

***A arte de envelhecer com sabedoria***

A Editora Nobel tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, impressão, acabamento e papel adequados.

Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Nobel mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:

CENTRAL NOBEL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Fone: (11) 3933-2800 – Fax: (11) 3931-3988

End.: Rua da Balsa, 559 – São Paulo – CEP 02910-000

Internet: [www.livrarianobel.com.br](http://www.livrarianobel.com.br)

Abrahão Grinberg – Bertha Grinberg

# A arte de envelhecer com sabedoria

© 1999 Abrahão Grinberg e Bertha Grinberg

Direitos desta edição reservados à

**Livraria Nobel S.A.**

Rua da Balsa, 559 – 02910-000 – São Paulo, SP

Fone: (11) 3933-2800 – Fax: (11) 3931-3988

e-mail: ednobel@livrariacobel.com.br

*Coordenação editorial:* Clemente Raphael Mahl

*Revisão:* Regina E. I. Fernandes Couto

*Produção gráfica:* Mirian Cunha

*Capa:* Marcela Guimarães

*Composição:* Polis

*Impressão:* Paym Gráfica e Editora Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Grinberg, Abrahão

A arte de envelhecer com sabedoria / Abrahão Grinberg, Bertha Grinberg. – São Paulo : Nobel, 1999.

ISBN 85-213-1111-7

1. Envelhecimento – Aspectos psicológicos 2. Velhice – Aspectos sociais 3. Velhos – Cuidados  
4. Velhos – Psicologia I. Grinberg, Bertha. II. Título.

99-3803

CDD-305.26

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Velhice : Aspectos sociais 305.26  
2. Velhos : Aspectos sociais 305.26

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela Lei nº 9.610/98.

Impresso no Brasil/Printed in Brazil

A velhice é um estado que se atinge,  
e não um estado que se adquire.

Aos filhos Max e Sérgio;  
Às noras, Eva e Norma  
com nosso amor

Aos netos e netas:  
Jairo, Lea, David  
Tânia e Henrique  
com ternura e carinho

# *Prefácio*

## XV

Aceitei o convite para apresentar o seu livro. Gostei da idéia. Pensei ser competente e poder fazê-lo. Ele fala da vida. Eu não sei falar da vida, perdoem-me, pois só sei falar da minha alma.

Alma de oitenta anos. Sou velha? Sozinha? Solitária? Solteira? Órfã de pais, sem irmãos. Tenho orgulho e alegria dos meus oitenta anos; gosto de rir, ler, flores, não de andar e assistir televisão.

Encontro. Numa encruzilhada de nossas vidas como rios seguimos juntos, em três destinos distintos. Nem tanto, no entanto três médicos psiquiatras. Percebo agora que somos apenas gente com nossos desencontros. Velho encontro de três velhos amigos. Três. Encontros.

Nossos aventais e sapatos brancos harmonizam as divergências das cores. O branco que omite, neutraliza, mascara, acalma e obriga à dignidade e à solidariedade. O branco que não permite: identificações, emoções. O branco que não se macula com as lágrimas dos que sofrem, enquanto conforta. O sangue no branco do avental e que não se enodoa com o sangue das feridas. Não está deslocada: sapato, avental e alma branca. Combinação tripla desprovida de emoção.

Contudo, somos apenas complementos: não ser consoante, apenas vogal que doa a sonoridade no recurso da transformação. A transformação da velhice e a deformação dos corpos. É o instante da vida em que deixamos de ser a montanha para sermos um simples vale. O vale das montanhas do mundo dos homens. O instante em que a locomotiva será conduzida pelos vagões.

Sinto-me viva dentro da vida, com meus desejos ora calados. Deixar de desejar e só ter recordações. Isto se chama velhice. A mediocridade de um bem-estar assegurado e a certeza de nunca mais sonhar os sonhos dourados de uma mocidade. A certeza de não precisar ser virtude nem forte nem hipócrita. Não precisar... não precisar...apenas ser uma alma livre.

Quis. Não quero mais conhecer os homens e a profundidade de seus amores.

Minha consciência que se submete. A submissão que se afirma. Estou consciente e submissa ao meu amor consciente e idílico pela humanidade, numa amplitude de homem desgastado, vivificado e de amor sem dor.

Hoje, sou livre para amar a humanidade e ser feliz no grande paradoxo de viver o meu momento filosófico quando a minha filosofia é desistir e ser apenas espectadora, para diluir-me na correnteza da vida, como a gota que se perde na massa d'água da correnteza. Sem precisar lutar e nem acertar. Sem procurar convencer. Sem enunciar meu pensamento. Ser descolorida como o branco de meu avental para ser harmônica.

Viver harmonicamente sem opções e oposições e desistir pela inutilidade que é resistir. Viver no outro e sempre o termo do outro.

Esforço-me para não envelhecer. É difícil permanecer confiante na presença do paciente e mais difícil permanecer mulher e médica bem-sucedida. É difícil reconhecer que minha própria alma é um monstro sorrateiro que acabará por devorar minha própria segurança. Paz. Amo minha alma. Ela me serviu muito e de muitas maneiras.

As alucinações do medo da solidão ou as alucinações da esperança não conseguem me enfraquecer. São incômodas as alucinações. Prefiro as alucinações da confiança. Creio em mim. Confio em mim. Mas não quero recuperar o terreno perdido. Perdi as batalhas e desisti das guerras. Se não tiver alucinações de esperança não terei mais derrotas. Ainda não atingi a idade em que a vida é uma derrota consumada. Farei substituições. Não corro o risco das hesitações. Estou definida: começo a discernir o perfil da minha velhice. Os nossos próprios demônios, os meus



receios sejam a eles me entregar ou a eles resistir. As exigências e as servidões da escolha. A escolha de estar só. Os demônios da rejeição da raça humana. Alucinações de desamor, desmentidos meus sonhos de paz. A paisagem seca de uma vida. Isenção de inquietação. Minhas disciplinas mentais me ajudam muito. O horror das discussões mentais demasiado segura da minha segurança um amor próprio imbecil não me conduz. Não quero as concessões vazias. Que as coisas sejam como depois da minha morte. Estou trabalhando a minha morte. Os piedosos, as meditações que induzem a crer que sua verdade é a verdade do outro. O encadeamento das coisas escapa de nosso controle. Austeridade, renúncia e morte nos mantêm tranqüilos.

Aprendi e ensinei que é muito mais fácil ser feliz do que sofrer. Não quero mais consolar com o branco de meu avental e de meu sapato. Que todos chorem sossegadamente.

Professora Dra. Jessie Freire Gomes dos Reis  
*Psiquiatra.*

*Afama psicoterapeuta, com consultório particular desde 1951.*

*Assistente do Prof. Paulino W. Longo por trinta anos.*

*Trabalhou no Instituto Paulista de Psiquiatria por dez anos.*

*Presidente do Serviço de Reabilitação do Epiléptico.*

*Fundadora da Seção de Higiene Mental da Pediatria da Escola Paulista de Medicina e do Serviço Mental aplicado à Infância no Depto. Estadual da Criança.*

# Índice

## XV

Aos leitores .....	13
Pioneiros .....	15
Por que envelhecemos? .....	17
A escada da vida .....	19
Nenhum ser vivo quer sofrer .....	23
Idoso ou idosa .....	25
Velhice: maus-tratos e abandono .....	31
Passado e presente .....	39
Bom e mau humor .....	41
Suicídio .....	44
Esquecimento .....	47
Tipos de idosos .....	50
Carta aos idosos .....	52
Geração canguru .....	60
Saber envelhecer .....	63
Dois idosos do coração .....	68
Idade do lobo .....	75
Idade do condor .....	78

Sinais de envelhecimento .....	80
Velho e idoso – diferenças .....	84
A indiferença para com os idosos .....	87
A luta pela vida .....	92
Momentos de lazer dos idosos .....	97
Bom convívio .....	100
A beleza da mulher na velhice .....	102
O comércio e os idosos .....	104
Emergência médica aos idosos .....	105
Curso para idosos na USP .....	117
A Constituição e os idosos .....	119
Sugestões úteis para os idosos .....	120
Reflexões finais .....	123
Conclusão .....	127

# *Aos leitores*

## XV

*A Arte de Envelhecer com Sabedoria* é um livro prático e de fácil leitura que trata do assunto mais importante do gênero humano: a vida.

É dedicado aos adultos e idosos motivados em participar de uma existência feliz e de boa qualidade. Estão eles entrando em um período que certos autores colocam entre a idade adulta e a velhice.

Trata-se da envelhescência ou envelhecimento; em que começam a surgir os primeiros sinais da velhice.

Aos adultos que já entraram na envelhescência – período que abrange dos 45 aos 60 anos de idade –, procurando prepará-los para, a curto prazo, assumirem mais seguros e confiantes seus papéis na terceira idade.

Aos demais adultos para tomarem contato com um futuro mais seguro, que deverá acontecer a médio prazo, a fim de que se previnam de modo conveniente e confortável para o seu papel, primeiro na envelhescência ou envelhecimento e depois na velhice, após os 60 anos.

Aos idosos que já assumiram o trono da *melhor Idade*, para entenderem mais claramente as intrincadas dificuldades que cabem à velhice.

Logo de início assumirão o papel digno de sexagenários, numa fina ironia, sendo chamados de *sexigenários*. Aprenderão a gerenciar com sabedoria suas vidas, tentando obter os melhores resultados.

Durante a leitura deste livro, os leitores vão se deparar com a palavra no plural – idosos – referindo-se igualmente aos homens e às mulheres da terceira idade.

Saindo a campo, passando por diversos lugares em nossa terra e no exterior, sempre nos meses dedicados às nossas férias, entrevistamos centenas de adultos e idosos das mais diversas categorias sociais, sexos e raças, sobre suas condições e opiniões pessoais referentes à idade. Relataram abertamente o que sentiam, fazendo, inclusive, comentários preciosos sobre o que pensavam, respondendo às perguntas que fazíamos. Como viviam e o que esperavam do futuro.

Aprendemos muito com a maioria deles. Usamos da experiência acumulada, resultante da prática vivenciada em mais de 50 anos, ouvindo e interpretando os nossos clientes no consultório médico. Frequentamos inúmeros Congressos de Geriatria e de Psiquiatria, participando ativamente nos mesmos.

Não pretendemos ser os donos da verdade, mas os conhecimentos que acumulamos em anos de trabalho contínuo com adultos e idosos, permitem-nos transferir algo da nossa experiência por meio de *A Arte de Envelhecer com Sabedoria*.

Os nossos sinceros agradecimentos a todos que colaboraram conosco, inclusive, os numerosos adultos e idosos, os quais, simpaticamente, se apresentaram nas entrevistas.

Que a leitura de *A Arte de Envelhecer com Sabedoria* traga algo de proveitoso e útil aos que nos deram a honra de ler este livro e aos que estão decididos a lê-lo agora.

*Abrahão e Bertha Grinberg*

# Pioneiros

## XV

*“A vida não é algo –  
é a oportunidade para algo.”*  
(Helbel)

A humanidade sempre se preocupou com o envelhecimento.

Os primeiros que voltaram a sua atenção para o fato foram os mesopotâmios (6.000 a.C.). Observaram que certos répteis trocavam de pele periodicamente. Baseados nisso, começaram a procurar como rejuvenescer as pessoas.

Hipócrates – o pai da Medicina – (460-367 a.C.), na Grécia, afirmava que a vida dos indivíduos dependia da continuidade de o corpo permanecer aquecido por um “calor” que vinha do interior da pessoa. Para ele o homem vivia em média até os 56 anos de idade.

Aristóteles (384-322 a.C.), aluno de Platão, em Atenas, Grécia, afirmava que o centro da vida estava concentrado no coração. O homem atingia o auge aos 35 anos, e já falava na alma que tinha o seu apogeu aos 50 anos.

Celsius (1493-1541 d.C.), alquimista e físico suíço, proclamava que a causa do envelhecimento se devia ao acúmulo de toxinas que invadiam o corpo humano.

As lendárias “fontes da juventude” – são anseio dos homens em todas as épocas pela eterna juventude. As fantasias e os sonhos dessas lendas fizeram com que no passado conquistadores e navegadores passassem a realizar verdadeiras maratonas, na busca infrutífera da “água milagrosa”.

Na atualidade, há cientistas que prosseguem na pesquisa do “elixir da juventude”. Um mecanismo genético identificado, capaz de retardar

bastante o processo de envelhecimento, protegendo as células da deterioração causada pelo meio ambiente, aumentará em 40% a longevidade média, assinalada por cientistas da nossa época.

Se de fato o mecanismo genético aumentar a longevidade média em 40%, as pessoas no futuro poderão atingir os 110 ou 120 anos de idade, conservando a saúde. Diversas companhias de biotecnologia estão trabalhando a todo vapor para descobrir e colocar no mercado o “Elixir da juventude”, sintético e injetável.

O gene foi encontrado pelos cientistas da Universidade de Toronto, Canadá, ao examinarem moscas da fruta, gene esse também encontrado nos seres humanos. O estudo durou 10 anos, e teve como objetivo descobrir como as células se protegiam contra os danos causados pelos subprodutos do oxigênio. Já se sabia que os animais, em geral, precisam adaptar-se para respirar o oxigênio, produzido como subproduto da vida vegetal.

Com o tempo surgem mecanismos de defesa de proteção do organismo. Um professor da Universidade do Texas, EUA, Willian Orr, faz pesquisas no mesmo campo. Acredita que o tratamento eficiente para prolongar a vida deve demorar ainda uns 10 anos. Mas acrescentou: “este será um acontecimento emocionante”.

Outro professor de biologia no Canadá, chefe do grupo de pesquisas, disse: “este trabalho mostra que as pessoas não só vão viver mais tempo, como também continuarão mais saudáveis”.

O Laboratório de Neurociência da Faculdade de Medicina de São Paulo está sendo inaugurado para desenvolver pesquisas do mais alto nível nas áreas de neuroquímica genética e biologia molecular. A busca de novidades, a religiosidade, a timidez, a agressividade, a maternidade, a homossexualidade, e até mesmo a felicidade (ou falta dela) estão entre os aspectos da personalidade, mesmo nos idosos, que podem resultar em parte de um gene, segundo as pesquisas. É perturbador imaginarmos que nossos pensamentos, sentimentos e nosso jeito de ser possam ser determinados por um segmento de DNA.

Os cientistas avançaram muito nas pesquisas, mas ninguém ainda encontrou a verdadeira fonte da juventude.

# *Por que envelhecemos?*

## X V

*“Estuda o passado se quiseres adivinhar o futuro.”*  
(Confúcio)

As respostas são várias. Para os pesquisadores de base darwinista, a longevidade dos indivíduos retardaria a evolução de toda espécie, ao influenciar a seleção natural. Essa seria a razão fundamental para as pessoas envelhecerem e morrerem.

Para um outro grupo de pesquisadores, uma das leis da termodinâmica, a entropia, é o que justifica o envelhecimento. Sistemas organizados, como é a vida, tendem à desorganização (entropia) com o passar do tempo.

Os físicos alegam que a entropia não pode ser adiada, nem evitada.

O mais curioso é o projeto *genoma humano*, participando dele diversos países, sob a liderança dos Estados Unidos, com o objetivo de decodificar a genética humana.

Os genes são formados por uma seqüência de DNA (a substância fundamental da vida). Cada DNA forma um aminoácido. É a seqüência dos aminoácidos que forma as diferentes proteínas essenciais para o funcionamento do organismo humano. O DNA tem a autoridade de reescrever a história, seja ela qual for. Mesmo para esclarecer, desvendar, uma dúvida sobre a paternidade contestada. O DNA não mente! É transparente. Pouco usado por causa do preço – custava US\$5 mil e durava 4 meses para ser realizado. Hoje, é um exame mais democrático e custa US\$80. O resultado agora sai em 72h. São usados no exame um fio de cabelo, o sêmen, a saliva ou mesmo uma gota de sangue. A irregularidade do gene



produzindo proteína em excesso pode predispor o organismo à formação de um tumor.

Como se fosse um supercomputador, pode comportar alguns trilhões de informações que existem no interior de cada uma das células. Essas são as verdadeiras responsáveis pela degeneração do organismo humano.

Teoricamente, seria suficiente modificá-las, para que o período de vida do indivíduo fosse prolongado.

Para outro grupo de cientistas, há uma outra possibilidade de aumentar a longevidade. Seria pela clonagem humana. Uma cópia perfeitamente idêntica de um indivíduo, partindo das suas próprias células. No momento esta hipótese é ainda ficção científica, tratando-se de seres humanos. Mas não é a solução que as pessoas desejam obter.

A sucessão dos anos, dos meses, dos dias, das horas etc... é que representa para o homem a noção de passado, presente e futuro: o curso do tempo implacável. Esse é um meio indefinido e contínuo no qual os acontecimentos se sucedem de modo irreversível. O tempo vai passando, e a vida vai se esgotando, lenta e inexoravelmente.



# *A escada da vida*

## **X V**

*“A velhice tem suas vantagens, claro.  
Só nos resta descobrir quais são.”*  
(Wanke)

A vida de uma pessoa – homem ou mulher – pode ser espelhada pela figura hipotética, mas num paradoxo, refletindo a realidade da vida dessa criatura em todos os seus detalhes por uma escada, cujos degraus são galgados um a um, anualmente. No dia do aniversário a pessoa escala o degrau seguinte.

Todo ser humano, ao nascer, passa a ocupar de forma permanente a escada da vida. De pronto, toma posse do primeiro degrau, que será vivido durante o seu primeiro ano de vida.

Trilhará maquinalmente essa rotina, em toda a sua vida. Sempre mudando para o degrau superior, no dia do aniversário ao deixar o degrau em que permaneceu nos últimos doze meses. Ficou registrado naquele local, indelevelmente, cada detalhe, por menor que tenha sido, tudo que viveu.

As escadas são as mais variadas possíveis. Refletem individualmente o modo de vida e as características pessoais do indivíduo que as ocupa. Os degraus podem ser, na sua seqüência, uniformes e confortáveis, em determinadas escadas, proporcionando aos seus ocupantes uma vida de qualidade.

Outras escadas têm degraus irregulares, incômodos, desnivelados permanentemente ou somente em determinados períodos da vida do seu ocupante.

Há escadas com degraus confortáveis, que por vezes podem tornar-se desconfortáveis; ou vice-versa, degraus desconfortáveis tornam-se confortáveis.

A verdade é que a escada, pelos seus degraus, representa, reflete e grava o que vai se passando na vida do seu ocupante. Fica claro que cada degrau ocupado representa um ano vivido pela pessoa. Cada parte da escada representa um ano.

As escadas dos idosos apresentam-se mais longas, pelo elevado número de degraus já percorridos.

As crianças têm escadas ainda com poucos degraus, mas terão, provavelmente, muitos e muitos degraus a acrescentar.

Os adolescentes e os adultos já têm escadas mais compridas que vão ganhando mais um degrau no dia do aniversário.

A meta, mesmo inconsciente, é chegar à Terceira Idade, com um grande número de degraus já galgados.

Nunca se sabe, nem é revelado, quantos degraus comporão a escada de uma pessoa. É o maior mistério da vida.

Há inúmeros fatores que influem na manutenção do indivíduo em cada degrau: a saúde, o estilo de vida, se é ou não alcoólico ou usuário de drogas. Um acidente grave pode dificultar ou interromper em definitivo a subida pela escada. O mesmo pode acontecer se aparecer uma doença incurável. E os que também fumam, não cuidam da saúde, têm uma boêmia desenfreada, vivem numa autodestruição e podem abreviar a sua subida pela escada. Há os que por impulso descontrolado saltam da escada, suicidam-se. Por motivos os mais diversos, antes que uma alma caridosa venha a socorrê-los.

O equilíbrio na escada da vida depende fundamentalmente da saúde da pessoa e de uma vida, possivelmente, de qualidade quanto à alimentação. Ter auto-estima. Ter fé. Estar com Deus, mediante a religião. Importa sorrir para a vida, e a vida sorrirá para a criatura. Esquecer a raiva. Amar e ser amado, torna a pessoa mais feliz. Gostar dos familiares e dos amigos. Trabalhar. Não cultivar o ócio. Ter se preparado para a velhice, lembrando-se da fábula da cigarra e da formiga.

Quando o homem e a mulher se casam, eles aproximam suas escadas. Um poderá proteger o outro. Embora próximas, as escadas são independentes. Tanto um como o outro pode ter, no correr dos anos,

pequenos ou grandes problemas no degrau em que se encontrar. Dificuldades que são minoradas pelo (a) companheiro (a), não só pela sua cooperação mas buscando os recursos necessários e pela esperança conjugada com a fé em Deus.

