fatores, o envelhecimento torna-se patológico.»**

No entanto, isso nem sempre acontece. Frequentemente, no último trecho do caminho, passamos por momentos ou períodos de inquietação, sofremos de problemas físicos ou psíquicos, somos vítimas de alguma doença. Contudo, há pessoas que têm a enorme sorte de não passar por esta perda progressiva de funções.

Há pessoas afortunadas que vivem este processo de uma forma confortável. Não precisam da ajuda de ninguém, são produtivas, têm a cabeça lúcida e continuam a manter uma atividade absolutamente normal. Este tipo de envelhecimento ideal ocorre numa percentagem muito pequena da população; são as exceções, pessoas que se tornam centenárias lúcidas e valendo-se a si próprias.

Na outra extremidade, estão as pessoas que envelhecem precocemente e que perdem de forma muito rápida as suas capacidades.

É a isto que se denomina «envelhecimento patológico». Trata-se muitas vezes de pessoas que, além de envelhecerem muito depressa, têm a infelicidade de sofrer de doenças crónicas que fazem com que o processo fisiológico «normal» de envelhecimento se transforme em «patológico». Isto afeta cerca de 11 ou 12% da população com mais de 65 anos e é o tipo de envelhecimento que faz com que necessitemos da ajuda de outras pessoas e que, com frequência, nos obriga a uma institucionalização, ou seja, a um internamento num lar.

Seria desejável que este grupo de pessoas fosse cada vez menor, que aqueles que sofrem de envelhecimento patológico fossem uma minoria. Isso significaria que envelheciam bem e sem sofrimento.

Provavelmente, todos sonhamos envelhecer bem ou, pelo menos, de uma forma natural, «normal». Existem diversos fatores que contribuem para que isso aconteça e, se não se prestar atenção a eles, o envelhecimento torna-se patológico.

Os políticos recordam-nos frequentemente que o envelhecimento origina um enorme consumo de recursos médico-sanitários; no entanto, permitam-me que sublinhe um dado importante: o que consome recursos é o envelhecimento patológico – que ninguém deseja –, não os velhos em geral. Este é mais um motivo para se prevenir o envelhecimento patológico e, sobretudo, para se conhecerem a fundo os fatores que permitem evitá-lo.

**«Enquanto as pessoas mais velhas estão acompanhadas [...], tudo costuma correr bem; no entanto, quando ficam sós [...], tornam-se frágeis. Surge nessa altura a problemática da solidão, que é uma das causas mais importantes da dependência.»**

Hoje em dia, a sociedade está preocupada (ou, pelo menos, é o que parece) com as pessoas mais velhas. As causas desta preocupação são variadas. Para alguns trata-se de um grupo com muito peso do ponto de vista eleitoral. Na atualidade, a esperança de vida é elevada, o que transforma este coletivo num grupo a ter em conta nas campanhas eleitorais. Daí que os políticos se interessem por ele e prometam coisas que mais tarde, quando governam, lhes é difícil cumprir. Dito de outra forma, quando um político chega ao poder deixa de lado as promessas feitas durante a campanha e começa a preocupar-se com o consumo elevado de recursos deste grupo, que está a envelhecer de forma patológica. Isto faz com que alguns políticos (como aconteceu recentemente no Japão) proponham medidas drásticas para este tipo de envelhecimento, que consome uma grande quantidade de recursos públicos. É uma atitude muito perigosa, porque o que importa é a qualidade de vida e uma pessoa pode ter um envelhecimento patológico e, no entanto, gozar de uma muito boa qualidade de vida.

Outra preocupação para os políticos é o número crescente de idosos que têm de ser institucionalizados, muitos deles não por motivos de deterioração física mas devido à solidão, um tema de extrema importância que merece uma consideração particular; a solidão é motivada, sobretudo, pela alteração da estrutura familiar. Passámos da sociedade patriarcal (grandes grupos familiares em que bisavós, avós, pais, filhos e netos conviviam numa mesma casa) para a família nuclear (mulher, marido e filho).

São vários os fatores que desencadeiam esta realidade social:

- 1) A precariedade económica de muitas famílias, que se veem obrigadas a viver em apartamentos sem espaço para todos.

2) O atual processo de globalização: os jovens têm de ir para fora procurar trabalho, às vezes para longe de casa, até noutros países, fazendo com que as pessoas mais velhas fiquem sós.