Terão filhos. E os pais, temporariamente, estarão com as suas escadas bem próximas das dos filhos, dando-lhes assistência completa, até que esses se tornem autônomos. Cada pessoa desses núcleos familiares apresenta no sangue um grande segmento de DNA e traços fisionômicos transmitidos pelos ancestrais.

Outros casais se divorciam, separando as respectivas escadas da vida. Há os que se afastam mais vezes no casamento ou no concubinato, definitivamente. São pessoas inquietas, insatisfeitas ou que não sabem escolher o cônjuge. Como se estivessem em busca da felicidade que não encontraram nas outras uniões.

Há os que, embora unidos, resolveram morar em casas separadas. O que deve ter uma certa explicação, que não vem ao caso.

Chegando ao degrau 20, o indivíduo deixou de estudar ou está cursando a Faculdade. Já pode estar trabalhando. O homem costuma casar antes do degrau 30. A mulher procura casar por volta do degrau 20 ou 25.

Os filhos vêm quando o casal estiver em torno dos degraus 20 e 35, em média.

A experiência de vida, à medida que os degraus aumentam em número, vai-se acumulando.

Os que atingem o degrau 40 ou mesmo o 50, já devem estar com a vida profissional e amorosa estabilizadas. No degrau 60, começa a velhice.

Podem continuar ocupando sucessivamente os degraus 65, 70, 75, 80, 85, 90 ou sofrer a interrupção da vida num desses degraus.

Os que passarem do degrau 95 saíram da Terceira Idade, iniciada no degrau 60 e alcançaram a Quarta Idade. E poderão continuar ou não, subindo mais: 95, 100 ...degraus ou anos. Uma minoria atinge os 100 anos ou um centenário.

Os que vão sobrevivendo a qualquer dos degraus, estão sendo impulsionados pelo “instinto de vida”.

Muitos idosos lutaram nos bons tempos e venceram na vida. Outros, por diversos motivos, fracassaram.

Em bom português usaram a competitividade, vencendo-a ou não.

As pessoas vão vivendo e gravando fatos e mais fatos da sua vida. Vividos em cada segundo, a cada minuto, a cada hora, a cada dia, reproduzidos na memória.

Quando olharem para trás, ouvirão de viva voz: *Esta é a sua vida!*..



# *Nenhum ser vivo quer sofrer*

## XV

*“O idoso quanto mais solidário,  
menos solitário.”*  
(A. Monteverde)

Devemos lembrar aos idosos e às idosas que se cuidem. Que continuem se conhecendo melhor. A prática nos ensina que quando nos esforçamos para nos aprofundar no conhecimento próprio, aprendemos mais sobre a vida. O idoso e a idosa terão mais condições de se ajudar. Já dizia Platão (filósofo grego, 427-347 a.C.): “Conhece-te a ti mesmo”. Devemos motivar o idoso em todas as suas atividades, para que ele não passe o dia desocupado, e se sinta satisfeito e realizado. Ocupado, afasta-se da melancolia, da depressão, do estado mórbido de tristeza, do desgosto.

São fatores que influem negativamente no humor das pessoas em geral. Os idosos também são atingidos pela frustração – privados da satisfação de um desejo ou de uma necessidade – pelo ciúme, pelo desejo de posse da pessoa amada, a suspeita ou a certeza de sua infidelidade ou mesmo pela rivalidade ou inveja, remorso, raiva, pela agressividade destruidora até manifestada pela falta do que fazer.

Em compensação, como pessoas, temos o privilégio de procurar valorizar-nos, reagir às coisas negativas, procurar ler, estudar uma nova língua, produzir algo de bom e que distraia. Gostar de gente, apreciar as artes e a natureza, sair à rua e observar pessoas bonitas, amar, acariciar, pelo menos dizer palavras de estímulo para quem delas precisa. Apaixonar-nos, amparar a quem amamos e os que precisam ser protegidos. E, principalmente, procurar mitigar a dor dos que sofrem.

Importa sermos sinceros. Dizer só a verdade. A lealdade acima de tudo. Sermos compreensivos e bons amigos.

Importa desejar e se pudermos contribuir com uma palavra ao menos na hora certa para fazermos a felicidade do nosso semelhante. Que os indivíduos, em geral, sejam venturosos. Que aproveitem a vida. Que não sofram. Alcancem tudo de bom, sem prejudicar a terceiros. Que amem e sejam amados. Trabalhem com prazer, obtendo o que precisam e desejam. É importante lembrar que fomos criados e orientados pelos nossos queridos pais, ensinando-nos a sermos educados, responsáveis, estudiosos e trabalhadores. Eles procuraram fazer tudo para que alcançássemos o melhor para a nossa vida com disciplina e competência. Sempre dentro da escola da honestidade, do caráter e da personalidade, que nos mostraram com seus exemplos.

Assim, confortamos o espírito e engrandecemos a alma. Contentes e realizados por estarmos dia a dia cumprindo os nossos deveres de cidadãos que honram a família e a sociedade.

Em resumo, é a melhor forma do bem viver. Aproveite o leitor o significado desses parágrafos. Pense sobre o que acabamos de relatar. Poderíamos estar descrevendo muito da própria pessoa que nos honra lendo estas passagens do livro.

Outro problema que pode surgir nos idosos é a dor. Quando é leve e logo passa, tudo bem. Mas quando se torna crônica, de longa duração e teima em não passar, a pessoa fica deprimida. Perde noites mal dormidas e horas de trabalho.

É individualizada a maneira como as pessoas enfrentam o problema da dor. Quando o cérebro está trabalhando, a dor tende a diminuir. Surgem várias substâncias naturais do corpo – as endorfinas – a pessoa lida melhor com a dor.

Nos casos comuns como artrite, em que a dor persiste, vem dos Estados Unidos da América a notícia de um medicamento dito maravilhoso. Milhões de pessoas o estão tomando para dores de artrite ou osteoartrite. É o Celebra TM (Celebrex). Consulte seu médico a respeito.

# *Idoso ou idosa*

## XV

*“A velhice é a paródia da vida.”*

(Simone de Beauvoir)

Se você tem um natural interesse na sua pessoa, ótimo! Representa que está vivendo a vida como ela deve ser aproveitada. Provavelmente casado. Há muitos anos. Parabéns! Vive com a sua mulher tendo o mesmo amor e entusiasmo de quando se conheceram. Tratando-se dignamente e sendo por ela cuidado do mesmo modo, tem tido gostosos momentos de prazer. Lutam juntos. Cúmplices em tudo. Dividem as alegrias e os momentos difíceis.

Estão criando os filhos ou já promoveram a criação deles, com amor e responsabilidade. A mulher também, provavelmente, bonita, vaidosa, esperta, inteligente, intuitiva, como todas elas gostariam de ser. Deve estar de bem com a vida, com o marido e os filhos.

Hoje, idosos, competentes no ramo de trabalho que escolheram. A mulher, boa dona de casa, um dos seus orgulhos. Seguem as suas vidas no mesmo diapasão que aprenderam, e com capricho e dedicação, aperfeiçoaram-se. Podem ter netos que seguem a mesma estrada da vida, caminhando firmes, estudiosos, imitando tudo de bom que seus pais lhes deixaram como orientação. São ramos robustos da mesma árvore, de raízes vigorosas que conservam o DNA dos ancestrais e que representam mais uma família virtuosa e feliz. Um antigo clã que prossegue vivo e unido.

A idosa sempre amada que o acompanha, dando-lhe carinho, lutando ombro a ombro por anos a fio, deve ser muito bem amparada, como ela o protege. Dê-lhe compreensão. Já se conhecem. Dê-lhe seu



apoio sempre. Ela sente o envelhecimento muito mais do que o marido. Conforte-a. Sendo em todas as ocasiões um verdadeiro cavalheiro. Serão sempre felizes!

Das outras pessoas, aprenda a nada esperar. O que delas vier, é lucro. Mas, da sua parte seja com a sua mulher, mesmo para os familiares e amigos, bons camaradas.

Em caso de necessidade, Deus dará a força necessária para enfrentarem com êxito os obstáculos que surgirem. A experiência conjugada, a competência acumulada nos longos anos vividos, a obstinácia, a luta com bom senso, trarão a vitória desejada.

Os idosos estão vivendo mais tempo do que os de antigamente. São mais sadios, graças ao auxílio e as orientações da medicina.

Com isso, o número de idosos está aumentando. Enquanto a quantidade de crianças vai ficando menor. Os jovens casais estão sendo mais parcimoniosos em ter filhos: dois ou três no máximo.

Há exceções: certas religiões não permitem a prevenção da gravidez, e a mulher enquanto estiver fértil terá um filho anualmente. Chegam a ter mais de dez filhos.

No nosso país, no polígono da seca, onde, infelizmente, a miséria é grande, as mulheres casadas engravidam, geralmente, assim que saem do período de repouso. Para receberem o auxílio-maternidade, que atualmente chega a R\$540,00, engravidam todo ano.

Encontram dificuldade depois para dar água e alimentos para criarem os filhos. O governo, provavelmente, aumentará em breve o auxílio mensal para esses desprotegidos, para criarem filhos bem nutridos, dignos da sociedade e da família.

No caso do idoso que perdeu a mulher ou da idosa que ficou sem o marido, se estiver saudável e bem disposto (a), procurará se ligar a um outro parceiro (a).

Essas pessoas poderão, tomando todo cuidado antes de aceitarem a nova resolução, tentar refazer as suas vidas, se tiverem condições psicológicas e físicas, para vivê-las com compreensão, e se procurarem o amor para dividir.

Há os que se casam duas, três e mais vezes, numa busca incessante, quase compulsiva, para encontrar a companhia com que sonham e que lhes traga a tão esperada felicidade.

Outros, uma vez viúvos, não desejarão mais se casar. Terão uma vida monástica, solitária, achando que é melhor ficarem sós, do que, eventualmente, mal-acompanhados.

Não poucos estarão levando uma vida dirigida à liberdade sensual. Sem vínculos pelo casamento com um só parceiro ou procurando oportunidades para variar de companhia.

Muitos idosos têm uma visão ainda reluzente do futuro e pensam que tão cedo não vai dar nada errado. São otimistas, com bastante fé e esperança, sentindo-se mais felizes. Gostam do trabalho, têm auto-estima, estão sempre em atividade, aproveitando todos os momentos possíveis.

Outros idosos, pessimistas, geralmente ociosos, estão sempre reclamando da vida, com isso afastando as amizades, sentindo-se vítimas de um mundo que lhes é madraço. Ah, se mudassem o enfoque de vida, se procurassem aproveitar o tempo com as coisas boas que deverão ser observadas, se olhassem as belezas da natureza! Ouvir música de um gênero que lhes agrade. Não resmungar contra tudo e principalmente se queixar com e das pessoas. Procurar algo de útil para fazer. Arranjar um trabalho produtivo, mesmo que seja dentro de casa. Procurar ser criativo. Sorrir. Mostrar-se alegre, já que ainda se está vivendo. Ser mais prático e útil, até para consigo mesmo. Tudo tenderá a melhorar. E outras coisas interessantes lhe surgirão. Passará a viver o que o mundo também oferece de bom para os que se comprometem a lutar, a criar, a trabalhar com amor e desprendimento; e será, assim, uma pessoa que reencontrou a felicidade.

Precisa querer. Não se diz que querer é poder?

Os Estados Unidos estão preocupados com a chamada geração “*baby-boom*” – os novos idosos. O crescente envelhecimento, muito rápido, que será uma nova carga para quantos vão se apresentar, no sentido de dependência do governo. Hoje o envelhecimento começa aos 60 anos.

Qual é a contribuição que os trabalhadores da ativa (os principais contribuintes) deverão dar para sustentar os aposentados? Os sistemas de saúde americanos são: o Medicaid, o geral, e o Medicare, o específico para os idosos.

O presidente americano projeta elevar os benefícios para os idosos de hoje e amanhã, ampliando a cobertura do Medicare e melhorando o Seguro Social para os viúvos.

Em nosso país, a aposentadoria da Terceira Idade, embora existente, é insuficiente para atender os idosos como merecem. Ainda bem que o governo ajuda aos idosos que têm seus direitos adquiridos após terem contribuído desde que começaram a trabalhar. Esperando mais tarde adquirir o direito a uma aposentadoria que se imagina digna e compensadora. Há necessidade de uma aposentadoria condizente. Esperamos que isso se torne realidade. E que não chegue tarde para muitos idosos.

Há idosos que têm meios próprios no sentido financeiro, independem dos familiares para terem moradia e se alimentar. Dizem que a melhor bengala do idoso é o dinheiro. Mas os idosos que não têm meios próprios pecuniários dependem do auxílio de terceiros. Geralmente, isso caberia aos familiares próximos. A dependência da família mudou muito e para pior. Com honrosas exceções. Nem todos os idosos carentes têm a sorte e a oportunidade proporcionadas pelas pessoas da família que os assistem. Os filhos seriam os indicados para socorrer os pais. Muitos pais, muitas mães ou mesmo o casal de idosos estão garantidos na sobrevivência da alimentação, moradia, vestimentas e medicamentos, além da assistência médica e odontológica, por generosos filhos.

Os que têm filhas são mais bem acolhidos, inclusive no carinho que receberam. O filho tem ao seu lado a esposa que, como nora, nem sempre concorda com a ajuda aos sogros. Embora haja exceções maravilhosas de noras estimulando o marido a contribuir, mesmo com parte do dinheiro tirado do seu trabalho formal, são casos raros que dignificam o gênero humano.

Os idosos que têm planos de saúde estão mais protegidos, quanto às necessidades ligadas a esta área.

A figura do genro, de modo geral, tem um contato mais fácil com os sogros. Quantos protegem a sogra, cuidando pessoalmente de tudo que a mãe da esposa necessite.

O sogro pode tornar-se um bom amigo e ser protegido pelo genro também. Não se deve esquecer que há genros que são, praticamente, sustentados pelo sogro idoso. As exceções existem em todos os pontos que afetam os membros da constelação familiar. E os idosos que são ignorados como pessoas necessitadas e vistas como um pesado fardo, têm só um caminho: o asilo.

O sistema asilar tem boas casas, mas precisa ser bem escolhido. E os idosos devem receber visitas e ser discretamente observados por alguém da família. É o mínimo que esta pode fazer. O convívio sogro-genro está muito ligado ao problema financeiro de ambos.

Muitos idosos vivem numa aura de solidão. Vão se debilitando, às vezes pela precária alimentação, principalmente, à medida que o tempo passa.

Outros, mais felizes, mais sociáveis e bem amparados, têm mais oportunidades de conservar a saúde, palmilhando com mais segurança a estrada da vida.

Os idosos sabem do passado de aventuras, e muitas vezes de ventura, que já passaram. Resta-lhes o presente, e o futuro é uma incógnita para todas as pessoas, principalmente, para eles. Os idosos vão se tornando, à medida que o tempo passa, se não estão em atividade, cidadãos de segunda classe. Porém, os da Terceira Idade, mais realistas e ativos, encaram a vida de outro modo. Com tudo o que ela tem de bom ou de ruim, procurando, se possível, a boa qualidade em tudo que fazem, para continuarem vivendo confortavelmente.

Quando o casal de idosos tem uma relação sexual gratificante, com muito e verdadeiro amor, por dezenas de anos continuarão com o mesmo procedimento sexual, mesmo durante a Terceira Idade, desejosos um do outro. Sorridentes e felizes.

Os idosos também precisam, nas situações difíceis, usar de coragem e audácia. O atrevimento com bom senso costuma dar certo. Resolve problemas difíceis que pareciam não mostrar solução. Portanto, os idosos arrojados, com uma certa prudência, podem provocar a tão desejada vitória. Cabe aos idosos com claro raciocínio planejar e agir no momento certo.

Em alguns casos poderão se arrepender se não fizerem o que estão precisando ou desejando tornar realidade. Não se diz que “viver é lutar”?

A velhice pode ser o tempo da boa sorte. Quem tiver meios e uma boa companhia pode fazer um programa de viagens. Os idosos poderão procurar conhecer melhor o próprio Brasil. E por que não explorar o primeiro mundo, visitando inúmeros países no exterior, procurando viajar de avião e hospedando-se em bons hotéis, para terem mais conforto. Fazer um seguro de saúde preventivo para valer durante os dias que estiverem fora também é algo que merece ser estudado.

Os idosos devem saber aproveitar seu tempo, conhecido como a “idade das rosas”, aspirando a fragrância deliciosa do perfume dessa linda flor; em outras palavras quer dizer tirar proveito, valer-se de um período tão digno e apropriado para fazer o que não se teve tempo de fazer antes, tendo apenas cuidado com os espinhos dessa bela flor que se apresenta em diversas e magníficas cores.



# *Velhice: maus-tratos e abandono*

## XV

*“O tédio é uma das piores formas de tortura.”*  
(Anônimo)

O idoso e a criança são as grandes vítimas da violência doméstica. Os extremos – crianças e idosos – se tocam. Os agressores da criança são, pela ordem: a mãe, o pai, os irmãos (quando desnaturados), um parente, o padrasto ou a madrasta, uma empregada da casa e a babá.

São agressões físicas ou psicológicas. O abuso sexual acontece mais com as meninas, as quais são vítimas dos próprios pais ou padrastos.

Há perigo do abuso sexual do menino ou da menina por um empregado da casa, mesmo o motorista, tido como de absoluta confiança dos pais. O comportamento agressivo do adulto pode ser fruto da ignorância, já que algumas pessoas acreditam na pedagogia da pancada; na força bruta como meio disciplinar.

Com frequência, por outro lado, surge o problema dos maus-tratos aos idosos: físico ou psicológico. Ou ainda o abandono e menosprezo com todas as suas implicações. Outro terço dos agressores de idosos é ocupado por aqueles que são contratados para cuidarem deles. Há profissionais ótimos, responsáveis, de absoluta confiança, de boa formação moral. Mas há maus elementos, sem qualquer princípio de doutrinas, que se apresentam com grande maldade, já que estão sozinhos com os idosos-vítimas.

Familiares também podem ser os agressores. Recomendamos aos filhos, principalmente, e a algum parente sensato e interessado nos ido-

sos que investiguem sempre e com cuidado freqüente para detectar prováveis maus-tratos. Principalmente quando o idoso está sob os cuidados de uma pessoa contratada.

Lembre-se de que os idosos, geralmente, têm mais de uma pessoa a cuidar deles: uma durante a semana, e outra para o final de semana. Ambos precisam ser observados.

Interrogar o paciente nem sempre dá resultado. Poderá ter receio de sofrer uma desforra.

De modo esperto, sutil, hábil mesmo, podendo fazer uma visita de surpresa, ajudará a descobrir se há algo errado. Os alimentos estão sendo bem preparados e dados de modo suficiente e na hora combinada? Os remédios estão sendo ministrados de acordo com a prescrição médica? Em horas certas e determinadas? O banho é dado diariamente e de modo conveniente? A água está na temperatura adequada? O paciente está sendo bem enxugado? As roupas são trocadas diariamente, lavadas, secas e passadas? O vestuário que o idoso ou a idosa usa dá uma idéia de que está convenientemente limpa e com boa aparência. A roupa de cama mostra-se limpa, passada e bem cuidada?

Uma boa medida é o visitante estar presente ao banho. Observando o ato pelo menos uma ou duas vezes por semana, procurando observar, habilmente, se existem marcas de violência no corpo nu, como hematomas, principalmente. Ou mesmo arranhões ou feridas.

O interesse que o parente demonstra com a sua freqüência em visitar o idoso faz com que o acompanhante fique desconfiado ou certo de que está sendo vigiado. Provavelmente, o parente poderá evitar os maus-tratos que poderiam deixar marcas, se o acompanhante é uma criatura que esteja se comportando mal. Os beliscões e as quedas resultam, no mínimo, em hematomas.

O que são os maus-tratos? Podem ser os mais diversos. Constituem crime, pois expõem a pessoa a perigo de vida. Os acompanhantes põem em risco a saúde da pessoa sob sua autoridade, guarda ou vigilância para tratamento ou proteção, privando da alimentação ou de outros cuidados indispensáveis, abusando de meios corretivos físicos ou psicológicos –

ameaças de abandono, punição e negligência. Desrespeito, atos de violência, puxões, abusos sexuais, queimaduras, amarrar braços e pernas, obrigar a tomar calmantes, menosprezo, são alguns exemplos.

É com frequência que surge a questão dos maus-tratos aos idosos. Esse tipo de abuso pode acontecer no próprio lar do idoso, onde vive com os familiares, estando somente com o acompanhante contratado, geralmente uma mulher. Pode acontecer num estabelecimento asilar. No asilo, abrigo profissional, poderia ser mais difícil de acontecer algo mais grave, porque os idosos estão internados com dezenas de outras pessoas na mesma situação. Seriam testemunhas, mas poderiam, por medo, dizer que nada viram ou nada sabem.

Há numerosos asilos responsáveis, de primeira linha. Supomos, salvo prova em contrário, que dada a responsabilidade da direção, com enfermeiras formadas e honestas, os idosos devem ser bem-tratados.

Afinal, presume-se que lá trabalham profissionais competentes, responsáveis e com ética. Mas as visitas aos pacientes internados devem ser frequentes até por uma questão humanitária, de amor e carinho. Levando sempre que possível um presente de utilidade para o idoso ou idosa. Mas, se puder examinar o idoso nu, no momento que se apresentar no banho, por exemplo, é recomendável para não haver dúvida de maus-tratos.

Há casos constatados em que o idoso chega a apanhar. Isso se pode constatar pelos hematomas resultantes desta prática maldosa e covarde. Sempre em partes cobertas pelas roupas, para não serem detectados ao simples olhar. Fatos muito comuns, infelizmente.

Os idosos abandonados pela família, parcial ou totalmente, sentem-se frustrados. O idoso precisa ter ou conseguir arranjar forças para combater o estresse mental e físico. Pior ainda, quando sofrem a própria violência doméstica, além de os deixarem abandonados.

O cônjuge agressor, para não ficar impune nos maus-tratos invisíveis dentro de quatro paredes, precisa ser descoberto. Alguém da família deve interferir para acabar com o suplício do “consorte”. Queimaduras de 1º e 2º graus e até de 3º grau em áreas, geralmente, cobertas pelas roupas. Úlceras de decúbito, feridas, os já citados hematomas, podem



aparecer. Acontece também a apropriação do dinheiro de propriedades devido à assinatura da idosa incauta, ingênua, mesmo por indivíduos inescrupulosos, até da própria família. Em papéis oficiais apropriados, desaparecimento de jóias, desviadas e, provavelmente, vendidas. Procurações com fins os mais perigosos. Assinatura dos idosos (sem saber o que estão fazendo) para a venda de imóveis ou obras de arte etc... São fatos um tanto corriqueiros para os quais principalmente os filhos devem ficar alertas e desconfiados e devem tomar as providências preventivas, para protegerem os idosos.

Ofensas morais ou verbais fazem parte, de forma vergonhosa, por exemplo: como você é inútil! Fraturas sem explicação plausível, como a terrível fratura da articulação coxo-femural. Atribuída pelo algoz como consequência da osteoporose e não de uma queda resultante de uma agressão. Ameaçar, desamparar os idosos ou mesmo abandoná-los à própria sorte é um abuso psicológico. Fazer pouco dos idosos, ridicularizá-los, escarnecer, zombar, submetendo-os ao ridículo é desumano.

Aparelhos dentários podem aparecer quebrados, principalmente os removíveis. E quem os quebrou, sempre foi o próprio idoso, segundo o acompanhante. Dentes artificiais, os pivôs, podem aparecer removidos, e desaparecem.

A pessoa contratada, ficando comprovado que ela agiu mal, deve ser logo substituída. Mandá-la embora na hora.

O ideal seria que os familiares, principalmente os filhos, cujos pais os ampararam totalmente durante a criação, tomassem a responsabilidade plena dos idosos queridos. Quando o pai ou a mãe estão protegidos pelos filhos, sentem-se seguros, gozam de regalias e do afeto que faz bem à alma e ao coração.

Esses podem e querem proporcionar aos filhos e netos muita atenção, carinho e amor. Os pais idosos sentem orgulho dos filhos e dos netos em qualquer situação. Há filhos que também se orgulham das realizações dos pais. A atenção diária, até pelo telefone, o interesse permanente pela saúde e bem-estar dos pais, são fatos naturais dos filhos amorosos.

Essa consideração e amabilidade alegram e rejuvenescem os idosos.

Relatemos um caso que aconteceu:

A confortável casa em que o casal de idosos vivia há muitos anos, foi dividida com a partilha entre os dois filhos após a morte do marido.

A propriedade foi vendida pelos filhos que dividiram o lucro obtido. A mãe despejada pelo novo proprietário, um filho e sua mulher; depois de grandes discussões sobre quem ficaria com a mãe – sogra e avó – acolheram-na em uma edícula, no fundo da casa.

Na frente, uma enorme sala, cozinha, três quartos, copa, área de serviço, varanda e três banheiros. A casa dos fundos contava com um quarto pequeno, uma sala razoável, minúscula cozinha e banheiro. Quase todos os móveis da antiga casa foram doados, pois não cabiam na minúscula moradia. Aproveitaram-se os mais necessários, indispensáveis na edícula.

A mulher idosa sentia-se desconfortável com a perda de peças de móveis tão antigas, queridas e que lhe davam mais bem-estar. Passa os dias presa na edícula onde cozinha, come e dorme. À noite, a solidão aumenta. Se precisa de um remédio ou de um simples chá, ninguém lhe oferece. Nem extensão de telefone tem.

A divisão chegou ao ponto de na frente da casa haver duas caixas de correio. A mulher está terminantemente proibida de entrar na confortável casa da frente. Tiraria a privacidade dos seus moradores.

Não se conforma e nunca pôde imaginar que o seu filho pudesse agir assim com ela. Mas é verdade. Raramente, vê os netos. A nora nunca visita a sogra. Sente-se uma prisioneira, num espaço que só a faz recordar da ampla casa em que vivia com o ex-marido. Uma vez por semana, é colocada na porta da edícula uma caixa com os alimentos que ela precisa usar. Pensa em sair para dar uma volta no quarteirão ou ver as vitrines do bairro para distrair-se, mas encontra o portão sempre fechado com um grosso cadeado. A cópia da chave foi perdida, mas de nada resultou. Não pode sequer convidar uma amiga para tomar um chá.

Através da grade tem acesso à sua caixa de correio. Raramente tem alguma correspondência. Depois de muito pedir – três meses já tinham se passado –, recebeu uma televisão em cores de 14 polegadas. Na época da partilha, suas televisões desapareceram.

O medo de ser expulsa do único cantinho seguro de que agora dispõe, deixa-a sem reclamar. Sente-se uma idosa abandonada. O outro filho, a mulher e os netos nunca vieram vê-la. Ela acha que a causa principal é o fato de os dois casais formados pelos filhos não se falarem há anos. A solidão a acompanha.

A exemplo dessa senhora, um número incalculável de pessoas idosas é vítima da violência e do desprezo doméstico. Muitas são agredidas verbal e fisicamente e são chamadas de idosas inúteis.

O problema embora seja antigo só agora passou a despertar a atenção das autoridades e especialistas. Estão sendo preparadas cartilhas de prevenção dos maus-tratos aos idosos.

A Faculdade de Saúde Pública vai desenvolver um estudo para minorar o problema.

O Instituto Brasileiro de Ciências Criminais juntamente com a Ordem dos Advogados do Brasil, estão preparando também uma cartilha dos direitos do idoso.

Trabalho idêntico também está sendo estudado pela Pastoral da Terceira Idade.

O mundo está acordando, finalmente, para o crônico problema. O aumento da expectativa de vida e a diminuição dos índices de natalidade alertaram os especialistas e as autoridades sobre o crescente número das pessoas idosas. O fenômeno é global.

Para a socióloga Eneida Gonçalves de Macedo Haddad, o preconceito é um dos principais fatores que contribuem para a violência contra o idoso. “Vivemos numa sociedade em que a fase final da vida não é valorizada”. Três fatores pontificam nestes conceitos:

1. O mau relacionamento visível ou não, mas existente, entre a sogra e a nora; entre o sogro e o genro, com raras exceções, quando há interesses financeiros do sogro para com o genro.

2. Como as pessoas idosas deixam de produzir e como se dá grande importância ao capital, a situação se deteriora dentro da família.

3. No nosso país, a posição é agravada pelo fato de que o pagamento das aposentadorias desequilibra as contas governamentais. Esse item está

crescendo com o aumento de mais idosos pedindo suas pensões na idade determinada pela Lei.

Lembrem-se de que 75% dos aposentados recebem mensalmente apenas um salário mínimo. O baixo rendimento, fruto de diversos fatores, torna o idoso mais susceptível à violência. Os idosos precisando apelar para o seu sustento aos familiares, muitas vezes com problemas financeiros, acabam sendo vistos como um grande estorvo.

É necessário que os idosos se reúnam, reclamem e cobrem os seus direitos; o que é um tanto difícil e complicado, quase utópico.

A família tem a obrigação de cuidar dos seus idosos. A responsabilidade completa traz inegavelmente transtornos para os seus familiares. Os idosos podem precisar de alguém que os assista. Muitos são obrigados a abandonar os seus afazeres profissionais para atender o parente idoso. O parente com este sacrifício, desequilibra-se emocionalmente. Se existir uma tendência à violência familiar, o idoso acaba sendo agredido física e/ou verbalmente. Note-se que o descaso, o abandono, o desinteresse, pela pessoa do idoso doente são vistos pelos especialistas como uma forma de agressão velada, disfarçada.

Seria oportuno criar centros de assistência e grupos de apoio que pudessem auxiliar os idosos durante o horário comercial, segundo a competente pesquisadora Zally Queiróz. “É claro que apenas isso não vai resolver o problema da violência, mas certamente será um grande passo para evitar que muitas agressões e maus-tratos ocorram”.

No Brasil, pouco se conhece sobre a violência aos idosos. Não há estatísticas de quantos são agredidos. Nem o perfil dos agressores, embora no início desse capítulo tenhamos apontado os maiores agressores: o marido ou a mulher, a acompanhante contratada que ocupa um papel relevante e mesmo quaisquer outros familiares. Algumas pesquisas feitas no exterior dão algumas pistas sobre as vítimas: geralmente, mulheres viúvas, de idade avançada, com problemas físicos são vítimas de conhecidos. Em geral elas moram em companhia de familiares. “A experiência nos mostra que aqui o perfil é muito semelhante”, diz a pesquisadora Zally Queiróz. Além das agressões físicas, são conside-

radas como violência: o abandono, a desatenção, o menosprezo, e os maus-tratos.

Em 1991, foi criado em São Paulo a Delegacia de Polícia de Proteção ao Idoso. Um número bastante expressivo de idosos para lá se dirige quando sofre maus-tratos, limitações dos seus direitos ou agressões. Mas houve mudança de endereço, e o serviço diminuiu muito por falta de comunicação. Mal localizado, em uma rua de difícil acesso, desanima a maioria dos idosos que são vitimados, informa a integrante do Conselho Municipal dos Idosos, Maria Antonia Gilioti.

Hoje, a média de pessoas atendidas é de dez por dia. Anteriormente, eram registradas 30 ocorrências.

Outro serviço à disposição da Terceira Idade, é a Promotoria Especial de Proteção aos Idosos. Segundo o promotor João Estevão da Silva, lá se faz desde a inspeção em asilos até a busca de familiares dos idosos abandonados. A maior procura é a de pessoas agredidas ou que tiveram seus bens apropriados por familiares.

Poucos são os idosos que fazem denúncias de violência. O silêncio tem várias razões. Muitos agredidos se sentem envergonhados e temem as conseqüências das queixas: o revide maior ainda do agressor. Muitos dependem dos algozes e por isso temem que a situação piore ainda mais, caso o fato tornar-se público. Muitos morrem sem admitir que foram vítimas da violência.

A Irmã Maria Luíza Nogueira diz com muito bom senso: “É fundamental lutar pela qualidade de vida do idoso. Infelizmente, os idosos são vítimas de uma sociedade que ajudaram a construir. Precisamos criar mecanismos de proteção para essas pessoas que passam por abusos, que vão desde o roubo de dinheiro e de propriedades até torturas físicas e psicológicas”.

Um recente relatório do Ministério da Previdência Social concluiu que o envelhecimento da população é hoje o mais importante desafio da nação. Se o governo não tomar providências urgentes, poderemos, nos próximos anos, ter de enfrentar o problema dos idosos de rua sem ter resolvido o problema das crianças de rua.

# *Passado e presente*

## XV

*“Os homens são o que suas mães fazem deles.”*  
(Emerson – 1803-1882)

Os idosos costumam, às vezes, fazer comparações da vida atual com o tempo passado. São os saudosistas. Eles podem ter deixado, no tempo que se foi, pessoas queridas que eles amaram e foram por elas amadas. Muitíssimo lhes doeu a morte dos pais queridos que deixaram imensas saudades.

Sentem no fundo do coração também o desaparecimento dos avós, dos quais receberam carinhos e ternura. Amamos e honramos nossos pais e avós!

Como diz o poeta: “pais e avós que se foram, nos deixaram “espinhos cheirando a flor”, como saudades.

Outros parentes e amigos queridos desapareceram através dos anos, deixando doces lembranças. Que todos estejam junto a Deus, gozando a paz da eternidade.

Felizes os idosos, mulher e marido, que estão juntos e felizes por dezenas e dezenas de anos, cúmplices em tudo.

Mesmo enfrentando algum problema que a própria vida apresenta, ambos estão unidos e contentes. O amor e a compreensão a tudo vencem. Lutam e triunfam unidos.

Aparentam ser mais jovens. E a felicidade e a paz de espírito os acompanham. Um protege o outro. Os momentos de lazer são gozados por ambos.

O trabalho bem organizado, de certo modo, neutraliza as preocupações. E a vida é motivo de prazer, de estímulo, bafejada pelo amor de duas pessoas.

E diluirá o passado, sem esquecê-lo.

E o presente, oferece dádivas que serão bem aproveitadas.



# *Bom e mau humor*

## XV

*“Não existem soluções prontas. Existem forças em marcha.  
Monitorando essas forças, as soluções acontecem.”*  
(Henry Ford)

Há idosos felizes, conformados com algum senão da vida. Mostram-se sorridentes. Assumem tarefas diárias que cumprem com satisfação e que os distraem também.

Outros idosos ranzinhas, de mau humor, queixam-se da vida. Geralmente, nada fazem. São ociosos de carteirinha. Não têm amigos. Todos se afastam deles.

Os idosos que sabem viver, mantêm um equilíbrio emocional digno de uma pessoa feliz. A serenidade que demonstram, a harmonia que os domina, são frutos conquistados pela educação e pela longa experiência de vida. A admiração que esses idosos granjeiam não deriva só do modo plácido e até inteligente de viver. Até pelo contato sempre simpático que mostram com crianças, adolescentes, adultos e outros idosos contagiam positivamente a todos, causando admiração. São inimigos da vagabundagem; sentem-se mal por estarem desocupados. Sabem viver. Aproveitam todos os momentos para estarem criando algo, trabalhando em alguma coisa que necessitam realizar. Gostam do trabalho bem-feito e útil.

Por outro lado, encontramos idosos que foram sempre, desde jovens e como adultos, pessoas dominadoras, autoritárias, donos da última palavra. Não admitem ser contrariados. Exigentes, perfeccionistas; impõem-se muitas vezes mais pelo medo que costumam criar com os



interlocutores do que pelos seus argumentos nem sempre felizes. Usam o raciocínio do autoritário, que, geralmente, leva mais força do que a verdade.

De vez em quando se dão mal. Encontram um oponente mais preparado, inteligente e forte, que usando da razão, discorda frontalmente da opinião emitida pelo autoritário. E derruba o argumento errado, mostrando um claro e seguro conhecimento sobre o assunto em pauta, e indicando a seqüência verdadeira com princípios e argumentos irrecusáveis. Nem assim, esse idoso mostra a humildade que só os grandes têm. E sem outra resposta, mostra-se, em geral, ofendido e retira-se, sabendo que foi derrotado. Mas, tipos assim, nunca costumam dar o braço a torcer. É o seu mecanismo de defesa. Poucos desse tipo se corrigem. No fundo, sofrem calados, mostrando um falso sentimento de superioridade, escondendo um verdadeiro sentimento de inferioridade, mascarado pelo primeiro. Dificilmente, tornar-se-ão pessoas tolerantes. Jamais admitirão modo de pensar, de agir e de sentir que diferem do seu próprio.

A intolerância os faz intoleráveis. Se conseguissem mudar o seu antipático modo de proceder, evitariam atritos freqüentes e gratuitos. Seriam vistos como mais simpáticos. Encontrariam braços abertos para acolhê-los. Teriam amizades e boas companhias. Talvez por meio da psicoterapia, conduzida por pessoa competente, poderão ser reajustados. Se conseguirem, receberão um grande benefício para viverem com mais humildade e perdendo o sentimento de superioridade que só os prejudica.

Os idosos podem ser criticados por isso ou por aquilo, com ou sem razão. Nesses casos, se nos aprofundarmos em tratar de conhecer melhor esses idosos, poderemos, talvez, descobrir neles grandes qualidades, sólida sabedoria, grandes experiências conquistadas na escola da vida. Atributos que poderão ser úteis até por sábias sugestões as quais possam oferecer. Poderão ser bons camaradas. É por isso que se diz, fazendo uma comparação por aquilo que superficialmente supomos: “A qualidade de um vinho não se mede apenas pelo rótulo”.

De três ou mais gerações vêm os idosos. Os mais idosos, abrangendo o ano de nascimento das duas primeiras décadas do século XX. Correm na faixa dos 80 até os 100 anos.

Outros idosos, mais moços, nasceram nas décadas seguintes. São os que alcançaram os sessenta anos. Os sexagenários – por eles, fazendo uma brincadeira maliciosa, conhecidos pelo epíteto – sexigenários.

Cem anos são exceções que um número reduzido de idosos alcançam. Alguns, saudáveis e lúcidos. Teoricamente, os seres humanos poderiam alcançar 120 anos. Uma utopia, por enquanto. Viver 120 anos é o desejo de muitos idosos. E nos aniversários natalícios é costume desejar ao aniversariante que alcance essa bonita e avançada idade.

O envelhecimento requer certas transformações para uma melhor adaptação, sem traumas e sentindo que tudo acontece naturalmente. Requer flexibilidade, disponibilidade de espírito, complacência, compreensão.

Na verdade, o envelhecimento deve ser visto e sentido como algo que segue a ordem regular das etapas da vida. Mas a realidade mostra aos idosos que devem ir se adaptando às mudanças que vão surgindo. Ter contato permanente, pelo menos com uma pessoa competente e de confiança para tirar dúvidas importantes e circunstanciais, para poder socorrê-los e ampará-los numa situação de emergência.



# *Suicídio*

## XV

*“Gostaria de suicidar-me, mas é muito perigoso.”*  
(Sofocleto – 1926)

O suicídio é conseqüente a uma situação bastante séria, desagradável, frustrante. O indivíduo apresenta-se deprimido, desesperado, sem amparo. Não procura apoio e deseja encontrar um meio para acabar com a sua vida. Os meios usados por esses indivíduos extremamente perturbados são variados: fazem uso de arma de fogo carregada com balas, cortam os pulsos, abrem o gás do fogão fechando portas e janelas, ou então atiram-se de um edifício, ingerem uma substância venenosa, barbitúricos em altas doses, enforcam-se valendo-se de uma corda ou de alguma roupa que tenha comprimento suficiente para estrangulá-los. Bebem álcool com etanol até chegarem ao coma alcoólico e não serem socorridos a tempo. Ateiam fogo às vestes, tornando-se uma tocha humana. Usam armas brancas – facão, espada etc., atiram-se ao mar além da arrebentação das ondas para não dar pé e serem levados pelas caudalosas águas.

Há também uma forma mais sutil que é a de se isolar e deixar de se alimentar por completo. Greve de fome. Nem água tomam. Rejeitam remédios.

Os adultos e os idosos, por motivos os mais variados, fazem parte das estatísticas de suicídio. A taxa de suicídio entre os idosos supera os jovens.

Há pessoas que constantemente manifestam o desejo de se suicidar. Mas, em geral, não cumprem, na realidade, o que tanto costumam manifestar. Mas, cuidado, há inúmeros casos que de repente, os que falam em se matar, inesperadamente, cumprem o prometido, matando-se. Portando,

é bom vigiar a pessoa que manifesta esse tresloucado gesto, lembrando-se sempre do famoso e antigo aforismo: “Não tem perigo, cuidado”!

Entre os casos de tentativa de suicídio, fomos chamados para ir com a máxima urgência a uma residência, nas imediações do consultório. Uma senhora estava passando mal.

Rapidamente nos deslocamos para o endereço fornecido. Ao entrar no quarto da paciente, ao lado da cama, no chão, vimos dois frascos vazios de Secobarbital Sódico, conhecido como Seconal. Cada frasco costuma ter 20 cápsulas. A paciente estava desnuda, aparentando uns 60 anos. Parecia dormir. Gemia baixinho. Após auscultá-la, percebemos que as cápsulas ainda estava no estômago. Com a ajuda de uma pessoa para ampará-la sentada, introduzi os dedos indicador e médio em sua garganta.