Enquanto as pessoas mais velhas estão acompanhadas (pelo seu cônjuge, pelos filhos), tudo costuma correr bem; no entanto, quando ficam sós (porque o cônjuge faleceu, por exemplo), tornam-se frágeis. Surge então a problemática da solidão, que é uma das causas mais importantes da dependência.

No quadro desta mudança sociológica e económica, a comunidade política apercebe-se de que existem cada vez mais famílias unipessoais, que muitas dessas pessoas acabam por pedir ajuda e que se torna necessário institucionalizá-las. Esta mudança da estrutura familiar, que aumenta em todo o mundo, é um assunto ainda por resolver. Procuram-se novas formas de convivência, mas é difícil encontrar uma solução definitiva. A mais recente forma de as considerar é através do conceito de *close-housing*, uma organização do género dos *kibutzes* israelitas ou, aqui, dos apartamentos tutelados ou residências comunitárias assistidas. Ainda não estamos adaptados a estes novos modelos de vida comunitária, que pressupõem uma perda de liberdade. Quando perguntamos às pessoas mais velhas onde querem viver, uma das respostas mais comuns é: «Quero viver na minha casa, com as minhas coisas.» E é lógico: a sua casa é o que conhecem desde sempre e é o lugar onde guardam as suas lembranças. Muitas vezes, ao verem essas lembranças, recuam no tempo, e isso ajuda-as a preencher a vida, a trazer o passado para o presente, porque sentem que o seu futuro é incerto, um mistério. Sabem que o passado já é história, mas é a sua história, e têm-na na sua casa. Quando são tiradas deste ambiente, muitas

peças sofrem um impacto emocional que, nalguns casos e sem a ajuda da família e dos profissionais, pode terminar em depressão. Na sua casa é tudo muito melhor. Por isso a comunidade política procura novos modelos de assistência familiar: apoio domiciliário, sistemas de controlo médico no próprio domicílio, etc. Mas tudo isto tem custos e como tal preocupa os políticos.

Todos (adolescentes, jovens e adultos) nos preocupamos com estes assuntos porque sabemos que, mais cedo ou mais tarde, chegaremos à velhice e desejamos chegar a ela nas melhores condições. Quando se é jovem, olha-se para a velhice como uma situação distante; no entanto, quando se está à sua porta (como é o meu caso, que a tenho mesmo à minha frente), ela começa a preocupar-nos.

Com este livro gostaria de fazer com que as pessoas, desde a juventude, se preocupassem com a velhice, porque me parece fundamental chegar a essa etapa nas melhores condições possíveis e isso só se consegue se refletirmos sobre o assunto e nos prepararmos adequadamente.

Ao longo dos meus quarenta anos de exercício da Medicina tive a sorte de atender muitas pessoas idosas e vivi situações que, julgo, poderiam evitar-se. Muitas vezes perguntei a mim próprio porque sucediam e refleti sobre o que se poderia fazer para atenuar as consequências. Vi demasiadas pessoas sofrerem intensamente e, no caso de muitas delas, pensei que, se durante a sua vida tivessem agido de uma forma diferente, possivelmente não estariam assim.

Esta é a reflexão que tento trazer para as páginas deste livro, com o intuito de analisar os fatores que conduzem a este tipo de situações, de modo a ser possível evitar, trabalhando antecipadamente alguns destes aspetos, o envelhecimento patológico.

Envelhecer é um processo natural, mas com velocidades diferentes em cada caso. Por isso deveríamos identificar que fatores o atrasam ou aceleram.

Um dos fatores é o genético. Há famílias em que muitos dos seus membros são longevos, centenários, e interrogamo-nos sobre a causa disso. Será devido ao seu lugar de nascimento? Terão algum genoma diferente? Hoje em dia os fatores genéticos ainda não são passíveis de correção, de modo que não me deterei muito neste ponto. Não se encontrou o gene único do envelhecimento, pois são vários os genes intervenientes. Fizeram-se estudos genéticos experimentais, com insetos como a mosca da fruta, a *Drosophila*, e promoveram-se modificações genéticas que aumentaram realmente a sua esperança de vida. No entanto, em humanos não foi possível fazê-lo. Não entraremos nas teorias do envelhecimento porque este não é um livro de Medicina; o meu objetivo é apenas orientar sobre o que podemos fazer e o que devemos evitar.

Desta forma, ainda que seja verdade não podemos intervir na genética – por mais cientistas que estejam a trabalhar neste campo, tentando descobrir a eterna juventude –, podemos influir no meio. Temos uma dotação genética determinada e, com toda a certeza, no envelhecimento intervém essa genética particular.

Existem mecanismos que podem ser modificados – ainda pouco conhecidos – naquilo que denominamos epigenética: são aqueles fatores não genéticos que intervêm no desenvolvimento do organismo, do nascimento até à morte, fazendo com que determinados genes se expressem e outros não.

Os fatores que melhor conhecemos são os ambientais. Hoje em dia sabemos que os fatores ambientais e o estilo de vida da pessoa condicionam a qualidade do processo de envelhecimento.

Existem no mundo diferenças muito importantes no que se refere à esperança de vida. Quando se analisam estas diferenças, vê-se que se correlacionam com o nível de vida: nos países ricos a esperança de vida é muito alta, enquanto nos países menos desenvolvidos é muito baixa.

**«Hoje em dia sabemos que os fatores ambientais e o estilo de vida da pessoa condicionam a qualidade do processo de envelhecimento.»**

Poderíamos dizer que os fatores económicos são responsáveis por estas diferenças no envelhecimento? Com certeza. O dinheiro permite aceder a medicamentos para combater doenças; o dinheiro permite ter água potável de qualidade e em quantidade, assim como alimentos bem preparados e bem acondicionados. Permite também um bom sistema de saúde pública, com profissionais qualificados que têm em conta a medicina preventiva e aspetos como a vacinação adequada, e também centros capacitados onde tratar a doença quando esta aparece. Por isso, com certeza que o dinheiro afeta a esperança de vida e a qualidade do envelhecimento.

Mas num mesmo país existem também diferenças entre pessoas. E é este o ponto que gostaria de abordar nestas páginas, por que é aí que influem a base genética e os estilos de vida. O estilo de vida que cada um adota depende da vontade que tem para tomar as medidas que o conduzirão a uma vida ótima. Na extremidade oposta estão as pessoas que não ligam a nenhuma orientação e não adotam quaisquer medidas de prevenção, que não cuidam da sua saúde e não corrigem nenhum dos fatores que influem na possibilidade de virem a ter um envelhecimento patológico.

Existem evidentemente outros fatores, dentro de um mesmo país, que explicam diferenças na esperança de vida. Por exemplo, alguns aspetos geográficos (nas zonas mais amenas têm, provavelmente, uma maior esperança de vida ou uma melhor qualidade de envelhecimento) ou o tipo de alimentação.

É necessário considerar todos estes aspetos, porque deles depende a forma como envelheceremos; portanto, o que mais pesa na esperança de vida não é a genética, mas o estilo de vida e a existência de um bom sistema de saúde.

É imprescindível conhecer todos os fatores que podem condicionar um envelhecimento patológico, e é necessário que os conheçamos desde a infância, que ponhamos em prática uns e corrijamos outros, porque é na infância e na adolescência – embora possa parecer paradoxal ou contraditório – que se pode começar a prevenir o envelhecimento patológico ou a criar uma base sólida para o evitar.

2.

## Fatores que condicionam o envelhecimento patológico e como preveni-los

«Uma bela velhice é, habitualmente, a recompensa de uma bela vida.»

PITÁGORAS

### Alimentação

É evidente que uma alimentação saudável favorece um bom envelhecimento. Tanto assim é que o peso no momento do nascimento é um indicativo do desenvolvimento futuro de determinadas patologias; assim, quanto mais baixo for o peso, maior é o risco de doença vascular, diabetes e hipertensão arterial. Por este motivo, o controlo do peso na etapa intrauterina é importante e deve continuar a ser efetuado durante a infância e a adolescência, uma vez que é grande a sua repercussão nas etapas mais avançadas da vida.

«Estudos efetuados com animais demonstram que a restrição calórica aumenta a esperança de vida [...], por este motivo é necessário estar atento à qualidade da alimentação, à quantidade e aos horários.»