A paciente, no mesmo momento, vomitou 39 cápsulas do remédio ingerido. Vomitou também a água que havia lido. Assim nem foi preciso fazer a lavagem estomacal. Informaram-nos que a ambulância do Pronto Socorro estava a caminho.

Já acordada e medicada, conversava e se dizia arrependida do tresloucado ato que cometera. Sentia-se feliz por estar salva. Chegou a ambulância e nada mais tinha a fazer.

A paciente pediu-me para ouvi-la. Chorando de início, passou depois a contar sua história. Fora abandonada pelo namorado de muitos anos, o qual preferiu se ligar à melhor amiga dela.

No dia anterior, preparando o suicídio, percorrera diversas farmácias no bairro e nas imediações para comprar o remédio. Antigamente, as farmácias só forneciam duas cápsulas, sem a receita médica, para cada comprador.

Quando completou 40 cápsulas de Seconal, achou que poderia pôr em prática seu objetivo. No dia seguinte, tentou um contato com o namorado, implorando, pela última vez, que voltasse para ela. Diante da firmeza da negativa dele, resolveu suicidar-se.

Refeita fisicamente, foi encaminhada à psicoterapia.

Arrependida do mau passo que por pouco a mataria, sentia-se mais segura e esqueceria o namorado que a traíra. Já se achava mais importante que ele. Faria tudo para reorganizar a sua vida. Voltou a ser a

costureira criativa e competente, retornando a atender a sua numerosa freguesia. Fez absoluta questão de ensinar a alta costura para a co-autora deste livro. Tornou-se também a costureira dos seus lindos vestidos por muitos anos, enquanto moramos no Rio de Janeiro.

Em certos suicídios, em que a causa se baseia no máximo sacrifício de auto-renúncia por uma mente perturbadora, há uma oferta da vida do suicida para, no seu entender, garantir a felicidade da outra pessoa por ela amada.

Poderia estar se vingando e ao mesmo tempo dando liberdade, libertando a criatura amada dos males e entraves que lhe estaria produzindo. Sob as suas percepções confusas, abdica totalmente da sua felicidade. Nem os filhos que ela tanto ama, servem de freio para o seu ato desvairado, louco.

É importante tratar o emocional e procurar diminuir a tensão, a angústia, relaxar o psiquismo da vítima.

Uma pessoa confiável e competente deve procurar saber com profundidade a causa que poderá a qualquer momento desencadear o terrível e desvairado ato. Trabalho também para um profissional, um psicoterapeuta que cuidará de neutralizar a idéia desesperada.

A depressão, a desesperança, o sentir-se traída, muitas vezes, até pela melhor amiga, e o desejo de ir à forra, costumam passar na cabeça da candidata ao suicídio. Esta quer desafrontar-se, vingar-se de quem a traiu.

O suicida tem o propósito de criar em seus algozes um sentimento de culpa. O desespero a invade. O instinto de morte vence o instinto de vida. Acaba achando que seu ato, já que perdeu a fé em si mesma, vá destruir de roldão os outros e fazê-los sofrer. A coação no interior do candidato ao suicídio é asfixiante. Então tudo é possível!

Algumas vezes somos tomados de surpresa diante do segredo que o sofredor guarda só para si, calado, ruminando o insolúvel problema que o corrói.

Há mais suicídios na sociedade do que supomos. Mas são suicídios parciais, ou melhor, muita gente destruindo as mais belas parcelas de si mesmo. Uma autodestruição pessoal.

O maior crime contra Deus é o suicídio.

# *Esquecimento*

## XV

*“Esquecemo-nos todos de muito mais do que nos lembramos.”*  
(Thomas Fuller – 1732)

Os idosos esquecem com facilidade muitos fatos recentíssimos, mas se lembram do que aconteceu mesmo no passado distante; acontecimentos que lhes foram importantes, marcantes. Os idosos são tidos, no geral, como esquecidos, desmemorizados pelos fatos que aconteceram há pouco.

A recordação de nomes de pessoas torna-se por vezes um suplício para tentar lembrá-los. Os idosos costumam trazer à memória fatos longínquos e desde muito esquecidos. Lembranças do passado surgem, freqüentemente, com detalhes e nitidez espantosas. É como se os idosos fossem autobiógrafos.

Os idosos que nunca primaram pela organização continuarão mais confusos. Em relação, por exemplo, aos objetos que usam no dia-a-dia, como os óculos – “Onde deixei meus óculos?” Eles necessitam desses óculos para lerem o jornal que acaba de chegar. E não acham as chaves que também estão precisando para abrir uma gaveta ou a porta da rua.

Os idosos não devem procurar o objeto perdido nos locais mal-iluminados. No claro ou acendendo a luz fica mais fácil encontrar, além de não passarem pelo perigo de cair, tropeçar ou bater os joelhos em algum móvel.

Para evitar esses freqüentes aborrecimentos, os idosos devem se organizar. Lembrem-se de que a desorganização externa é sinal que estão desordenados internamente.

Quantos guarda-chuvas foram perdidos, deixados em algum lugar!

Procurem colocar os objetos de uso diário num determinado lugar, numa mesma gaveta sempre. As chaves podem ficar penduradas num gancho na lateral deste móvel. Os óculos podem ficar presos pelas hastes num cordão próprio, pendurados no pescoço.

Ao guardar algum papel ou objeto importante – contas a pagar ou um livro que estão lendo – fica sempre difícil se recordar onde os deixaram. Portanto, é importante guardar essas coisas sempre no mesmo lugar.

Mantendo os pontos fixos, permanentes, deixarão de se aborrecer. Se largarem os objetos em qualquer lugar da casa, será um suplício encontrá-los. Simplificar é mais fácil do que complicar. Quem é organizado, ganha tempo e diminui a preocupação. Prevenir para não remediar é uma boa filosofia de vida.

Uma agenda com todos os nomes importantes e necessários, com os respectivos telefones e endereços; assinalar o nome de pessoas queridas e o dia e mês de seus aniversários; marcar os compromissos inadiáveis. A agenda eletrônica é útil.

Os idosos precisam procurar meios para minimizar o esquecimento. Nomes próprios comumente não são lembrados no momento em que mais necessitam sabê-los. Tentem recordar-se do nome, usando o caminho de percorrer o alfabeto. É a arte e técnica mnemônica que fortalece a memória por processos artificiais auxiliares. Com certo treinamento, há idosos que encontram com facilidade o nome desejado. Seria com A? Com B? e assim por diante. Surge, geralmente, uma certa intuição de que tal letra corresponde ao nome procurado.

Se falhar, em último caso, use de um estratagema já que seria desagradável e inoportuno perguntar: como é mesmo seu nome?

Ao encontrar-se com a pessoa, cujo nome esqueceu, diga: – Estou curioso para saber como é que você pronuncia o seu nome inteiro? Assim a pessoa dificilmente desconfiará que você esqueceu o nome dela.

Em último caso, que o idoso converse com o amigo ou conhecido sem se referir ao nome. Mas lembre-se de que as pessoas adoram ouvir o próprio nome, pronunciado por terceiros.

A perda da memória recente é uma das falhas mais comuns nas pessoas que estão envelhecendo. Não têm mais a memória de elefante, extraordinária. Os idosos conservam uma memória fraca, de galo.

Devem se habituar a anotar tudo que lhes for importante. Inclusive anedotas, se gostarem delas, para poderem passá-las adiante. Terão à disposição no papel um secretário particular que os acudirá no momento necessário.





# Tipos de idosos

## XV

“Diz-me como envelheces, dir-te-ei quem és.”  
(Gilberto de Mello Kujawski)

Os idosos costumam ser classificados quanto ao temperamento, em quatro tipos principais:

1. *Eufóricos ou ativos*: Têm auto-estima, apreciam a vida. São otimistas. Procuram sempre estar em atividade. Odeiam ficar sem fazer nada. Amam e, provavelmente, são amados. Embora possam ter algum distúrbio orgânico, mantêm-se sob controle. Sociáveis, trabalhadores, criativos. Dizem que costumam viver mais.

2. *Deprimidos*: Angustiadados, atormentados, desanimados, pessimistas. Esperando sempre o pior. Estão em dificuldades por algum problema psicológico ou físico. Podem se sentir desprezados ou humilhados. A auto-estima está abalada. Ociosos ou não. Hipocondríacos, no geral. Melancólicos. Como diria Camilo Castelo Branco: “Era uma acesso de hipocondria, uma invasão de tristeza”.

3. *Assustados*: Pessimistas, hipocondríacos, preocupação doentia com o funcionamento dos órgãos. Preocupação excessiva. Tristeza profunda. Medo à flor da pele. Receio permanente com uma ou mais causas ou efeitos. Queixam-se amargamente da vida, das pessoas que poderiam auxiliá-los nos tranSES, nos momentos aflitivos. Improdutivos, estão sempre pensando em marcar uma consulta com o médico. Ou fazer exames laboratoriais.

4. *Indiferentes*: Em qualquer situação não se queixam. Parecem não ter uma exata idéia da vida em si. Podem até se considerar muito seguros, mesmo que seja aparentemente. Insensíveis, apáticos. Pessoas que no

geral não têm ódio, nem amizade por outras. Desinteressados de qualquer religião ou sistema político. Podem até se considerar felizes. Para eles a vida só é para ser vivida. Vão matando o tempo, até com um certo desprezo ou mesmo desinteresse. Não aborrecem e não gostam de ser incomodados. Tanto faz ter ou não amigos. Deixam o tempo passar. Aparentemente desprendidos, despreocupados.

*Comentários:* Todos os quatro tipos de idosos relatados, com exceção dos eufóricos e ativos, embora já tenhamos encontrado otimistas sempre preocupados, precisam de uma ajuda objetiva e competente. Ter problemas não é algo que os fará mais felizes. Amigos ou parentes, que sejam generosos, de muita boa vontade, poderiam com habilidade tentar interferir na vida desses idosos, procurando a causa do seu baixo astral – influenciando no plano intermediário entre o físico e o espiritual.

Procurar dialogar com eles, saber das causas que os afligem para poder minimizar os males que os assaltam. Em primeiro lugar, conquistar a confiança da pessoa. Um terapeuta competente seria a melhor solução. Mas, em certas condições, uma pessoa amiga e devotada a fazer o bem e que tenha aptidões para isso, poderia talvez descobrir soluções.

Diminuir ou fazer cessar o sofrimento do ser humano é uma tarefa que torna a pessoa superior e com alma nobre e generosa.

Não se deve esquecer que os idosos, em parte, retornam à infância. Precisam ser, antes de tudo, compreendidos e amados pelos seus semelhantes. Ajudemos a quem necessita.

“A carga dos nossos prováveis males ficará mais leve”, parodiando Florian (1706-1790), em *O Cego e o Paralítico*.



# Carta aos idosos

## XV

*“Trate de fazer sua lição de casa,  
tendo o cuidado de não prejudicar ninguém.”*  
(A. Monteverde)

Idosos e idosas, lembrem-se de que atingiram a Terceira Idade. Provavelmente, vão alcançar a Quarta Idade, aqueles que passarem dos 95 anos.

O envelhecimento é o destino natural da humanidade. Recordem-se de que a sua vida teve início no nascimento. Passaram pela infância com gratas recordações junto ao carinho dos pais, avós e irmãos. Atingiram a puberdade. Terminaram o curso primário. Viveram a adolescência, época de sonhos, namoro, muito entusiasmo, realizações. Estudaram ou trabalharam duro. Têm recordações românticas e inesquecíveis.

Chegaram à idade adulta. Casamento, filhos, responsabilidades maiores, horas alegres e outras tristes. Lutas gloriosas. Vitórias. Derrotas. Passagens notáveis. Realizações. Provavelmente, viagens. Participações sociais. Vieram os netos. Os primeiros sinais de envelhecimento aparecendo.

Atingiram a Terceira Idade. Nem todos conseguem alcançá-la. Quantos desaparecem, infelizmente, na idade adulta. Outros, muito antes.

Vocês, idosos, são privilegiados. Sabem que como idosos o organismo já não tem a mesma capacidade, provavelmente, dos anos passados. Está na hora, se já não o fizeram, de tomar certas precauções para continuarem firmes na estrada da vida, que esperamos ser longa. E também de muita boa qualidade.

Quase sempre as coisas mais simples e mundanas são as que todos querem saber. Por exemplo, o que sentem os idosos diante da sua vida interior e como encaram as dificuldades, e o que pensam e sentem no seu dia-a-dia. Como está sendo o presente. E o futuro, o que os espera.

A verdade é que os idosos têm o direito de viver melhor e mais sossegados. É bom que sejam otimistas, acreditem no seu potencial, testado por dezenas de anos.

Criaram um círculo de amigos, procuram dialogar com gregos e troianos. Se ainda tem companheira ou companheiro, devem manter tanto um como o outro num ambiente saudável, de amor, respeito e carinho. Um amparará o outro. Os filhos já criados, provavelmente casados, que lhes deram netos também queridos. Se o idoso (a) for viúvo (a), poderá ter amigos e amigas, mais ou menos da mesma idade.

Os idosos não devem ser ociosos. Só em condições que os impeçam de trabalhar, por motivos de saúde. Mas, assim mesmo, poderão assistir à televisão, ler um livro, um jornal, jogar cartas etc.

É importante fazerem o tempo passar com algo que lhes dê alegria, satisfação e diminua o sofrimento, se for o caso. Dialogue com os familiares e os amigos. Se puderem, voltem-se para a informática e tenham o mundo à disposição. Procurem passar a sua experiência para os jovens. Sejam generosos o quanto puderem. Sintam-se úteis de alguma forma.

Procurem sempre fazer com que a vida seja de qualidade. Sejam simpáticos, amáveis, agradáveis. Evitem criticar, pois farão inimigos. Não dêem conselhos sem que a pessoa os peça. Assim mesmo, partam para a simples sugestão, se for o caso. Mas se o conselho não der certo, criarão, gratuitamente, aborrecimentos para vocês. Evitem intrometerem-se na vida dos outros, principalmente quando não são seus filhos. Assim mesmo com esses procurem dialogar, para encontrarem uma solução que satisfaça a todos.

Cuidem-se, façam um *check-up* semestral ou pelo menos anual. Se sentirem algo estranho com a saúde, procurem ajuda médica competente.

Evitem muitas preocupações, principalmente com problemas simples e contornáveis. Carreguem, procurando resolver, as dificuldades ou os

problemas com bom humor. As coisas, de um modo geral, tendem a melhorar se estamos alertas. Se ficarem em dúvida sobre algum assunto que julguem sério, ouçam a opinião abalizada de terceiros.

Mas procurem lembrar-se de situações anteriores idênticas e como as resolveram satisfatoriamente.

Os que se prepararam para a velhice e contam com um plano de saúde responsável e têm uma reserva financeira, estarão mais tranquilos quanto à manutenção e a assistência aos problemas mais sérios de saúde.

Se tiverem casa própria, aumenta a tranquilidade noutro setor fundamental. Estarão livres de pedir auxílio a parentes, deixando de incomodá-los. Evitando um possível favor, que poderia fazê-los sentir-se humilhados.

As boas qualidades quando inatas desabrocharão em todas as circunstâncias. Como diria Fernando Pessoa: “Esta carta não leva a minha amizade, porque você já a tem há muito tempo”.

Notícias diárias, boas ou más, vitórias e dificuldades fazem parte da vida. Mas ela continua. Podendo ser até cada vez melhor. A fé e o otimismo devem acompanhar os idosos. Estes que estão com Deus, estão bem acompanhados e não estarão nunca sós.

A experiência acumulada no decorrer dos anos vividos pelos idosos pode ajudá-los, em certas circunstâncias, a administrar com mais competência, segurança e realismo, a atual vida que desfrutam.

Se os idosos têm bom comportamento, devem ser respeitados no lugar que merecem, com toda cortesia e urbanidade. Principalmente, os que são pessoas educadas e gentis. Os idosos bem comportados, úteis ainda para a sociedade, lembram crianças que costumam ter bom procedimento. Eles costumam se comportar como as crianças que são bem vistas pelos mais idosos, elogiadas e incentivadas. Assim também os idosos. Agindo direito, admirados pelos que os conhecem, vivem com eles. Os extremos se tocam, como já dissemos.

Saúde mental, segundo Freud, é a capacidade de amar e trabalhar. Há numerosos idosos que cumprem rigorosamente esses papéis. Amar e trabalhar são na realidade instrumentos de criatividade.

A personalidade vem a ser algo como as impressões digitais. Há tantos tipos de personalidade como os números de seres humanos na face da terra. Quantas criaturas com 80 ou mais anos de idade mantêm uma energia física e psicológica, uma atitude mental do melhor de seus anos.

Assim, o coito regular que se estabelece num casal que se ama, duas ou três vezes por semana, durante todos os anos do casamento, com regularidade, chega à velhice, mantendo naturalmente o que representa a chave para uma vigorosa e bastante satisfatória expressão sexual.

Além de tudo, o hábito que se criou por anos a fio, essa disposição duradoura adquirida, costuma perdurar com o mesmo entusiasmo da primeira noite.

O não fumar, não beber, levar uma vida de amor e de trabalho adequado aos anos, contribuem para manter uma boa velhice. O casal idoso que se ama, faz e recebe carinho, ainda com uma saúde razoável, não dispensa as costumeiras “festinhas” que tanto lhe agradam.

Os idosos saudáveis e os que conseguem contornar os pequenos distúrbios próprios da idade, não conseguem ficar inativos. Conservam o prazer de criar e fazer, ainda com satisfação, coisas úteis. Aos que conservam a habilidade manual, fazendo um lindo desenho, pintando um colorido e vistoso quadro ou criando gravuras, usando as diferentes maneiras de obtê-las. Se são intelectuais, ainda poderão dar aulas com muita competência e desvelo, inclusive, às crianças. Histórias poderão ser narradas, acontecimentos, ações, lendas da carochinha que encantavam os netos. Sempre ensinando uma experiência de vida.

Os idosos, em geral, são curiosos, gostam de continuar aprendendo novidades. Emocionam-se em desvendar o desconhecido. Têm prazer em ouvir e contar anedotas. Há os que apreciam um jogo de futebol, de tênis, basquete, vôlei pela televisão. São entusiastas das competições de natação ou de corridas de cavalo. Adoram uma boa conversa, um diálogo proveitoso. Os que têm habilidade, gostam de fazer pequenos conser-tos em casa. Quantos, mesmo aposentados, têm um trabalho informal que consome o dia todo. Sentem prazer de viver a vida em toda sua plenitude. Estão atualizados com os acontecimentos diários, locais e mun-

diais. Têm as suas opiniões, muitas vezes sensatas e lúcidas de raciocínio. Quantos idosos cooperam com os demais, de modo entusiasta. Eles dizem que quando participam no sentido de fazerem o bem, ficam entusiasmados e sentem-se gratificados pela oportunidade que receberam. Revigoram a alma e as energias.

Todo ser humano pode ter momentos de tristeza, de baixo astral, depressão. Como se copiasse certos momentos da natureza.

Quantas vezes, para os idosos, o céu está nublado, o ambiente escurecido. Mostra-se um dia feio, ameaçando um temporal. Explodem trovões. Os raios riscam o firmamento. De repente, desaba um forte aguaceiro, que lava a natureza e molha abundantemente as plantas as quais necessitam da água benéfica.

As pessoas, mesmo os idosos, podem, de repente, sentir-se tristes, desconsolados, deprimidos. A angústia os invade. Sabem o que os aborrece tanto ou procuram encontrar o que os apoqueta. Às vezes, nem encontram um motivo palpável para a repentina tristeza que os invadiu tão profundamente.

Há um princípio da física que diz: “ toda ação corresponde a uma reação igual e contrária”. Imitando, inconscientemente, o mau tempo, os idosos sentem vontade de chorar. E banham copiosamente o rosto com grossas lágrimas. Com esse ato natural, após chorarem o quanto sentirem necessário, como uma tempestade que descarrega as nuvens muito escuras, as criaturas sentem-se aliviadas. Chorando, evitaram que seus órgãos internos fossem afetados.

Logo, como na natureza, “após a tempestade vem a bonança”, estão se sentindo leves e refeitos. O sol voltou a brilhar. Encontram o caminho para estarem mais sintonizados com a vida e consigo próprios.

São pequenos acontecimentos que acalmam os idosos em momentos tão penosos.

É certo que o idoso que gosta de si mesmo, que tem auto-estima, que se valoriza, obtém mais oportunidades de construir e viver uma vida melhor.