Todos sabemos que é preciso comer corretamente, tanto no que diz respeito à variedade de alimentos como ao número de refeições e de calorias ingeridas. Estudos efetuados com animais demonstram que a restrição calórica aumenta a esperança de vida, e na espécie humana também se verifica este princípio; por este motivo é necessário estar atento à qualidade da alimentação, à quantidade e aos horários. Deveríamos adquirir certos hábitos, como tomar um pequeno-almoço adequado antes de sairmos de casa e controlar a quantidade e o tipo de comida que ingerimos durante o dia, para não excedermos o limite de calorias, e saber o que podemos comer entre refeições. Sem esquecer a composição da dieta e prestando especial atenção à quantidade de gorduras (sobretudo as saturadas, presentes, por exemplo, na manteiga ou no bacon), ao sal, ao açúcar e ao álcool. É importante adquirir o hábito de controlar o peso semanalmente, por ser a única forma objetiva de se saber se a quantidade e a qualidade dos alimentos que ingerimos estão de acordo com as nossas necessidades. Quando adquirimos o hábito de nos alimentarmos corretamente, é preciso mantê-lo sempre; não podemos comer bem durante uma temporada e depois voltarmos aos velhos hábitos. A alimentação deve ser contínua, não intermitente. A obesidade é um fator que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e está associada também à diabetes e à hipertensão arterial.

Por tudo isto, é essencial ensinar a comer de uma forma correta desde a infância e, posteriormente, manter, à base de força de vontade, o hábito de uma alimentação apropriada e equilibrada.

## Sedentarismo

É sabido que o sedentarismo favorece o envelhecimento patológico e é um fator de risco de doenças vasculares. Por este motivo, é conveniente que nos habituemos a praticar algum tipo de exercício físico regular, tentando manter a tonicidade muscular (o que significa manter uma massa muscular correta), porque existe uma correlação entre a perda de força muscular e o envelhecimento patológico.

Devemos habituar-nos desde jovens a praticar exercício físico diariamente. Não é necessário realizar exercícios extenuantes nem praticar desportos que exijam grandes esforços; é melhor optar-mos por um desporto que consigamos praticar continuamente, do que fazer alguma coisa que sabemos não terá continuidade. Toda a gente pode praticar exercício físico. Andar todos os dias (ou, não sendo possível, andar duas ou três horas por semana) é um bom método, assim como a natação ou a ginástica. Mas é necessário decidir-se a isso, pô-lo em prática e, sobretudo, não abandonar o hábito, a não ser que haja algum impedimento físico, mais provável entre as pessoas de mais idade. Mas mesmo nestes casos é necessária a mobilidade das extremidades: se não se pode praticar um exercício ativo, é preciso fazer um passivo, em que outra pessoa nos possa ajudar.

## O cuidado da nossa própria saúde

Este é o terceiro aspeto importante, que implica submetermos-nos a verificações periódicas por parte dos profissionais da saúde.

É necessário sabermos os níveis de colesterol (sobretudo o conhecido como «mau colesterol», o de baixa densidade, o colesterol LDL), bem como os valores de glicose basal; as alterações, quer do colesterol quer da glicose, são fatores de risco cardiovascular, mas também de envelhecimento patológico, porque favorecem os quadros de demência.

Além da análise ao sangue, devemos controlar a tensão arterial (a pressão sanguínea), uma vez que a tensão alta também provoca doenças vasculares e envelhecimento patológico. Por isso, é importante manter a tensão arterial em níveis normais, seja através de uma aproximação dietética, seja, se isto não for suficiente, através de tratamento farmacológico.

## Stress psicossocial

Um fator muito mais difícil de medir e de controlar é o chamado «stress psicossocial». A vida é um caminho cheio de alegrias, tristezas e surpresas. Paradoxal é o facto de, frequentemente, aprendermos a viver a vida tarde de mais, quando já quase não vamos a tempo. Muitas vezes aprendemos a vivê-la e a gostar dela devido a encontros, porque somos agitados amiúde por emoções e sentimentos que a tornam única, mesmo que sejam, com frequência, difíceis de interpretar.

Diz-se que uma pessoa envelhece quando perde a capacidade de se surpreender. Algumas pessoas vivem com uma atitude negativa, pessimista, e esta é uma das causas de se envelhecer mal. É necessário ter uma atitude positiva e ativa. As pessoas otimistas, alegres e que transmitem energia positiva vivem melhor e, além

disso, ajudam os outros. São pessoas que se adaptam à realidade de cada momento, que são flexíveis e carecem da rigidez e do pessimismo que fazem envelhecer mal. Além disso, os pessimistas adoecem com maior frequência porque são propensos a sofrer situações de angústia e estas passam sempre fatura. É evidente que na vida, mesmo que se tenha uma personalidade positiva, podem surgir problemas importantes à nossa volta, acontecimentos que mudam o rumo da existência, e isso pode levar ao pessimismo; no entanto, é necessário tentar superá-lo, pois é sabido que as pessoas que sofreram um problema grave (como perder um filho, ficar sem trabalho, divórcio, etc.) adoecem mais e envelhecem pior.