Dizem os idosos: “não somos mais jovens, mas ainda cultivamos altos planos, que aos poucos, com a ajuda de Deus, tornar-se-ão gostosas realidades”.

Não se mede o próprio valor, a capacidade e a competência de uma pessoa pelo número de anos que alcançou, mas pela vontade, pela sabedoria, pelo esforço, pela persistência, usados naquilo que fazemos.

Lembrem-se, idosos, a missão de vocês na Terra não terminou. Têm muito a fazer em proveito próprio, aos seus familiares e ao país em que vivem.

Os idosos podem realizar muitas das obras que desejarem, usando a criatividade, experiência, competência, a vontade férrea que os acompanha. Quem quer e pode, faz.

Idoso e idosa, sustentem sempre o otimismo, a fé em Deus, a esperança que é simbolizada por uma âncora. Mantenham a confiança em conseguir o que desejam ou esperam. Conservem uma atitude favorável em face dos problemas humanos e sociais que lhes dizem respeito, considerando sempre que terão uma solução global favorável. Alimentem uma posição ativa e criadora. Pratiquem o bem. Auxiliem os necessitados. Saibam perdoar. Sejam nobres e leais. Amigos da verdade, franqueza, sinceridade. Sejam autênticos, genuínos. Humildes, sem se humilhar.

Não confiem em quem nunca sorri. Respeitem os outros. Combatam a tristeza, trocando-a pela alegria que dá o contentamento e facilita a chegada da felicidade.

Os idosos felizes só reforçam as boas recordações. Têm certeza de que as suas vidas não estão passando inutilmente.

Os idosos precisam gostar de si, ter auto-estima. Devem ter apreço, consideração e respeito por si próprios. Ter esse sentimento de importância ou de valor.

Assim, para acabar com o constante sentimento de baixa estima, os idosos precisam: suspender a rigidez dos julgamentos diante do espelho. Planejar mudanças, fazendo projetos para mudarem o conceito da própria imagem aos poucos. Fazer ioga, ginástica ou alongamento. Es-



tudar com afincos um outro idioma. Fazer um regime com acompanhamento médico. Falar o que pensam; calar-se é o mais terrível hábito de quem perdeu o respeito por si próprio. Faz perder o respeito alheio. Porém, os idosos devem usar de educação ao falar. Reconhecer as emoções e aprender a lidar com elas. Isso aumenta a auto-estima. Avaliar seus pontos fortes e usá-los. Ter bom senso de humor é um exercício que se aprende no dia-a-dia.

O inimigo interno precisa ser vigiado. Tomar soluções impensadas, impulsivas que poderão causar prejuízos irremediáveis. Age pelo mal. Para contrabalançar o efeito maléfico desse inimigo, contamos, felizmente, com o amigo interno.

O amigo interno é sensato, prudente, benéfico, competente nas resoluções, nas decisões; construindo, agindo pelo amor.

Trocar anedotas com os amigos e anotar as novas, e aprender a contá-las é um ótimo exercício. Quem conta piadas sente-se melhor.

Ter autocontrole. Aprender a administrar com eficácia as emoções e impulsos. Nunca fazer tempestade em copo d'água. As reações impulsivas têm a vantagem do desabafo imediato, mas podem trazer duras conseqüências.

Problemas econômicos e perda de emprego diminuem a auto-estima. Sentem-se desvalorizados. Um bom autoconceito não depende de fatores externos.

Superar as dificuldades internas que impedem o amor por si mesmo. A imagem está ligada à personalidade. Mesmo em situações negativas quem têm auto-estima é mais confiante.

Procurar reciclar os conhecimentos. Estar atualizado com o noticiário por meio de jornais ou revistas.

Vamos comentar sobre uma lição de vida: O idoso estava arrasado. Acabara de perder a mulher. Estava inconsolável.

– O que teria acontecido se o senhor tivesse morrido primeiro, e a sua mulher tivesse que lhe sobreviver?

– Ah, disse o cliente, isso teria sido terrível para ela. Teria sofrido muito.

– Então, disse o médico, console-se: ela foi poupada deste sofrimento. Mas o senhor precisa pagar por isso, sobrevivendo a ela, não a deixou sofrer. Quando se encontra o sentido do sacrifício deixa de ser sacrifício. Este diálogo se deu no consultório do Prof. Dr. Victor E. Frankl, austríaco de nascimento, naturalizado americano. Depois de ter passado cinco anos preso em um campo de concentração, durante a 2ª Guerra Mundial na Alemanha, foi para os EUA, onde se tornou professor de medicina na Universidade da Califórnia. Lecionou ainda nas Universidades de Harvard, Standford, Dallas, e Pittsburgh.



Goethe dizia: *Como pode um idoso conhecer-se a si mesmo? Nunca pela reflexão, mas sim pela ação. Cumpre o teu dever e logo saberás o que há em ti. Mas, o que é o teu dever? A exigência do dia.*

Qual é o sentido da vida? Ter responsabilidade.

Ter responsabilidade é a pessoa responder à vida com ações, ao que ela precisa fazer.

Quando temos na vida uma missão, um porquê a cumprir, podemos suportar qualquer coisa. Uma vez compreendendo o caráter desta missão da vida, esta se torna mais plena de sentido, quanto mais difícil ela se torna.



# Geração canguru

## XV

*“Amor que vai e que volta, foi escrito no coração e na alma.”*

(A. Monteverde)

Um fato curioso está acontecendo em numerosas casas de pais idosos. Filhos e filhas têm voltado a morar com os pais, por motivos diversos: estão desempregados, divorciaram-se, passam por difícil situação financeira. Constrangidos, regressam ao lar dos pais idosos, onde foram criados.

É a “geração canguru”, nome que lembra o animal australiano cuja fêmea tem junto ao ventre uma bolsa marsupial onde acomoda o filhote.

A maioria dos que retornam são boas-vidas. Outros, desesperados, para não dormirem na rua, apelam, contrafeitos, envergonhados, para o teto paterno. Na maioria das vezes, são jovens na faixa acima de 25 anos. Há tempos, procurando a tão desejada liberdade, saíram de casa. Alguns tinham um motivo para ganhar a liberdade: estavam se casando.

Trata-se de um fenômeno que está atingindo não apenas o nosso país, mas é de abrangência mundial. Na Espanha, adianta-se que já atingem 60% entre os que estão com a idade entre os 25 e os 30 anos.

Com os pais, voltam a se acomodar. Terão à disposição, sem nada gastar, além do teto, uma cama, roupas lavadas e passadas, inclusive as refeições.

Nas famílias mais abonadas, podem até receber uma mesada para gastos extras. Alguns desses jovens acabam até trazendo a namorada para passarem a noite acompanhados. Se houver constrangimento, manifestado pelos pais idosos, tratam de arranjar companhias que moram sozinhas, para visitas esporádicas, com motivos óbvios.

Quanto aos idosos, pais, geralmente, recebem os filhos de braços abertos. Não falam a respeito de terem um problema a mais, já que estavam acomodados. Ou mesmo porque a chegada dos familiares vêm trazer transtornos, uma vez que não estão assim tão bem de vida. Desapontam-se com o fracasso financeiro dos filhos.

De acordo com nossa pesquisa, há também casos em que marido e mulher e filhos se alojam na casa de um dos pais. A mulher, de um modo geral, prefere o lar dos seus idosos pais. Mas acaba tendo que optar pelos pais que estão em melhor situação monetária, ou seja, os pais do esposo. Ou que contam com acomodações desocupadas. E também por um motivo ou outro, circunstanciais, os pais não poderiam acolhê-los naquele momento. Chegam sempre desculpando-se do incômodo que estão criando, naquela emergência, devido à fase ruim, e que esperam logo resolver o problema que estão enfrentando. Por exemplo, ambos desempregados, deixaram de pagar o aluguel do apartamento e foram despejados. Agora, agradecem o socorro que estão recebendo.

Note o leitor que na pesquisa de campo, encontramos filhos já com trinta ou mais anos de idade morando na casa paterna, solteirões, vivendo no local desde crianças. Acomodados, fazem pequenos expedientes para ganhar algum dinheiro. Outros, têm um trabalho informal, bastante irregular e inseguro quanto aos resultados financeiros. E filhas balzaquianas, com mais de 30 anos, solteironas, vivendo, acomodadas na casa dos idosos pais.

Mas encontramos outras curiosidades: um, dos inúmeros casais, na mesma situação constrangedora. A nora jamais iria morar na casa da sogra, já que por diversas vezes houve enormes divergências sérias, que produziram uma profunda inimizade. E mais, como desculpa alegava que não se sujeitaria a viver num local onde não caberiam duas donas de casa.

O marido, por sua vez, não se dava com o sogro há tempos. Fora, inclusive, expulso da casa dos sogros por ser alcoólico crônico.

O sogro nunca o suportaria bêbado, dentro de casa, principalmente, nos feriados e fins de semana, em que o habitual era “encher a cara”. A solução encontrada foi acolhida pelos idosos pais. Voltaram, pela si-

tuação criada, à posição semelhante ao tempo em que eram simples namorados. Embora casados, só se viam fora das casas em que viviam. Situação formalmente incômoda. A filha foi a única que ficou morando com os pais.

Outro caso, com problemas semelhantes: ódio entre a sogra e a nora. Condenado também o marido pelo sogro por não suportar o companheiro da filha, pois este bebia diversas garrafas de cerveja e costumava bater na mulher.

A filha do casal ficou com a mãe. O marido, desempregado há um ano, teve que ir morar com os pais, em Salvador. Pretendia ele, para se consolar, arranjar um emprego e levar a mulher e a filha para o Nordeste.

Os casos da geração canguru, com o desemprego e o divórcio, aumentam. Problemas de uma parte da sociedade que não conseguiu consolidar a parte financeira ou deixou de se amar.



# *Saber envelhecer*

## XV

*“Você pode ser jovem sem dinheiro.  
O que não pode é ser idoso sem dinheiro.”*  
(Elizabeth Taylor)

Saber envelhecer é uma arte. A velhice não é uma escolha, mas um estado mais ou menos avançado da idade da pessoa.

Conviver como idosos é algo que muitos deles nem sentem. A velhice é uma dádiva de Deus, prolongando por muitos anos a vida do escolhido.

E para se ter uma vida mais saudável, é importante saber envelhecer.

Com alguns cuidados básicos e muita atenção aos sintomas corporais, os idosos poderão desfrutar ainda por muito tempo as boas coisas da vida.

Dormir cedo e acordar assim que começa a clarear o dia. Praticar exercícios compatíveis com a idade; fazer alongamentos. Tomar sol nos horários adequados (usando um filtro solar) para combater a osteoporose. Alimentar-se bem, desde a primeira refeição, a qual deve ser bem balanceada com sucos de fruta, leite, queijo, aveia, cevada, frutas; mastigando bem os alimentos e sem pressa. Dessa maneira, obtém-se um bom funcionamento dos intestinos. Caso a pessoa tenha problemas intestinais, como dificuldade para evacuar, aconselhamos que beba uns três copos de água durante o dia. E passe a usar o Metamucil, sabor laranja, misturando-o bem num copo de água. Ajuda a exoneração intestinal, tornando as fezes mais finas. Uma massagem com as mãos no abdômen, sempre no sentido horário, também traz alívio aos desconfortos nesta área.

Andar diariamente, se possível, ao ar livre e de preferência em superfície plana. Cada 1.500 passos normais correspondem a um quilô-

metro. Quatro quilômetros por dia, de uma vez, ou fracionando em duas ou três vezes, de acordo com a capacidade da pessoa. Sempre atento aos buracos das calçadas. Muitos idosos usam uma bengala com a ponta emborrachada para evitar escorregões, e para se sentirem mais seguros. “Mas a pessoa não é governada pelas pernas e sim pela cabeça”, como nos disse um idoso que usava, naturalmente, a bengala protetora. Alguns se envergonham de usá-la e optam pelo guarda-chuva de cabo longo. Ficar convenientemente sentado com as costas bem apoiadas, por algumas horas ao dia, ajuda a proteger os pulmões.

Cuidar da higiene pessoal, como: cabelos, unhas, dentes, o banho diário. Lavar sempre as mãos antes das refeições e após usar o sanitário. Trocar as peças íntimas todos os dias.

Alguns idosos não conseguem controlar o funcionamento periódico do aparelho urinário. Devem ser protegidos por fraldas geriátricas de boa qualidade, e o colchão deve ser forrado com um resistente plástico.

Dormir em quarto arejado, num bom colchão, com a roupa de cama sempre limpa. Cobrir-se de acordo com a temperatura do ambiente.

Evitar o sal, substituindo-o pelo suco de limão que abaixa o colesterol. Não comer açúcar – doce veneno – que é um terciário, o qual se transforma em gordura quando se une ao carbono do organismo; aumentando os triglicérides, tão perigosos quando ultrapassam a quota normal, pois obstruem os vasos sanguíneos.

Usar bastantes legumes e verduras nas refeições, mesmo que sejam cozidos, lavando-os bem e colocando 10 gotas de hidrosteril para esterilizá-los. Comer feijão, fígado de boi, beterraba, pois são ricos em ferro. A carne vermelha não deve ser usada em excesso. As carnes brancas são mais saudáveis. O arroz, o feijão, o macarrão, o palmito, o tomate também são fontes importantes que ajudam a proteger a próstata, entre outros benefícios.

Comer para viver e não viver para comer. Manter o peso, sem exagerar, não sendo muito gordo ou muito magro, é a melhor prudência.

O peso adquirido deve estar de acordo com a altura. Evitar as barrigas salientes e enormes com o acúmulo de gordura, que além de

antiestéticas, fazem mal à saúde. O equilíbrio em tudo é sinal de inteligência e bom senso. Assim como tudo em excesso faz mal.

A vida sexual deve ser mantida, feita com amor e bastante carinho. Os idosos que tiveram uma vida controlada, mantêm-se viris por muitos e muitos anos.

De acordo com estudos realizados na Grã-Bretanha, e em outros países da Europa e nos Estados Unidos, pelo neuropsicólogo David Weeks, do Royal Edinburgh Hospital, o fato de as pessoas fazerem sexo mais frequentemente, faz com que se sintam melhor. E ao se sentirem melhor, apresentam-se mais jovens. Quem tem relação sexual três vezes por semana, rejuvenesce. Não é qualquer tipo de relacionamento sexual que produz efeitos positivos.

Weeks acredita que o sexo casual, com diversos parceiros, não retarda o envelhecimento. É necessário ter um relacionamento estável, com a mesma parceira, para se sentir seguro.

No orgasmo, a mulher libera um hormônio – a oxitocina – que afeta os centros emocionais do cérebro. Os homens não liberam esse hormônio, são recompensados com a afeição. O estresse também acelera o envelhecimento precoce.

Os *check-ups* devem ser semestrais ou anuais. Prevenir para não remediar. Os exames de sangue completos e fezes são feitos, se necessário, de três em três meses, conforme requisição do médico. Todos os males que surgirem aos idosos devem ser minimizados e combatidos com a ajuda de um médico de confiança.

O exame dos olhos também deve ser periódico. O oftalmologista examina o fundo do olho, a pressão ocular e verifica os graus dos óculos de perto e de longe. Examina também se há alguma doença ocular a corrigir, como a catarata.

A propósito, usar um relógio de pulso com números grandes facilita ao idoso ver as horas.

Os órgãos dos sentidos – audição, visão, olfato, tato e paladar – devem estar sempre sendo observados. O coração, os rins, os pulmões e o sistema digestivo devem ser examinados sempre, bem como o aparelho



locomotor e a coluna vertebral. A pressão arterial deve ser sempre controlada. As doenças são detectáveis pelos exames de sangue, urina e fezes, inclusive anemia, o diabetes, o colesterol, ácido úrico, os triglicérides. É importante escovar com capricho as gengivas e os dentes remanescentes, além das próteses.

A insônia pode acompanhar os idosos. Deve ser controlada.

O cigarro, charutos, cachimbo e cigarrilhas são proibidos. Mesmo o cigarro light. Atacam os pulmões, trazendo o câncer e o enfisema. É bom evitar o álcool, causa de inúmeros males. As drogas têm sido a desgraça da humanidade.

O álcool faz mal ao coração, ao fígado – dando a terrível cirrose –, ao cérebro e às demais partes do organismo. Há uma diferença fundamental entre o coração do indivíduo que bebe todos os dias e o que nunca bebe.

O vinho é estimulado por diversos médicos, dizendo que as pessoas podem tomá-lo. Mas há um erro de interpretação. O indivíduo poderia tomar diariamente um cálice de um bom vinho. Mas quem ao abrir a garrafa de um bom vinho, teria o controle necessário para ficar só num cálice? Daí haver os alcoólicos do vinho que esvaziam uma garrafa ou mais, diariamente.

Existe até a “Confraria dos Amantes do Vinho”, mas que apreciam a bebida resultante da fermentação total ou parcial do mosto da uva e sabem tomá-la com parcimônia. Degustam o vinho com delícia, mas sabem que não devem avançar o sinal.

Há idosos selvagens que por muitas causas diferentes, inclusive para satisfazer o ego, abusam das bebidas. Tornam-se intolerantes, cometem atos desagradáveis, agridem a esposa, são insuportáveis aos vizinhos. Sem falar das mulheres alcoólicas que vivem sozinhas, isoladas ou acompanhando o marido nesse maléfico vício.

Poucas pessoas sabem envelhecer com sabedoria. Não é porque estão na Terceira Idade que devem fugir dos amigos, conhecidos e familiares, isolando-se. Ao contrário, devem participar de tudo que lhes for possível. Conversar com crianças, jovens e outros idosos. Somar as forças físicas, morais e intelectuais, trazendo-as à tona.

Idosos, tratem de viver; lembrem-se de que estão vivos, que têm muito a viver. Voltem a fazer, a criar o que antes executavam com maestria, obtendo ótimos resultados. O trabalho sempre rejuvenesce. Pratiquem o otimismo. A alegria traz felicidade. Só Deus sabe quando vamos desaparecer.

Mostrem-se úteis e capazes para si próprios. Voltarão a sentir o mundo e as pessoas que conhecem tão bem. Sentirão o retorno do otimismo, da fé, da esperança e confiança. Os dias passarão se vividos com mais satisfação.

Sejam idosos e bem cuidados. De boas aparências. Mostrem-se interessados no próprio bem-estar e das outras pessoas também.

Procurem atividades, saibam sentir o momento de agir ou a pausa para descansar. Procurem contornar o estresse e tudo o que agride.

Pobre do idoso que não sorri, que não participa dos acontecimentos ao seu redor.

Continuem amando o seu companheiro (a) e os familiares. Façam pequenas gentilezas nas oportunidades que se oferecerem. Agradem, sem se violentar. Conquistarão seus semelhantes, mantendo-se simpáticos e prestativos.

Cuidem da parte física, emocional, social e espiritual. Mesmo do intelectual, vão se sentir melhor. Cuidem de não ter ciúmes nem inveja. Espantem o tédio. A religião, a aproximação pela oração com Deus, tranquiliza e dá mais segurança aos idosos; alimenta a alma. Mantém viva a fé e a esperança. A paz interior completa a harmonia.

Fiquem satisfeitos de estar vivendo uma vida de boa qualidade, sentindo-se bem e escolhidos por Deus para viverem mais tempo.

Aprendam a valorizar as boas coisas da vida. Acreditem em seus sonhos. Mesmo que em momentos da existência tenham tido revezes, sejam capazes de reagir, levantar e lutar.

Como dizia Winston Churchill: “Nunca, nunca, nunca desistir”.

# *Dois idosos do coração*

## XV

*“A saudade relembra vivamente fatos marcantes, inesquecíveis, gratificantes e também as pessoas queridas que perdemos.”*

(A. Monteverde)

Zeide, o saudoso avô Saul Grinberg, era boníssimo com os netos. Embora talmudista, não era rabino. Diariamente, levava os netos para a praça principal de Moji das Cruzes. Num banco, rodeado pelos sete meninos, irmãos e primos, ele contava histórias e mais histórias, todas com um fundo de sabedoria, de modo que até os bem pequenos facilmente entendiam.

Com os bolsos cheios de balas, chocolates, nozes e amendoins, fazia farta distribuição das guloseimas. Era adorado pelas crianças. Inteligente, culto e carinhoso, fazia a alegria dos netos.

Quando era convocado para tomar conta da loja de móveis, ficava lendo em ídiche o jornal americano diário, do qual tinha uma assinatura. Estudava o Talmud e lia a Bíblia do Velho Testamento. Sempre que um freguês entrava no estabelecimento, ele, sentado atrás de uma escrivaninha, erguia os olhos. Entre os dedos, indicador e médio, estava o cigarro aceso. Ou mesmo, tirava-o da boca. Dependia do momento. Demonstrando má vontade, por ter sido interrompido na leitura, perguntava ao freguês: – Não há outra loja para a qual possa ir? Só vem olhar as mercadorias ou trouxe dinheiro para comprar?

Acabava se levantando. Ótimo vendedor, passava a atender o visitante muito bem. Não era falsidade. O lado humano, afável e sensível reaparecia. Tornava-se outra pessoa. Gentil e prestativo. Sempre acabava concluindo o negócio. Aí, o idoso que estava sorridente o tempo todo da venda, mostrando gentileza inata, voltava para sua cadeira.

Estava satisfeito. Muito menos com o negócio que fechara, do que com a oportunidade de poder retornar à leitura que venerava.

Se outro freguês chegasse, o ritual e o sucesso nas vendas eram sempre idênticos. Sabia cativar, mostrando honestidade e simpatia.

O vovô Saul e a vovó Joana, a Bobe, casaram-se aos 14 anos de idade. Foram morar no sítio de uvas do sogro dele, onde ele passou a trabalhar e estudar.

Bobe era exímia cozinheira, cuidava da casa, e nas horas de lazer lia livros enormes sobre religião, em hebraico.

Vieram da Rússia para o Brasil, com dois filhos, trazidos pelo papai Max, que já estava estabelecido com uma loja, em Jacaré.

Papai carregava uma enorme mala, batendo de porta em porta, vendendo roupas à prestação, durante meses e meses, na capital de São Paulo. Trabalhava o dia todo, e para economizar com intenção de ter uma loja no futuro, comia somente bananas e pão.

Morava no salão de uma casa, no Brás, onde havia muitas camas. À noite, colocava a enorme mala com as mercadorias embaixo da cama. Todas as camas tinham nome, facilitando para os fregueses. Do papai, era casa norte-americana. Com os colegas imaginou um simples estratagemma para não vender aos maus pagadores. No caso de alguém ser caloteiro, eles cravavam na sua porta uma tachinha de sapateiro. O próximo a oferecer os artigos, ao ver a tachinha, ia embora e jamais vendia àquela casa. A tachinha era um aviso que assinalava o mau pagador.

Para o Zeide, nosso avô Saul, meu pai comprou uma chácara de uvas, especialidade dele, em Moji das Cruzes. Fabricava, depois da vindima, um famoso vinho. Eram 10 mil pés. Da capital, vinha muita gente comprar os dois tipos da bebida deliciosa. Garrafões e galões eram vendidos e distribuídos gratuitamente aos amigos. O vovô Saul nos deixou muitas saudades. Parodiando o poeta, dizemos: “Que embalando a nossa infância, nos relembra toda a vida”.

Outro idoso, também inteligente, culto, religioso e trabalhador: Miguel Tenenholz. Honesto, simpático, leal, sempre alegre apesar do drama que vivera durante cinco anos em um campo de concentração, na Segunda Guerra Mundial, em sua terra de nascimento, a Polônia.

A religião mosaica foi a válvula de escape dele, nos anos terríveis do holocausto. Lúcido e ativo, até morrer aos 95 anos de idade. Adolescente, na Polônia, sempre se dedicou desde cedo ao trabalho. Um dia, comprou uma grande quantidade de ovos numa longínqua aldeia. Encheu uma carroça com eles. Aguardando um freguês que se comprometera em ficar com os ovos, estocou-os numa estrebaria onde havia cavalos. Os ovos apodreceram. Perdeu o capital empregado e o negócio que elaborara. Bem apessoado, foi procurado pelas mães que tinham filhas casaduras. Souberam do que acontecera. Ofereceram-lhe dinheiro emprestado, sem juros. Que recuperasse nova quantidade de ovos. Vendeu-os logo. Recuperou o dinheiro. Pagou às financiadoras. Choveram ofertas de casamento. Por sorte, recebeu a convocação para servir o Exército polonês.

Mal pisou no quartel – inteligente e esperto –, ouviu rumores de que o comandante estava em maus lençóis. O almoxarifado da caserna estava desfalcado em mais da metade do estoque. Tinham sido desviados, da noite para o dia. E que o coronel responsável pelo batalhão estava aflito. Uma comissão de oficiais viria fazer uma fiscalização dentro de duas semanas.

Usando de audácia, o jovem Miguel se apresentou ao comandante.

– Com todo o respeito, soube que o senhor será punido e preso. Confie em mim que o salvarei.

O comandante, surpreso, retrucou:

– Jovem! Acaba de chegar e vem me prometer o impossível?

– Não percamos tempo. É verdade que faltam 2/3 do estoque da cantina? Dê-me umas tardes livres, fornecendo-me o passe de saída. Irei à cidade, diariamente. Levarei comigo, fornecidos pelo senhor: 5 peças de cada mercadoria, botas, calças, camisas, meias, camisetas. Tudo novo. Segredo absoluto. Ninguém mais deve saber. À noitinha, de volta da cidade, trarei cinco vezes mais em número de peças. Usadas, em bom estado, farei a troca de uma peça nova por cinco usadas, mas perfeitas. Engraxarei as botas, as quais ficarão mais novas. Lavarei e passarei as roupas. Colocarei tudo no meio das peças novas, bem arrumadas.

O comandante, sem outra opção, atendeu ao jovem Miguel.

Em doze dias seguidos, Miguel trocou 300 materiais novos por 1.500 objetos. Em ótimo aspecto, parecendo novos, foram misturados.

Chegaram os militares da fiscalização. Deram os parabéns ao comandante. Retiraram-se satisfeitos com o que viram: tudo na mais perfeita ordem. O coronel estava aliviado e agradecido ao esperto e criativo Miguel.

– Aqui está um terno novo, com colete, gravata, meias, sapatos e camisa. Não esqueci do chapéu. Você está dispensado do exército. Vai ter com sua família e cuidar, trabalhando, da vida. É o mínimo que posso fazer pelo meu jovem protetor.

Miguel voltou de imediato, bem vestido, para sua aldeia. As mães e as filhas ficaram alvoroçadas com a figura do rapaz sério e bonito, que mostrava ter progredido em pouco tempo. As mães disputavam Miguel para ser o marido de suas filhas. O moço, sensato, não pensava ainda em compromisso sério. Tinha grandes planos.

Mudou-se para uma longínqua aldeia. Fez diversos negócios produtivos. Encantou-se com uma moça da localidade. Namorou, noivou e se casou.

Ia muito bem nos negócios. Já tinha dois filhos e uma filha. Amava sua mulher e os filhos. Tinha casa própria, amigos. Frequentava o templo.

Em 1939, a Alemanha invadiu a Polônia. Os judeus foram removidos para os campos de concentração. A mulher e os filhos de Miguel foram separados dele e conduzidos para um campo. Lá foram levados para os fornos crematórios.

Miguel e o irmão menor, Moisés, percorreram cinco campos de extermínio. Até se fixarem no campo de concentração de Auschwitz.

Carregava em todos os campos, como os outros prisioneiros, um carrinho de mão cheio de enormes pedras. De um lado para outro. Descarregava as pedras, abarrotava de novo o carrinho e caminhava para o outro ponto de onde viera. Horas e dias seguidos.

Esperto, punha um pedra grande por cima. Embaixo estava vazio. O soldado que o vigiava comentava, quando ele passava: *gut, gut*, ou seja, bom, bom.

Segundo a lenda grega, Sísifo, rei de Corinto, tendo astuciosamente escapado de Tanatos, o rei da morte, enviado por Zeus, para castigá-lo, foi levado por Hermes ao inferno. Aí o condenaram ao suplício de rolar uma rocha até o alto de uma montanha. Desta, a pedra logo se despenhava. O condenado era obrigado a recomeçar incessantemente o trabalho inútil e cansativo.

Há idosos que lutam de modo árduo, penoso, no dia-a-dia, para poderem continuar a viver. Lembrada e comparada a tarefa sádica contra Miguel, de uma certa forma com a lenda de Sísifo.

A alimentação no campo de concentração constituía de um prato de sopa aguada. A fome era tanta, que os dois irmãos amassavam com as costas o barro. Este era ingerido como se fosse alimento. Quem se mostrasse doente, era levado para os fornos crematórios.

Miguel percebeu que nos fundos do campo havia uma plantação de milho. Planejou um perigoso plano.

Dirigiu-se ao guarda que estava na cozinha. Como falava o ídiche, entendia o alemão.

– Guarda, gostaria de comer milho assado na brasa?

– Claro. Mas está pretendendo fazer fogo, desista. Se pretende chamar a atenção dos aviões aliados, eu o matarei na hora.

– Se me permitir ir lá fora apanhar umas espigas, garanto-lhe que farei brasas, sem levantar o fogo. Assarei muito bem o milho para o senhor. O guarda abriu a porta dos fundos que dava para a plantação. Assobiou para a guarita e avisou o colega que sairia gente.

Miguel colheu diversas espigas. Sob a mira do revólver do guarda, obteve o carvão incandescente. Assou com perícia o milho. Sabendo que não receberia nenhuma espiga, guardou duas no bolso da calça. Quase queimou a coxa. O guarda ordenou que Miguel voltasse nas noites seguintes. Adorou o milho. Miguel chegou ao dormitório e encontrou os companheiros dormindo. Deitou-se ao lado do irmão. Mostrou as duas espigas. Moisés quis comer o milho. Miguel, mais experiente, mostrou-lhe que de uma vez o milho poderia fazer mal. Um grão de cada vez. E assim foi feito.

Ninguém no pavilhão podia saber o que acontecia. Seria o fim de todos. Nas noites seguintes, Miguel aparecia ao guarda para assar o milho. E ia aumentando sua cota sem o soldado perceber. O terrível de tudo era que não saía da lembrança que estava num campo de concentração junto do irmão mais novo, a quem protegia. A qualquer momento poderiam ser levados aos fornos crematórios. Seria hoje? Amanhã? Quando, então? Estavam nas mãos de homens loucos, fanáticos. Só Deus estava com eles.

Dias depois, Miguel dirigiu-se a outro guarda:

– Gosta de milho assado?

– Claro. Gosto muito.

– Pois eu troco espiga de milho recém-assada por margarina. E assim, Miguel e o irmão comiam além do milho a margarina também.

Ampliou o seu negócio. E tudo em sigilo, começaram a comer outros alimentos, tendo como moeda de troca sempre o milho assado.

Os dois irmãos já se sentiam mais fortes, devido aos alimentos que Miguel conseguia. Terminou a guerra. Foram libertados pelos Tchechoslovacos. Levados para um outro campo de concentração, onde foram mais bem tratados. Libertados pelos americanos, resolveram viajar para a Bolívia. Trabalhando, acabaram abrindo uma lojinha de roupas em Cochabamba.

Conheceu uma senhora polonesa viúva com uma filha. Namoraram e casaram. Nasceu desta união uma linda menina: Norma. Ajudava, ainda muito pequena, o pai no estabelecimento. O Sr. Miguel levou a família para morar em São Paulo, onde abriu uma fábrica de roupas íntimas femininas. Trabalhava diariamente das 6:00 às 18:00h. Tinha muitos empregados. Anteriormente, fizera diversas viagens ao Brasil para comprar no atacado sacas de açúcar. Quantidade que chegava a lotar um vagão de carga do trem da estrada de ferro Brasil – Bolívia. Para evitar ser roubado dormia durante a viagem sobre a carga comprada. E hoje, Norma é uma ceramista famosa, casada com um executivo da área de software, Sérgio Grinberg (nosso filho), formado em Engenharia Eletrônica, pela USP – representando os Estados Unidos e Canadá. Tem duas



filhas com muitos predicados: Lea, estudante do 4º ano de medicina, na Santa Casa, presidente do Diretório Científico por aclamação, e Tânia, universitária em Artes Cênicas, a qual tem uma bonita voz.

Miguel, sempre alegre, jovial, amigo leal, ótimo pai, marido e sogro. Apesar dos traumas terríveis por que passou, soube viver dando lições de otimismo.

Morreu lúcido, cercado da família, aos 95 anos de idade. O irmão Moysés vive ativamente aos 88 anos.

A filha nos disse: “Meu pai, além de inteligente era um sábio. Deus se otimamente bem conosco”.

*Que limite poderia ter nossa saudade de um amigo tão caro.*

(Horácio, 65 a.C.).



# *Idade do lobo*

## XV

*“Qual o papel dos filhos no casamento?  
Educar os pais. Poucos o conseguem.”*  
(Carlos Drummond de Andrade)

Fazer 40 anos é mais fácil do que vivê-los.

Um amigo nos contou que quando atingiu quatro décadas de vida, ficou muito abalado. Sentiu muito medo do futuro. Uma crise existencial, a crise da meia-idade.

Seus negócios estavam prosperando. O seu casamento estava em fase aparentemente normal. Os filhos eram adolescentes. Tinha casa própria, carros importados, conta bancária sólida. Mas sentia prenúncios de que estava às portas da velhice. Alguns fios de cabelos brancos teimavam em aparecer nas têmporas.

Interessou-se por uma jovem, vinte anos mais nova que ele. Convidou-a para almoçar em um bom restaurante. Presenteou-a. Sentiu-se, em menos de um mês, apaixonado pela moça. Começou a chegar tarde em casa. A mulher chamou-lhe a atenção, dizendo que ele estava estranho. Ele não lhe fazia carinhos, não a elogiava mais como costumava fazer. Passaram a ter relações sexuais apenas uma vez ao mês. Até os filhos reclamavam a atenção do pai.

Ele se sentia resolvido a mudar de vida. Sempre fora feliz com a família. Mas agora algo estranho o invadia.

Um amigo de infância percebendo que ele estava fora de órbita, diferente, usando até perfume que ele dizia detestar, teve uma longa conversa com o quarentão. Extraiu dele toda a verdade. Contou-lhe que estava se envolvendo com uma moça que tinha a metade da idade dele. Sem

conhecê-la. Tinha uma família da qual sempre se orgulhara. Ouviu atentamente o amigo.

Por sorte, quando foi encontrar a namorada, antecipando-lhe que naquele dia não poderia vê-la, no portão da casa dela, encontrou-a aos beijos com um rapaz, que nunca vira antes. Sem nada a dizer, mas magoado, irritado, sentindo-se enganado, viu com realismo que o seu novo amor acabara de se destruir, como se fosse uma grande bolha de sabão.

Voltou para casa, num misto de tristeza, por se sentir traído e numa alegria paradoxal, pois retornava em definitivo para a sólida família que construía com a mulher e os filhos.

O lobo acabara de perder as garras. A família vencera.

Já se disse que até os 30 anos só provocamos comentários. Aos 40, somos o texto. Aos 80, apenas rodapés.

Deus é sempre indispensável. Se não existisse, deveria ser inventado.

Assim, na idade do lobo – 40 anos – o ser humano costuma se sentir inquieto, insatisfeito. Como se desejasse partir para a aventura. Aproveitar a vida, de uma forma talvez mais conveniente. “Enquanto o Brás é tesoureiro”, como se diz.

A mulher costuma não fugir à regra aos 40 anos. A menopausa está se aproximando e se tiver mais alguns anos, já é uma realidade. Não terá mais possibilidade de ser mãe. A TPM aparece em muitas mulheres antes da menstruação.

Sente vários sintomas incômodos e algumas perturbações no ajustamento psicológico. A excitabilidade erótica está plena. Relembra, talvez, de alguém mais velho que aceite os seus filhos também. Mas, se for sensata, tudo fica num gostoso e irrealizável sonho.

Outras tentam partir para uma aventura, se estiverem insatisfeitas com o companheiro.

O prenúncio do envelhecimento faz a mulher procurar todos os meios para se tornar mais bonita, mais moça. E haja para muitas operações plásticas, limpeza de pele, lipoaspiração, cremes e remédios milagrosos, salões e institutos de beleza, coloração dos cabelos, regulagem do peso, penteados extravagantes. Driblar, procurar afastar a todo o custo os si-

nais do envelhecimento, por menores que sejam, será de agora em diante, de modo incansável, prioritário, a luta heróica da mulher através dos anos.

Combate-se com todas as armas o implacável envelhecimento que rouba a frescura, o viço e traz as rugas.

O poeta Mário Quintana nos afirma: “há dois sinais de envelhecimento: o primeiro é desprezar os jovens; o outro é quando a gente começa a adúlá-los”.

Mesmo aos 50 anos, o homem faz de tudo para não envelhecer. Se isso fosse possível! A atração por mulheres mais jovens aumenta; trazendo a sensação do rejuvenescimento.

Na meia idade o homem faz um julgamento de sua vida. Se está satisfeito, sente-se realizado. Se percebe que a sua vida tem sido um fracasso, desespera-se. E procura fazer atos insensatos. Até no modo de usar as roupas ou partir para uma mulher mais moça, afastando-se da família. Às vezes, retorna arrependido; outras, acomoda-se com a nova parceira.

Fazer 50 anos adquire um certo encanto.

Também quando o casamento de alguns amigos começam a desmoronar ou se fixar definitivamente, a pessoa já viveu meio centenário. É hora de baixar as calorias dos alimentos, abandonar o sal e o açúcar.

A realidade do envelhecimento está abrindo as portas. É democrático. Atinge a todos, homens, mulheres. Antecipa-se para alguns. Retarda no caso de outros. Não por muito tempo. Todos são iguais perante a lei do tempo.



# *Idade do condor*

## XV

*“O homem é um aprendiz, a dor é sua mestra.  
E ninguém se conhece enquanto não sofreu.”*  
(Musset – 1810-1857)

Chegaram aos sessenta anos?! Parabéns! Sejam bem-vindos ao grupo cada vez mais numeroso da Terceira Idade. Boa sorte! É a chamada idade do condor.

Esta ave que simboliza os sessenta anos de idade é linda, grande e vistosa. É uma ave que costuma subir a grandes alturas, e encontra-se também nas montanhas dos Andes, no Chile.

Os cabelos brancos há algum tempo anteciparam a chegada dessa idade. Outros idosos já são carecas, como uma bola de bilhar. Muitos conservam apenas os cabelos das têmporas, no caso dos homens. Com sinais visíveis de embranquecimento.

Nas mulheres, os fios brancos há muito teimam em aparecer. Em algumas, os cabelos embranqueceram por completo. Mas procuram colorir com a cor primitiva dos cabelos ou com o tom preferido.

São os sexagenários. Completaram há dez anos, precisamente, meio século de vida.

A esta altura da vida, o casamento deve estar sedimentado. Com muito amor e carinho; o casal ligado a uma cumplicidade total.

Os que se divorciaram, provavelmente, ligaram-se a alguém mais jovem.

Lembrem-se: os idosos, calouros na nova idade, têm em suas vidas um longo futuro para trabalhar e aproveitar o tempo.

Os filhos já terminaram os estudos. Posicionados na carreira profissional que escolheram. Outros filhos trabalhando há anos. Os que se casaram, deram-lhes netos.

Viagens podem ser realizadas. Há muito ainda para reciclar, aprender, progredir. Os mais criativos e otimistas vão acelerar os afazeres e as distrações. Atingiram um sinal de demarcação que indica que estão no degrau dos idosos.

Sessenta anos. Seis décadas lutando.

A vida é sempre bela. O futuro é promissor. Há muitos degraus para se alcançar na escada da vida.

Botem fé! O tempo os levará aos setenta, oitenta, noventa anos. E por que não aos cem anos...

Não se preocupem com as pequenas dores que teimam muitas vezes em lhes fazer companhia. Uma vez que façam, preventivamente, exames periódicos de saúde, a medicina bem orientada vai driblar os males que surgirem.

Evitem ficar hipocondríacos. Não manifestem uma preocupação excessiva e sem fundamento com o próprio organismo. Sejam realistas. Os bons médicos os ajudarão, se preciso, para continuarem saudáveis, tranquilos e felizes.

Vivendo a vida, não vegetando!

Nunca esquecendo de que os idosos, à medida que envelhecem ficam mais sensíveis ao frio.



# *Sinais de envelhecimento*

## XV

*“A sensação que uma pessoa tem das outras  
não difere da que ela tem de si mesma.”*

(Erich Fromm)

Quando a pessoa está por volta dos 40 anos de idade, o corpo vai apontando certas deficiências. Ao se olhar no espelho, encontra alguns fios de cabelos brancos que começam a surgir, rugas ao redor dos olhos, a barba que embranquece. Outros problemas de saúde podem aparecer.

É quando o indivíduo começa a se preocupar com a aposentadoria. Calcula que na época, ainda distante, os seus rendimentos financeiros tenderão a diminuir. Se então tiver casa própria e alguma renda extra, vai estar mais seguro para cuidar de si e do núcleo familiar.