Temos de nos alegrar por viver e por lutar, porque isso nos faz sentir bem e nos enche de alegria; além disso, não nos podemos esquecer de que é essencial aprender a conformar-se com o que se tem e a apreciar as pequenas coisas. É importante amar e sentir-se amado e lembrar-se de que a felicidade tem de ser construída pelos próprios. Não podemos viver com medo, mesmo que este apareça no nosso caminho; temos de aprender a conviver com ele, tentando fazer com que seja só uma situação episódica porque, se se tornar crónico, é necessário tratá-lo para evitar as suas repercussões negativas. Por isso, é preciso aprender a viver sem angústia nem ansiedade, sem demasiada pressa nem grandes aspirações. Também não convém armazenar coisas a mais.

**«Diz-se que uma pessoa envelhece quando perde a capacidade de se surpreender. Algumas pessoas vivem com uma atitude negativa, pessimista, e esta é uma das causas de se envelhecer mal. É necessário ter uma atitude positiva e ativa.»**

É necessário ser-se generoso, positivo, otimista e solidário, porque isso também ajuda a envelhecer melhor. Se persistimos no estado de angústia e depressão, e vemos que não saímos do poço onde caímos, temos de nos entregar nas mãos de especialistas, como psicólogos ou psiquiatras, uma vez que estes quadros são passíveis de tratamento e de cura. Uma atenção adequada faz com que o caminho posterior seja muito mais simples e acessível. Por vezes, o apoio psicológico de que necessitamos pode ser encontrado na própria família ou na nossa rede de amizades. Mas, se não for suficiente, é necessário recorrer aos profissionais.

Um dos fatores psicossociais mais importantes que favorecem o envelhecimento patológico é a solidão, viver só, carecer de uma rede de familiares e de amigos. É cada vez mais frequente as pessoas mais velhas viverem sós; há cada vez mais lares unifamiliares. Às vezes a solidão é necessária e, em determinados momentos da vida, procuramo-la para refletir, para ter alguns momentos de tranquilidade... No entanto, na velhice, transforma-se numa espécie de carga pesada. Hoje em dia há muitas pessoas que vivem sós, às vezes por decisão própria, outras como resultado do caminho a que a vida as levou; neste caso, a solidão transforma-se numa coisa fria, manifesta-se de uma forma escura, como um túnel onde não se vê nenhuma luz e de onde não se sabe sair. Às vezes sentimos medo, provavelmente porque amamos a vida e receamos perdê-la, mas, se queremos continuar vivos e afastarmo-nos do medo, devemos considerar novos projetos, porque, se não o fizermos, esse quadro de escuridão só nos trará lembranças do passado. Apesar de ser verdade que nos ajuda a viver, o excesso de nostalgia, por vezes, pode fazer-nos muito mal, porque nos prende ao passado e não nos permite ver o presente com clareza. É preciso ser-se

otimista, fugir das recordações repetitivas e pensar em projetos de futuro, mesmo que provavelmente não os possamos ver realizados; mas é indiferente, ter-nos-ão dado o ânimo necessário para desfrutar do presente e envelhecer de uma forma saudável.

Na vida é necessário lutar para abrir caminho; é possível que obtenhamos êxito, mas colheremos também, com toda a certeza, algum fracasso. Temos de saber levantar-nos. Se não lutarmos, se não formos caminhando, estaremos a dizer a nós próprios que já chegámos, que isto já se acabou. Por isso não nos podemos render; temos de continuar com esforço, amor, confiança e solidariedade. Temos de pensar que tudo o que fazemos na vida deixa vestígios, deixa uma marca; mas também devemos ter consciência de que, quando já não estivermos aqui, essa marca, esses vestígios, só serão vistos por quem quiser vê-los. Provavelmente só os verão as pessoas que nos amaram; talvez os comentem em alguma ocasião e isso já é suficiente para nos dar ânimo, para nos fazer continuar, deixando marcas. Temos de conseguir olhar para trás sem quaisquer remorsos pelas coisas que fizemos. Na velhice, uma pessoa deve deixar de se preocupar com a imagem que projeta nos outros e pensar em como se encontra consigo própria.

Já sublinhei anteriormente que, ao detetar determinados sinais, como a tristeza ou a ansiedade, é necessário recorrer a profissionais para descartar alguma doença e remediar o nosso mal-estar, uma vez que outro fator que nos faz envelhecer mal são as doenças que se arrastam durante anos. Se queremos envelhecer bem, é importantíssimo recorrer a estes profissionais perante qualquer sinal desta natureza, porque possivelmente podem solucioná-lo ou, pelo menos, melhorá-lo.

E também para que, no fim do caminho, o peso dessas doenças

se torne mais leve. O facto de sofrermos de uma doença crónica torna-nos mais frágeis e por isso devemos fazer *check-ups* periódicos, a pensar no envelhecimento. E também ter previsto um plano de assistência médica, para quando esta suposta doença que arrastamos apresentar fases agudas. Seremos previdentes e saberemos que contamos com uma boa equipa de profissionais dar-nos-á tranquilidade. No nosso país tivemos e continuamos a ter uma excelente assistência médico-sanitária pública; no entanto, agora, o futuro nesse sentido parece-nos incerto e temos de estar atentos para mantermos uma boa qualidade de assistência médica.

Outros fatores que desempenham um papel importante no envelhecimento saudável são os económicos e laborais.

Ter um trabalho que nos agrada, que apreciamos e que nos faz sentir bem e gratificados, apesar do cansaço que nos possa causar, é algo extremamente positivo. A parte profissional constitui um fator muito importante da nossa vida. Não a ter é causa de doença, mas as pessoas que sofrem com o seu emprego também correm o risco de adquirir doenças, quer psíquicas, quer físicas. Os trabalhos em circunstâncias complicadas, em maus ambientes, provocam quadros de ansiedade ou depressão; nestes casos, às vezes custa-nos sair para trabalhar e isso tem repercussões. Mas o desemprego tem uma maior incidência no desenvolvimento de doenças, podendo repercutir-se no envelhecimento. A falta de ocupação é um fator negativo e, se durar muito tempo, favorece o envelhecimento patológico, porque o trabalho é uma condicionante não só económica, mas também social. A sua falta traduz-se em perdas de rendimentos, na diminuição da possibilidade de procurar assistência médica e de controlar os fatores descritos anteriormente. Entristece-nos, mas, sobretudo, sentimos diminuir a nossa consideração social. Quem nos rodeia vê-nos

afeta só a nós, afeta também os nossos familiares; e eles já têm preocupações suficientes (problemas laborais, do círculo familiar) para estarmos a acrescentar mais uma à lista... E alguns talvez até sejam já velhos e não gozem de boa saúde. Portanto, tenham consciência disso e tratem de não ser um estorvo para a vossa família. E para isso é necessário ser-se previdente.

**«Temos de pensar em nós e no nosso futuro mas, sobretudo, em preparar a nossa velhice. Pensar em nós próprios não significa sermos egoístas; pelo contrário.»**

As questões económicas são assuntos que às vezes temos receio em abordar, assuntos tabu. Mas é necessário falar deles com as pessoas da nossa confiança, para que nos deem a sua opinião e a sua ajuda. Não se deve esperar pela velhice, quando já não há tempo para fazer nada a esse respeito (nem planos de poupança-reforma, nem outros similares). Se deixarmos isso para a última hora, será demasiado tarde.

Além dos aspetos económicos, existem os sociais, alguns de extrema importância, como a casa. Às vezes as pessoas querem viver em espaços grandes, se possível sozinhas, numa casa com diversos andares... No entanto, não pensam que os anos passam e que chegará o dia em que as escadas que ligam um andar a outro serão como montanhas difíceis de escalar. Mais uma vez, é preciso ser-se previdente.

O melhor são casas de um só piso, não muito grandes e com WC adaptado. Quando se é velho não convém ter muito trabalho e, além disso, é necessário reduzir custos, e estes são maiores

como perdedores, perdemos importância social e só nos restam os verdadeiros amigos e o nosso círculo familiar; às vezes sentimos um verdadeiro isolamento, solidão efetiva.

É mais ou menos o que acontece com a reforma, quando não nos preparámos para ela. Porque não só nos muda a vida do ponto de vista económico, como entramos no campo da «invisibilidade social»: para a grande maioria, já não somos necessários. Por este motivo é imprescindível estarmos psicologicamente preparados para esse momento. Ora bem, permitam-me dizer-vos que, além da preparação psicológica, também é necessária uma preparação financeira. Temos de planificar a economia pessoal para uma eventual situação de desemprego ou para a chegada da reforma; e, logicamente, é preciso fazê-lo quando se é jovem, quando ainda trabalhamos ativamente e achamos distante quer o desemprego, quer a reforma. A pergunta que muitos se colocam é: como garantir a economia para o futuro? Indubitavelmente, através da poupança, de planos de reforma e de pensão, recorrendo à assessoria de especialistas no assunto com o fim de se garantir a sustentabilidade económica quando a fonte de receitas diminuir, aquando da reforma ou de uma hipotética perda de trabalho. É imprescindível termos viabilidade económica para nos sentirmos bem, para nos sentirmos independentes, sem nos vermos obrigados a recorrer a ajudas sociais, com tudo o que isso implica.