Poderá viajar? Continuará trabalhando? Quais os lazeres que pretende gozar com os familiares? Se trabalha em algo que lhe dê uma dupla satisfação; fazer o que sempre desejou e obter um lucro suplementar? Ou nada disto lhe ocorre. No momento está envolvido nas responsabilidades do trabalho, em amor e sexo. Embora, às vezes, pense no futuro.

Não há dúvidas de que a idade é um problema que afeta homens e mulheres.

A envelhecimento começa a apresentar certos problemas, renunciando o envelhecimento futuro.

Diante do espelho, os idosos se apercebem da mudança física da aparência. É difícil aceitar esta realidade dura, até há poucos anos, plena de frescor.

Entre os 25 e 65 anos de idade, os lábios perdem aproximadamente 35% de sua espessura, de acordo com os estudos realizados pela Pontífice da Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ).

No mesmo período, as sobrancelhas caem 15% e o nariz aumenta até 20%. Chegaram à conclusão de que o fenômeno da gravidade tem um papel fundamental no aspecto e na forma do rosto, o que acaba comprometendo muito a aparência.

O que faz uma pessoa parecer idosa são o nariz, as sobrancelhas, as bochechas caídas, o aumento das bolsas palpebrais, a diminuição dos lábios e o crescimento entre o nariz e o lábio inferior.

O estudo também mostra que por meio de fórmulas matemáticas, é possível prever o grau de atuação da gravidade em diversos pontos da face. Com base nesses números, será possível, em pouco tempo, “ancorar” cirurgicamente os pontos mais críticos, e evitar em grande parte sua decadência.

Os pontos a corrigir podem ser presos com fios de ouro ou pelo estímulo à calcificação dos ossos que dão uma área de sustentação maior, afirma a engenheira especializada na área de biomecânica, Dra. Djenane, da PUC-RJ.

A sábia natureza diminui, na maioria dos idosos, a visão, como se quisesse que eles não percebessem os detalhes do seu envelhecimento. Muitos idosos já nos disseram: “Ruga faz sofrer”. Não há dúvida de que a velhice provoca uma crise de identidade. Pois o que resta pela frente é a exacerbação, o aumento dos sinais da senilidade.

Há pessoas que já sentem dificuldades para tomar o banho diário; com menos de 60 anos, em plena envelhescência. Precisam colocar uma cadeira sob o chuveiro para não caírem. Não conseguem se vestir sozinhas. A audição está diminuindo. Usam óculos para ler. As dores aqui e acolá começam a ser mais freqüentes. A força física não é a mesma. Perdem o paladar. As pontas dos dedos podem ficar mais sensíveis.

A velhice é um processo involuntário que surge no organismo com o avançar da idade. Há processos degenerativos, desgaste das células vivas orgânicas.



No ser humano, o grau de velhice varia de um indivíduo para outro. Está determinada esta involução pela herança genética de inúmeras gerações das mesmas raízes familiares. Pelo sexo, pelas condições de vida, pelo efeito de doenças e acidentes mais sérios, sofridos anteriormente. E por enfermidades atuais.

Seria difícil estabelecer para cada indivíduo uma idade determinada como o princípio da velhice.

Teoricamente, idosos são os que completam 60 anos, inclusive pela lei do nosso país. É verdade que o processo de envelhecimento já tem início em torno dos 30 anos.

A velhice pode ser considerada um estado físico e emocional. E não só uma questão da idade. O envelhecimento de uma pessoa pode ser parcial ou total.

Há criaturas relativamente moças que já se sentem envelhecidas. Assim como há aqueles que atingiram a idade dos idosos, mas que se conservam em pleno vigor e lucidez. Manifestam uma produtividade e um bem-estar de causar inveja.

São complexos os sinais iniciais que vão com o tempo se somando: aumento da pressão arterial, problemas de visão ou audição, atrofia de certos órgãos, perda da elasticidade dos tecidos, rugas, estrias, celulites etc. Há diminuição da memória recente. Maior sensibilidade aos agentes externos, inclusive às infecções. Outros distúrbios vão se instalando.

Mais da metade das pessoas acima de 65 anos tem distúrbios do sono. Nessa idade, duas em cada três pessoas sofrem de insônia. Mesmo os idosos saudáveis e que não têm distúrbio do sono, dormem menos. Acordam mais cedo e podem passar horas da noite em claro. E costumam apresentar menos tempo de sono profundo.

A atitude da mulher em relação à idade, ao envelhecimento – a cronofobia – a preocupa demasiadamente. A propósito, comenta-se que a mulher está sempre pensando na idade, mas jamais revela quantos anos tem.

O culto à beleza, ao encantamento, é a grande vaidade do sexo feminino. A angústia de que o tempo possa ir diminuindo a sua sedução, o modo de cativar, de maravilhar, principalmente, quem ela deseja ou quer conservar para si.

Mas é um sintoma neurótico o fato de o homem ser um narcisista; preocupando-se de forma doentia em exaltar a sua beleza, como tema principal de sua vida.

Sabemos que este procedimento tem outras conotações. A auto-admiração, a massa muscular obtida com uso de anabolizantes e de horas a fio fazendo exercícios musculares, com auxílio de aparelhos.

Muitos, mesmo em dias frios, usam camisetas regatas para se exibir. Provavelmente a cabeça não acompanha o resto do corpo. Para esses seres humanos, a aproximação do quinquagésimo aniversário é um drama federal.

Mas, achamos natural que isso suceda com a mulher que vê a beleza como um item dos mais importantes da sua vida.

E o tempo vai lento e inexoravelmente trazendo rugas, estrias, culotes, apagando a beleza que brilhou por muitos anos. É natural que a figura feminina tenha uma atitude de amargura em relação à decadência física que o tempo lhe apresentará.

Luta por todos os meios para tentar afastar, remover por operações estéticas, disfarçar com maquiagem os sinais que teimam em aparecer. Sabe que está, então, numa certa época, envelhecendo.

Vai procurando adiar um fato irreversível que o passar do tempo é imparcial. Atinge a todos. O percorrer do tempo não perdoa os seres vivos.

Muitas, mais conformadas e realistas, dizem: “Se estou viva, quero aproveitar a vida da melhor forma possível”. Dar tempo ao tempo. É ser realista e mais sensata.

E continuam lutando por todos os meios disponíveis para manterem as formas esculturais do corpo, com muitos exercícios. Algumas se submetem às operações plásticas, maquiagens e mil outros artifícios com o objetivo de manter, enquanto puderem, os traços da juventude. Ah, voltar a ter 20 anos!

O tempo passou e a desilusão nua e crua vai se instalando. Não há milagres. Resta, para muitas, uma boa cabeça que possa compensar e manter uma vida agradável e até de muito boa qualidade ao lado das pessoas queridas.

# *Velho e idoso – diferenças*

## XV

*“Ser um moço de setenta é mais agradável e mesmo desejável que ser um velho de quarenta.”*

(Oliver Wendell Holmes)

Velho é o indivíduo repudiado pela sua própria condição. Geralmente só. Pode ser um alcoólico, viciado em drogas.

Pode ter sido, desde o passado, excluído do convívio do meio social. Ou mesmo ter entrado em declínio por estar há muito tempo desempregado, divorciado da esposa, ou ser um solteirão, abandonado por tudo e por todos.

Jogados à própria sorte, escravos de algum vício. São assim chamados “velhos” para se diferenciarem dos “idosos”. Estes estão integrados à sociedade e a si próprios.

Não é apenas uma questão semântica – significado de palavras –, mas para ficar mais claro a diferença entre os idosos, colocados na vida em situação normal, e os velhos que são malvistos sob diversos pontos.

Os idosos são pessoas mais esclarecidas, tentando manter o mesmo ritmo de vida de sempre, com as naturais limitações pessoais.

Temos o dever inadiável de recuperar os velhos. Procurar tirá-los da vida boêmia, descontrolada, inferiorizados perante a sociedade. Ajudá-los a recuperar o precioso tempo perdido. Restaurar-lhes o amor próprio, fundamento dos seus sentimentos de inferioridade.

Internar os viciados ou alcoólicos em estabelecimentos especializados para desintoxicá-los e fazê-los perder o vício das deletérias drogas que minam seu organismo.

Mas para obtermos êxito nesta hercúlea e benemérita tarefa, precisamos contar com a ação governamental bem dirigida e com verbas suficientes, controladas por funcionários idôneos.

Assim, poderão subir na escala social. Mais protegidos, confortáveis e, provavelmente, mais respeitáveis e felizes.

É um programa que só um presidente estadista, na acepção da palavra, saberá tornar realidade.

Necessita ser amparado como um ser humano que está na contramão, carente e desajustado. É um dever da sociedade como um todo, que não pode fechar os olhos para reintegrá-los como seres humanos dignos.

Os velhos, na sua maioria, passam a vida se frustrando. Muito bem retratados no desprezível provérbio italiano: tão bom que não presta para nada.

Quantos velhos marginalizados necessitando de amparo para que lhes seja garantida uma velhice mais digna. Banidos pela sociedade, pelo estranho comportamento do indivíduo da Terceira Idade.

Alguns são reabilitados. Sobem na escala social, modificando a aparência, a maneira de se vestir, de se apresentar. Até trabalham. São os que foram adotados por algum parente.

Como o caso da filha que reencontra o pai após muito anos de desaparecimento. À custa de informações objetivas, depara-se com o pai mendigo, alcoólico, morando na rua. Com a aceitação do velho, recolhe-o em casa. Com assistência, inclusive do marido e de terceiros, de médicos, resgatam-no como um idoso. Conseguem reabilitá-lo, pois aceita, de bom grado, a maravilhosa ajuda da filha.

Com o aumento dos velhos abandonados pela família, na Inglaterra, muitos foram presos porque estavam roubando. E alguns davam cobertura a outros delinqüentes.

O tédio é a neurose do futuro. Mas podemos dizer que neste aspecto o tédio já chegou. O velho sente-se infeliz e fica envergonhado da sua infelicidade.

Geralmente, tem um passado que odeia. Um insatisfeito presente. Muitos com a vida desregrada, talvez até vagabundos. Sem nenhum fu-

turo. A não ser que sejam salvos por almas caridosas, que não os deixem mais serem inimigos de si próprios.

Provavelmente se perderam nos labirintos da vida, ficando desorientados. Precisam de uma mão amiga que os ampare.

O problema fundamental em que os chamados velhos se envolveram, está na própria consciência dessas pessoas, da intimidade, do meio pernicioso em que viveram e continuam com as mesmas atitudes desastreadas.

Sofrem distorções na construção de suas mentes?

Estamos propondo, sugerindo – nunca impondo –, mudanças que devem envolver, para dar resultado, ajuda de pessoas generosas, interessadas que possam influenciá-los beneficentemente.

Há também aqueles idosos que chamamos de velhotes; são aqueles bem dispostos, inquietos, animados. São vistos como folgazões. Gostam de dançar, brincar com as pessoas, divertir-se. Fazem comentários engraçados, contam anedotas ou particularidades espirituosas de figuras curiosas ou lendárias.

Querem gozar a vida da maneira mais fácil e alegre possível.



# *A indiferença para com os idosos*

## XV

*“A gratidão tem memória curta.”*  
(Benjamim Constant)

Os idosos costumam ser vistos como seres ultrapassados, acabados e inúteis.

Enorme engano. Uma vez atingida a Terceira Idade, provavelmente aposentados, a maioria dos idosos está apta a desempenhar as suas antigas funções.

Quantos continuam trabalhando, seja nos campos braçal ou intelectual. Com ótimo aproveitamento e rendimento.

Se estiverem desempregados, desocupados formalmente, é culpa da própria sociedade que, em geral, rejeita os que atingem uma determinada idade. Mesmo os mais moços, que ainda estão na envelhescência – período que começa aos 45 e vai até os 60 anos de idade, costumam ser rejeitados em novos empregos.

Aliás, hoje em dia, a pessoa que atinge quatro décadas de vida, dificilmente, encontra um serviço remunerado. Talvez, só os bem preparados, experientes e criativos, dispondo de algum capital, poderão se aventurar no trabalho informal. Lutando por conta própria, às vezes com bons resultados.

Já os idosos não preparados para uma determinada função, podem ficar sem serviço, o que os deixa frustrados; e mesmo sem meios dignos para continuarem sobrevivendo.

A indiferença que recebem do meio em que vivem faz com que entrem em solidão, que é o mais doloroso tipo de ansiedade para o indivíduo.

Se os idosos querem e precisam trabalhar, e o mundo em volta fecha-lhes as portas, eles podem cair em depressão. Se forem criativos, aptos, talvez encontrem, usando de audácia, um meio oportuno e saudável para resolverem seu problema.

Lembrem-se de que não é a vontade, mas o desejo que nos move nos grandes lances da vida. Poderão, então, ir se polarizando, nutrindo uma grande ambição, um desejo ardente, encontrar muito o que fazer. Aí elevam novamente a dignidade própria.

Os idosos que sempre caminharam certo aprendem a conhecer, desde jovens, as formas belas e amá-las. O amor faz parte das suas vidas. Sabem dar princípio ao produzir. Entregam-se à cultura, a aperfeiçoar a própria educação.

Crescem, desenvolvem mais e mais o intelecto. Dinamizam o trabalho. Constróem em benefício próprio. Fazem bem à sociedade.

Quando falamos de um grupo formado só de idosos, de uma velharia reunida, a primeira impressão é que eles estão se referindo aos princípios e costumes antiquados, há muito ultrapassado. Pura ilusão. Estão trocando idéias, dialogando, expondo idéias atuais, algumas reminiscências que dizem respeito à evolução atual.

Se pudéssemos naquele instante ouvi-los, estaríamos, com certeza, tomando contato com idéias oportunas vindas de cabeças competentes e experientes. Mesmo ouvindo palavras eruditas e sábias. Nunca subestimem os idosos; eles podem nos surpreender. Alguns não só são inteligentes como sábios.

Constatamos uma insensibilidade, um desinteresse, que os idosos sentem dolorosamente, pois vivem mais a emoção que a razão.

A humanidade – e os idosos, em particular – não podem ficar sós, isolados. Necessitam de companhia.

Os membros da família têm a obrigação moral de procurar estar em contato o maior tempo possível com os idosos, periodicamente. E aque-

les idosos que são mais sensíveis, sentem a falta de interesse dos familiares mais próximos. Ficam inseguros e frustrados.

Devemos sempre respeitar os idosos. Conversando com eles, dar-lhes toda a nossa atenção, ouvindo-os atentamente. Manifestando as nossas idéias com a máxima clareza e valorizando sempre a pessoa com quem falamos.

Há casos em que numa conversação costuma aparecer um jogo de cena, no convívio com certas pessoas, fazendo pouco do interlocutor, que não é levado a sério – os da Terceira Idade podem ser as maiores vítimas desse desrespeito. Se for uma simples brincadeira, que não deveria acontecer, convém lembrar o limite do razoável. Os idosos devem em todas as circunstâncias ser acatados, reverenciados. Quem está fazendo uma gozação, mesmo simulada, é o primeiro a desrespeitar-se.

Os povos orientais sempre veneraram e respeitaram seus idosos. Mas o contato com o mundo ocidental provoca mudanças visíveis nesse campo. A devoção e atenção que dispensavam aos idosos se transformaram em descuido.

Com este novo comportamento, também observado em outros países do primeiro mundo, aumentou geometricamente o número de clínicas, especializadas em acolher e cuidar dos idosos nessas terras. Sinais dos tempos!

Os idosos são o passado, vivendo o presente e esperançosos no futuro. São vistos em grande número nos clubes, onde são assíduos associados.

Os idosos podem ser boas companhias, principalmente, os que demonstram alegria de viver. Em geral, são contadores de histórias, do folclore ou passagens ligadas à suas vidas.

Felizes as famílias que têm seus idosos cheios de humor e bons procedimentos, simpáticos, queridos, cujos sorrisos atenuam as rugas.

Amemos os nossos idosos. Todos caminham na vida em direção à Terceira Idade.

Tenhamos o dever cumprido e a satisfação de apoiarmos e sermos dignos das nossas raízes. Nunca abandonem os idosos. Temos obrigação ética de apoiá-los e proporcionar-lhes assistência.



O amor e o carinho demonstrados pelos filhos e netos fazem os idosos sorrir. Suas almas são acariciadas pelos seres que eles mais amam. Este amor atuante faz milagres.

Confúcio, o mais típico dos pensadores chineses até hoje exaltado pela sua sabedoria e bondade, enaltecia os idosos.

O que se fizer de bom para os idosos – acompanhando suas vidas, participando –, além do bem que estaremos fazendo, estaremos dando o exemplo digno aos nossos filhos que imitarão os procedimentos dos seus pais.

Os idosos apreciam a companhia dos jovens.

Como nos disse um idoso: “Ao lado da mocidade recebo a benéfica força magnética da juventude”.

Dê oportunidades aos idosos. Ouça com atenção o que eles têm a dizer. Agradecem e podem surpreendê-los. Mostrarão os seus valores, peritos em tudo que aprenderam na escola da vida.

Curiosamente, observamos nos filósofos uma “teimosa longevidade”.

Chamamos para um convite à reflexão e mobilização da sociedade, para a construção de uma atitude mais solidária com os idosos. A ação governamental seria imprescindível nesta campanha.

Os idosos sofrem também de desprezo, porque as pessoas, em geral, nos nossos dias, pouco valorizam o emocional, o subjetivo – o relativo à pessoa. O trabalho e o lazer, mesmo em se tratando dos familiares próximos, monopolizam os indivíduos.

Os idosos, em diferentes épocas e gerações, procuram a perfeição, a evolução dos trabalhos em diversas áreas do saber humano, contribuindo para darem origem a grandes empreitadas humanas. A começar pelas notáveis descobertas científicas e realizações sobre artes. Muitas delas com obras produzidas, resultantes do esforço, experiência e trabalho de muitos e muitos anos, também de idosos batalhadores e persistentes; que ajudaram com a sua inteligência e competência no mundo das ciências, artes e obras imortais: Picasso, Miró, Dali, Michelangelo, Verdi e outros.

Os idosos conheceram um mundo em que as pessoas da Terceira Idade eram respeitadas. O jovem ou o adulto, com a melhor boa vontade, mostrando educação, levantava-se da cadeira que ocupava – fosse num transporte coletivo ou numa sala – e cedia, sorridente, o seu lugar ao idoso.

Hoje as coisas mudaram. A falta de educação, o egoísmo, o desinteresse pelos idosos mostram que as pessoas não mais têm o antigo respeito e generosidade aos seres humanos da Terceira Idade.



# *A luta pela vida*

## XV

*“É-se rebelde quando se é vencido.  
Os vitoriosos nunca são rebeldes.”  
(Anatole France)*

Os idosos devem procurar superar por todos os meios ao seu alcance as dificuldades que fazem parte do dia-a-dia.

Ter fé em Deus, ser otimista e manter sempre a esperança de que as coisas vão melhorar.

Acreditar em si próprio. Lembrar que já percorreram uma longa estrada da vida, com sucesso e prováveis derrotas. Venceram inúmeras dificuldades. Obtiveram vitórias marcantes.

Quem sabe, está na hora de mudar certos conceitos que podem ser contrários à boa maneira de se comportar e viver. Quem sabe, está na hora de os idosos agirem em setores importantes, talvez esquecidos ou que precisam ser dinamizados. Cuidando melhor da sua vida, para obterem resultados superiores. De crerem na sorte. Polarizando-se para obterem coisas boas. Mantendo sempre diante das pessoas um sorriso natural. Um lembrete: costuma-se dizer que o “caboclo não ri, sorri apenas”. Portanto, além de sorrirem, riam também nos momentos bons. Mostrem-se sempre alegres e agradáveis. Sentir-se-ão mais felizes, atrairão o contato amistoso com as pessoas.

Os idosos agindo com simpatia poderão ser mais afortunados.

Conta-se o caso de uma idosa que disse à filha que orava a Deus todas as noites, pedindo para tirar a sorte grande na loteria. A filha, surpresa, comentou com a mãe:

– Como a senhora pode tirar a sorte grande, se nunca adquiriu um bilhete de loteria?

A sorte grande e o bilhete de loteria são apenas figurações para mostrar que uma pessoa só pode melhorar de vida financeira agindo, trabalhando, mudando conceitos errados, como o desperdício. Prepararem-se para ter sólida competência e poder desempenhar as atribuições que correspondam aos seus honestos objetivos de progredir na vida.

O trabalho bem dirigido e consciente do valor que está se empregando no mesmo é o melhor exemplo para o idoso ou a idosa prosperarem na vida. Aperfeiçoando o que costumam fazer, esforçando-se de maneira prática, competente e inteligente, obterão a tão desejada e referida “sorte grande”.