Por todos estes motivos é necessário fazer uma planificação abrangente da velhice, sob todos os pontos de vista: económico, social, físico, psíquico, funcional. Temos de pensar em nós e no nosso futuro mas, sobretudo, preparar a nossa velhice. Pensar em nós próprios não significa sermos egoístas; pelo contrário: não fazê-lo é egoísta, porque o processo de envelhecimento não nos

afeta só a nós, afeta também os nossos familiares; e eles já têm preocupações suficientes (problemas laborais, do círculo familiar) para estarmos a acrescentar mais uma à lista... E alguns talvez até sejam já velhos e não gozem de boa saúde. Portanto, tenham consciência disso e tratem de não ser um estorvo para a vossa família. E para isso é necessário ser-se previdente.

**«Temos de pensar em nós e no nosso futuro mas, sobretudo, em preparar a nossa velhice. Pensar em nós próprios não significa sermos egoístas; pelo contrário.»**

As questões económicas são assuntos que às vezes temos receio em abordar, assuntos tabu. Mas é necessário falar deles com as pessoas da nossa confiança, para que nos deem a sua opinião e a sua ajuda. Não se deve esperar pela velhice, quando já não há tempo para fazer nada a esse respeito (nem planos de poupança-reforma, nem outros similares). Se deixarmos isso para a última hora, será demasiado tarde.

Além dos aspetos económicos, existem os sociais, alguns de extrema importância, como a casa. Às vezes as pessoas querem viver em espaços grandes, se possível sozinhas, numa casa com diversos andares... No entanto, não pensam que os anos passam e que chegará o dia em que as escadas que ligam um andar a outro serão como montanhas difíceis de escalar. Mais uma vez, é preciso ser-se previdente.

O melhor são casas de um só piso, não muito grandes e com WC adaptado. Quando se é velho não convém ter muito trabalho e, além disso, é necessário reduzir custos, e estes são maiores

como perdedores, perdemos importância social e só nos restam os verdadeiros amigos e o nosso círculo familiar; às vezes sentimos um verdadeiro isolamento, solidão efetiva.

É mais ou menos o que acontece com a reforma, quando não nos preparámos para ela. Porque não só nos muda a vida do ponto de vista económico, como entramos no campo da «invisibilidade social»: para a grande maioria, já não somos necessários. Por este motivo é imprescindível estarmos psicologicamente preparados para esse momento. Ora bem, permitam-me dizer-vos que, além da preparação psicológica, também é necessária uma preparação financeira. Temos de planificar a economia pessoal para uma eventual situação de desemprego ou para a chegada da reforma; e, logicamente, é preciso fazê-lo quando se é jovem, quando ainda trabalhamos ativamente e achamos distante quer o desemprego, quer a reforma. A pergunta que muitos se colocam é: como garantir a economia para o futuro? Indubitavelmente, através da poupança, de planos de reforma e de pensão, recorrendo à assessoria de especialistas no assunto com o fim de se garantir a sustentabilidade económica quando a fonte de receitas diminuir, aquando da reforma ou de uma hipotética perda de trabalho. É imprescindível termos viabilidade económica para nos sentirmos bem, para nos sentirmos independentes, sem nos vermos obrigados a recorrer a ajudas sociais, com tudo o que isso implica.

Por todos estes motivos é necessário fazer uma planificação abrangente da velhice, sob todos os pontos de vista: económico, social, físico, psíquico, funcional. Temos de pensar em nós e no nosso futuro mas, sobretudo, preparar a nossa velhice. Pensar em nós próprios não significa sermos egoístas; pelo contrário: não fazê-lo é egoísta, porque o processo de envelhecimento não nos

quanto maior for o número de metros quadrados da casa que temos. Os velhos precisam de espaços adaptados às suas necessidades e é preciso fazer essas modificações quando ainda se está a tempo: às vezes uma ou outra obra é suficiente; outras será preciso mudar de casa para uma mais pequena e, quando se é velho, as mudanças custam muito, pelo que frequentemente já não se fazem. Resultado: o idoso fica limitado a um quarto dessa casa grande e, provavelmente, com muito mais incomodidades do que as que teria se vivesse num pequeno apartamento sem barreiras arquitetónicas e fácil de limpar.

A casa deve ser alegre e, para isso, é preciso modernizá-la, torná-la atual. É conveniente ter coisas simples e substituíveis, por que às vezes tendemos a armazenar lembranças por toda a parte, que são úteis porque nos transportam ao passado, mas nestas etapas precisamos de espaços claros, limpos, que nos alegrem os dias. Paradoxalmente, as coisas antigas costumam agradar mais aos jovens, que gostam de as combinar com objetos modernos; no entanto, no caso dos idosos, estes objetos mais não são do que velhos companheiros de viagem, testemunhos da passagem do tempo. É preciso renovar, substituir as coisas, não por outras mais caras, mas por equivalentes mais simples. Um exemplo: é melhor ter um automóvel pequeno e moderno do que um grande carro de marca com uma matrícula muito antiga. Quando vemos um desses automóveis conduzido por um idoso, temos a sensação de estar a observar uma velharia. Por isso é preciso ter consciência de tudo isto, é preciso renovar-se e percorrer o caminho porque, enquanto o percorrermos, ele é sempre novo.

O passado já nos disse adeus. Dele só restam as lembranças. E o futuro é incerto, um pequeno mistério que não sabemos se

conseguiremos um dia desvendar. Ou seja, resta-nos apenas o presente; e o presente deve ser vivido na máxima plenitude.

Outro dos fatores que nos fazem sentir bem na velhice é ter decididos com antecedência todos os aspetos da etapa final da vida. Não é que devamos pensar diariamente na morte, mas é preciso pensar nela, mesmo em idades mais jovens, porque dessa lotaria ninguém escapa; há de chegar certamente a nossa vez. Por isso é um assunto que é necessário abordar e ter preparado porque, caso contrário, outros terão de o fazer e causar-lhes-emos ainda mais transtornos. Há perguntas que devemos colocar a nós próprios, mesmo em idades precoces da vida. Por exemplo, se tivermos uma doença grave e nos encontrarmos numa fase terminal... o que queremos que façam connosco?

Para evitar problemas à família, devemos deixar escrito um testamento vital bastante claro, que inclua o que queremos que façam connosco e até onde queremos que vão. Nomeadamente, o que fazer com o nosso corpo quando morrermos. Queremos doá-lo à ciência, queremos que o queimem transformando-o em cinzas, queremos que o enterrem num cemitério com os nossos antepassados...? Escrevam-no! Desejamos que nos façam uma cerimónia fúnebre? Já se sabe que estas cerimónias são mais para os que ficam do que para quem parte. Mas, de qualquer forma, temos de saber o que queremos e como o queremos. Simples? Impregnado de lembranças pessoais?

Outra coisa importante: redigiram um testamento? Devem fazê-lo porque, se não tiverem qualquer bem, não há nenhum problema; mas, se possuírem alguma coisa, por pouco que seja... Façam-no, não sejam preguiçosos e redijam-no de forma clara e sem ambiguidades. Não deixem uma mesma coisa em herança

## Segunda Parte

a duas pessoas; deixem o que quiserem, a quem quiserem, mas não a mesma coisa a mais que uma pessoa. Somos velhos e já aprendemos que na vida partilhar é difícil e implica uma constante fonte de problemas, ajam de modo a que não propiciem discussões entre os vossos herdeiros por bens materiais. Isso denegriria a vossa lêmbrança. Se deixarem as coisas decididas com tempo, terão menos preocupações na velhice.

Provavelmente, muitos têm estas questões bem resolvidas, por que refletem sobre elas, mas outros talvez não. Às vezes pensamos: «Depois resolvo isso», «Tenho tempo», «É indiferente», «Eles hão de resolver». Podemos mesmo achar que já temos tudo bem planejado e que não é necessário perguntar nada a ninguém. Sou de opinião de que isso é um erro: é preciso falar do assunto, revê-lo e pensar em todas as contingências com que nos podemos deparar.

Nas páginas seguintes descreverei algumas situações pouco desejáveis que podem surgir. Gostaria que envelhecessem bem e num ambiente de sonho, mas as minhas décadas de experiência com idosos levam-me a contar-vos alguns dos episódios que vivi para que, uma vez conhecidos, façam todo o possível para evitar repeti-los.