O ser humano quanto mais solidário, menos solitário se sentirá. Sendo úteis, serão mais felizes e satisfeitos.

As pessoas ligadas aos idosos pela amizade ou pelo parentesco próximo, deveriam auxiliar de forma espontânea alguém de seu clã, nos momentos difíceis em que ela se encontrar, como numa doença grave.

É o chamado dever da generosidade que, infelizmente, hoje em dia é muito raro. Não deveriam ver o idoso, sempre querido, nessa situação desesperada, muitas vezes como um fardo inútil. Mas como um ser humano, que até pode ter nos ajudado em outra época. Mesmo com uma palavra simpática, uma pergunta interessada, um auxílio que minoraria a dor, adoçaria a vida dos idosos carentes.

Por outro lado, os da Terceira Idade devem sacudir a poeira geriátrica e procurar estar, dentro do possível, sempre em atividade. Os ociosos sempre desocupados acabam deprimidos, sentindo-se uns inúteis, e acelerando a velhice.

Uma imaginação ativa traz a vida longa, principalmente, quando se é jovem. Prenuncia uma vida mais extensa. Esta é a dedução de um estudo com 180 religiosos, na Universidade de Kentucky, Estados Unidos.

O estudo iniciado em 1991, mostrou que dos 58 que morreram, a média de vida dos mais imaginativos ficou em 88,5 anos. Terminam os estudos: “uma vida regrada com exercícios, sem vícios, com trabalho,

sem ociosidade, não será o suficiente para uma vida longa, se o cérebro não for estimulado, principalmente, na infância e na juventude”.

O otimismo pode fortalecer o sistema imunológico ou pelo menos reduzir o efeito do estresse, segundo pesquisa também realizada nos Estados Unidos.

Portanto, o idoso otimista tem mais probabilidade de ser saudável.

O estudo constatou que os idosos mais confiantes nas tarefas diárias às quais eram submetidos, apresentavam maior quantidade de células sanguíneas. Os idosos otimistas tendem a viver muito melhor do que os idosos pessimistas. Esses tem mais medo e deixam escapar bons momentos que poderiam desfrutar em suas vidas. Assim, tornam-se mais vulneráveis às infecções e ao simples cansaço.

Os otimistas têm maiores níveis de células T, condutoras do sistema imunológico que auxiliam a reação do organismo contra agentes externos, como bactérias e vírus.

Procurem, pois, ser idosos otimistas e, se possível, criativos.

Os idosos precisam aprender a ser tolerantes. Mas esta palavra precisa ser bem compreendida. A tolerância tem limites.

Aprender a admitir, mesmo sem se envolver, modos de agir ou de pensar de uma certa pessoa de quem discordam, ou de pensamentos políticos ou religiosos.

Saber perdoar, mas não admitir o desrespeito contínuo. Se insistirem, o melhor é procurar, se possível, afastar-se de quem os ofende ou despreza.

Embora tenham grande presença positiva na sociedade, aumenta, ironicamente, a solidão feminina. Principalmente na Terceira Idade.

As mulheres vivem mais. Ficam viúvas. Algumas se casam novamente.

O cuidar do idoso é uma tarefa que comumente fica a cargo das mulheres.

Na década de 60, somente 20% das mulheres trabalhavam fora de casa, em especial as jovens e as solteiras.

Hoje em dia, 60% das mulheres já idosas, vivem sem o apoio familiar no nosso país. Os homens da Terceira Idade sofrem do mesmo problema.

Nos Estados Unidos, enquanto 13% dos homens, entre 65 e 74 anos, moram sozinhos, a porcentagem atinge 33% entre as mulheres. Quanto mais avançada a idade, maior a solidão.

Na faixa de 75 a 84 anos, vivem sozinhos 19% dos homens. Pasmem! As mulheres atingem nesse caso 53%.

Ironicamente, a mulher, que na maioria da vezes cuida do idoso, não tem quem cuide dela.

O problema tende a se agravar, já que a população da Terceira Idade aumenta no Brasil em ritmo duas vezes maior que o da população em geral.

É notório o nível de escolaridade da mulher, nos últimos 30 anos. É fato que as mulheres com maior escolaridade, cuidam melhor da sua saúde e dos filhos. Engravidam menos por decisão própria. Os filhos também têm melhor rendimento escolar.

Paradoxalmente, os homens não têm, no geral, os mesmos resultados positivos. Assim, a escolaridade feminina supera a masculina em todos os países.

Nos Estados Unidos, a taxa de homem com nível superior cresceu de 16%, em 1970, para 28%, em 1988. Em relação às mulheres, o aumento calculado nesse período foi de 11% para 29%. As mulheres representam, hoje, 51% da população com curso superior completo.

As mulheres conquistaram lugar em várias profissões tradicionalmente masculinas. Significam metade do número de dentistas, médicos e 25% dos juízes, no Brasil.

No entanto, para a mesma jornada de trabalho e com o mesmo nível educacional, os salários femininos são cerca de 25% menores do que os masculinos.

Isso tudo tem influência na velhice.

De acordo com o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – as pessoas com 60 anos ou mais representam 8,7% da população do país. O número absoluto de idosos no Brasil já é um dos maiores do mundo: 13,5 milhões.

Em países desenvolvidos, esse percentual é, em média, superior a 15%. O envelhecimento da população brasileira é irreversível e tende a aumentar cada vez mais.

Projeção do IBGE mostra que no ano de 2020 o número de pessoas na Terceira Idade deve dobrar, chegando a 27 milhões. Segundo o diretor do Departamento de Pesquisas do IBGE, Luiz Antonio Oliveira, isso muda não só o perfil da Previdência, mas também da Saúde.

A redução das taxas de mortalidade e fecundidade, e o conseqüente aumento da expectativa de vida, são os principais responsáveis pela modificação da estrutura etária da população.

O competente e conhecido cirurgião cardiovascular, de quem temos a honra de sermos amigos, Professor Dr. Sérgio de Almeida Oliveira, em entrevista nos relatou que há 10 anos o número de mulheres operadas com ponte de safena, com mais de 70 anos, era de 9%. Hoje, a taxa de idosas operadas do coração atinge 25%.

A expectativa de vida do brasileiro, em média, é de 67 anos e oito meses. Pode cair para 58, em regiões mais carentes, como o Nordeste.

As mulheres vivem bem mais que os homens; alcançam, em média, 71 anos e sete meses.

Na região sudeste, essa diferença aumenta: 73 anos e sete meses para as mulheres, e 64 anos e seis meses para os homens. A razão para isso, de acordo com os técnicos, é a violência urbana, que vitima mais pessoas do sexo masculino.



# *Momentos de lazer dos idosos*

## XV

*“Toda intenção é uma atenção, e atenção é eu-posso.”*  
(Merleau-Ponty)

Uma opção nas horas de lazer, se o céu estiver azul, apenas com nuvens brancas, é observar os estratos no firmamento. Os idosos podem se divertir. É algo ingênuo, mas bastante agradável. Deitados na cama, perto de uma janela, os idosos podem observar as numerosas e curiosas figuras que as nuvens brancas vão formando e se desfazendo, rapidamente, em novas e inesperadas imagens. O vento que sopra no alto movimentava as nuvens.

Quando criança, em Moji das Cruzes, com meus dois irmãos, Isaac e Jayme, durante as férias que passávamos na chácara de nossos pais, costumávamos, às vezes, esquadrinhar os recantos do céu, descobrindo as curiosas figurações que logo se desfaziam e se compunham em outras figuras interessantes. As nuvens em movimento poderiam formar um cavalo, que se transformava num outro animal, no perfil de uma pessoa ou em outras gravuras inesperada, sempre instáveis e móveis.

Dava a impressão de um imenso caleidoscópio formando as nuvens brancas, um número infinito de imagens que iam rapidamente se transformando.

Divertíamos-nos por bons momentos com essas nuvens baixas que ocorrem nas camadas inferiores da atmosfera, nas proximidades do solo.

Os idosos quando deitados, repousando, em dias de bom tempo, podem aproveitar a sugestão acima. Ela aguça a curiosidade e a atenção.

Os idosos podem ler bons jornais todos os dias. Ou um bom livro; sempre com iluminação suficiente para facilitar a leitura. Fazer palavras



cruzadas. Procurar pôr ordem em gavetas, fazendo uma limpeza. Ouvir música. Se tiver uma companhia, dançar. Dançar conforme a música.

“A música é barulho que pensa”, como dizia Victor Hugo.

É como o pão: elementar e santo, e é de todos, ricos ou pobres. Adote o hábito de ouvir músicas do gênero que aprecie.

“Dançar, dançar, dançar evita envelhecer”- (ditado japonês).

Jogar cartas, xadrez, damas, batalha naval ou outros jogos de salão, usando dados. Colecionar objetos, selos, livros raros etc.

Ouçam os programas raros de cultura na televisão. Vejam os noticiários, os jogos de futebol, vôlei ou tênis. O rádio também é um ótimo companheiro.

Pescar em beira de rio, com ótimos camaradas, que levam de tudo o que for preciso para proporcionarem aos idosos o melhor conforto. Joguem golfe ou tênis. Façam piqueniques.

Há grupos de idosos que freqüentam bingos onde têm uma cortesia: a primeira rodada é grátis. Terminada a jogada, retiram-se em bloco, pegam o ônibus, que pela lei também lhes é grátis em algumas cidades, e vão a outro bingo que ofereça a mesma cortesia.

Sempre no mesmo ritual: ônibus e bingo grátis.

De repente, muito raramente, um deles consegue preencher a cartela. Aí é uma ruidosa comemoração do grupo alegre de amigos da Terceira Idade.

Para os idosos ter um bom amigo é pouco; dois são um número bom, três formam um número melhor.

A famosa orquestra da cidade, composta de ótimos músicos e de um famoso maestro, reúne-se todos os domingos, pela manhã, num vasto salão de ótima acústica, dotado de numerosas poltronas confortáveis. O ar condicionado é controlado por um serviço adequado central.

Os idosos e as idosas são sempre os primeiros a chegar, ocupando os melhores lugares.

São duas horas de um gostoso e variado espetáculo musical. Os idosos mostram nas fisionomias marcadas pelo tempo, um sorriso de satisfação.

Basta os membros da orquestra ocuparem os seus postos e afinar os instrumentos, a audiência mantém um silêncio total.

Numa dessas ocasiões, chegou uma senhora cega guiada pelo seu prestativo cão. Sentou-se num lugar reservado. Começou a monumental audição. O cão acomodado no chão, ao lado de sua dona, manteve-se quieto, calado, deitado, praticamente sem nenhum movimento.

Era uma festa para os ouvidos e à sensibilidade dos idosos. Um culto e gostoso divertimento semanal.

Ir ao cinema, teatro, assistir a um vídeo, escrever uma carta ao um amigo, fazer um reunião para tomar um chá...

Os idosos podem reciclar o estudo de alguma língua estrangeira, com a qual já tiveram contato. Ou mesmo aprender outro idioma.

Se tiverem computador em casa e acesso à Internet, também podem navegar e conhecer outras pessoas.

Há idosos que mesmo nos momentos de lazer se distraem fazendo um trabalho que lhes dá satisfação.

Diz Mário Quintana: “O trabalho é a farra dos idosos”.

O trabalho ajuda a combater a desesperança e a depressão.

Há mulheres idosas que gostam de fazer trabalhos de crochê, tricô, bordados etc. Ou simplesmente relaxar junto aos netos.

A curiosidade de aprender, de ver, saber, informar-se, desvendar, interessar-se deve acompanhar os idosos.

A vida foi feita para ser vivida. Com alegria de viver, os idosos devem saber desta verdade. E pô-la em prática sempre.



# *Bom convívio*

## XV

*“Desejo no relacionamento interpessoal  
exige reciprocidade.”*  
(Lynch)

Os idosos precisam ter, primeiramente, um bom convívio consigo próprios. Alimentando a auto-estima, terão muito amor estocado, não só para eles mesmos, mas para dar às pessoas que amam. Até na maneira de se vestirem, mesmo quando estão em casa. Pois muitos idosos mantêm o hábito de ficar de pijamas o dia inteiro. Portanto, evitar esse velho hábito, e vestir-se adequadamente para não causar má impressão ou desleixo às pessoas que vão visitá-los, é um bom sinal de auto-estima também.

O idoso e a idosa, mais consistentes no caráter e na personalidade, quando gostam do contato com as pessoas, têm a fascinante possibilidade de criar em torno deles, uma cultura superior de entendimento. Seja com os familiares, amigos ou conhecidos. Se isso não acontecer, e se se isolarem, os idosos podem entrar no perigoso terreno da desconfiança e do sentimento de inferioridade. Poderão ser taxados de orgulhosos e desagradáveis.

Os idosos ativos e inteligentes devem procurar criar um campo simpático ao seu redor, de bom convívio. Poderão encontrar pessoas agradáveis, bons amigos, fiéis e generosos.

A família está se despedaçando. Acabaram-se os almoços de fim de semana em que, gostosamente, reuniam-se em torno de farta e extensa mesa de alimentos: os avós, os pais e os filhos. Era a confraternização familiar; tão benéfica, tocando o coração amoroso de seus membros.

Atuando até educacionalmente nos mais jovens e consolidando com a repetição e a aproximação habitual o fortalecimento do espírito de união fraternal dos seus participantes.

Após o almoço, as diversões e os folguedos irmanavam os irmãos e primos. Os adultos dialogavam, assistiam televisão ou iam descansar.

Os tempos estão mudando. Para melhor? Ou definitivamente para pior? É a queixa de numerosos casais de idosos também no consultório.

Há muitos netos que não têm a felicidade de privar do benéfico, sempre apreciado contato freqüente com as raízes do núcleo familiar : os avós. Muitas vezes, por motivos que os avós desconhecem.

Dos numerosos idosos que entrevistamos, esta foi uma das maiores queixas. Acrescentaram: “a família piorou muito”. Por mais que se esforcem, não conseguem obter a tão desejada presença dos filhos de seus filhos. Sentem profundamente a dolorosa falta da afeição dos netos queridos. (A propósito, no ano de 1999, no terceiro domingo de julho, começou-se a comemorar o Dia da Vovó).

A esses avós inconformados, frustrados, resta a frase de Napoleão: “Quem me dera ter sido o meu neto”.

Outros avós, mais respeitados e felizes, alegram-se por estarem sendo amplamente prestigiados pelo assíduo contato com os netos. Nada a reclamar. Seja por simples telefonema ou mesmo pessoalmente. Assim, procedendo, esses netos têm a sorte de viverem momentos inesquecíveis ao lado dos pais dos seus pais.

Guardarão, para o resto da vida, passagens maravilhosas mescladas com o carinho, amor e respeito, vividos ao lado dos avós. Receberão sugestões úteis. Ouvirão belas histórias verídicas. Conhecerão as experiências valiosas acumuladas pelos avós por longos anos vividos.

O idoso, tendo mulheres como amigas, tem mais oportunidades de ampliar e tornar mais encantadora e eficiente a sua vida pessoal. Com amigos e amigas, o campo de convívio dos idosos se amplia com inúmeras vantagens. Serão benquistos no racional – homens – e no emocional – mulheres.

A idosa poderá se comportar do mesmo modo. Estendendo as suas amizades aos homens, ela poderá sentir os que lhes são mais confiáveis. Independentemente das tradicionais amizades femininas.

# *A beleza da mulher na velhice*

## XV

*“Em que espelho ficou perdida a minha face.”*  
(Cecília Meireles)

A beleza na mulher é a sua maior vaidade.

A velhice, ao se iniciar, só tende a aumentar com o passar do implacável tempo. Sem retorno.

Observamos mulheres que se sobressaíram pela beleza na mocidade. À medida que se tornam idosas, continuam belas; mas esse detalhe vai se esmaecendo lentamente. Ainda guardam sinais tão nítidos: o rosto bonito, os olhos conservando o magnetismo juvenil que sempre encantou e seduziu. O corpo atraente, mostrando as mesmas formas fascinantes que sempre atraíram. Embora o tempo tentando marcar e apagar os anos vividos, conservam e preservam o antigo encanto que ainda causa admiração.

Quem foi rainha da beleza, conserva traços marcantes e inesquecíveis dessa majestade. Os olhos, sempre luminosos, marcam mais! São privilégios, verdadeiros dons, que perseveram na mulher bonita. E que encantam.

“A beleza ensina as luzes a brilhar” (Shakespeare, em Romeu e Julieta). E a beleza interna, que nunca se apaga, persiste para sempre nas mulheres que são bondosas, generosas e boas amigas.

A vida costuma ser também bela para os idosos. Precisam lembrar-se de que continuam vivos, fazendo realizações marcantes que talvez não tenham feito quando jovens.

A intuição feminina é estar dentro das coisas; ela difere muito de estar com as coisas, atitude própria dos homens.

Isso explica o fato de que muitas mulheres, as idosas também, agem com segurança; ao contrário dos homens, que fracassam mostrando-se incompetentes.

A mulher idosa, como as mulheres, em geral, usa muito o “sentimento do dever”.

Sabemos que as mulheres, inclusive as idosas, já conquistaram por valor próprio e bravamente, posições de respeito no campo de trabalho.

As mulheres encontram soluções fáceis em situações em que os homens se complicam. Daí os idosos, e os homens em geral, passarem a ver as idosas com admiração, com poderes sobrenaturais, convertidas em bruxas admiradas, assustadoras magas ou feiticeiras.

O destaque, o charme da mulher está mais ligado à audição. Encanta-se com as palavras apaixonadas do homem que lhe interessa. Que afirme que ela é bonita. Que tem um lindo corpo. Que está mais magra, lustrando seu ego. Se for jovem, ouvindo dele com sinceridade – a intuição feminina a reconhece – “você será a mãe dos meus filhos”. Exaltando a sua vaidade e a deixando sonhar romanticamente.

O ponto de percepção maior do homem é a visão. Encanta-o ver um rosto bonito de mulher. Um corpo que o excita; um ou outro detalhe que o provoca. No fundo, ele acaba se apaixonando pela mulher idealizada. Aquela que se deixar conquistar pelas belas palavras proferidas desde o início pelo homem; e como o corpo fala, ela poderá começar a amá-lo.



# *O comércio e os idosos*

## XV

*“Nenhuma nação jamais foi arruinada pelo comércio.”*  
(Benjamin Franklin)

Com o aumento do número de idosos, abriu-se com mais intensidade o comércio de roupas e sapatos, bem como dos medicamentos. A indústria farmacêutica e as farmácias têm nos idosos grandes clientes-consumidores. Nos supermercados e nas feiras livres são consumidores exigentes e ocupam um lugar de ponta.

O comércio, percebendo nos idosos compradores ativos, procura criar departamentos especializados para atendê-los. Mesmo as companhias aéreas e as agências de turismo têm nos idosos clientes numerosos.

Na área de eletrodomésticos, há muitos que compram seus aparelhos de televisão, rádio etc.; e até aqueles mais arrojados já estão comprando computadores e impressoras.

É melhor freqüentar os supermercados e as lojas do que as farmácias. Na verdade, os idosos necessitam das duas casas comerciais.

Com a autorização do nosso querido irmão e colega, Dr. Pedro Bloch, médico otorrino, em seu magnífico livro – *Criança diz cada uma* – um de seus clientes lhe disse que tinha medo de morrer: “Quando chegasse a hora, tudo estaria muito bem. Não falaria mais no assunto. Agora, porém, que sou avô, fiquei covarde, mas covarde mesmo. O medo de morrer voltou com mais força. Queria ver os netos crescerem mais um bocadinho. No outro dia, eu ia andando e vi uma vitrine de gravatas. Perguntei o preço: R\$30. Achei caro. Não comprei. Desaforo. Vi um sapato para mim: R\$100. Caríssimo. Foi aí que cismeí de olhar uma vitrine de brinquedos. Havia uma casinha de madeira que só custava R\$500. Uma belezinha! É claro que a comprei. E com o coração transbordando de alegria – você já reparou como brinquedo anda barato”?

# *Emergência médica aos idosos*

## XV

*“A recompensa de uma coisa bem feita, é tê-la feita.”*  
(Emerson)

Os idosos devem ter em local visível, os telefones dos seus competentes e confiáveis médicos nos diversos locais onde possam ser encontrados.

Saber também os telefones dos pontos de táxi mais próximos para serem chamados quando necessitarem. Pelo menos os telefones de três pontos de táxi; quando precisar de uma locomoção, o telefone pode não atender, o local pode estar vazio naquele momento. Apelará para outro ponto, até encontrar o carro de que precisa. Pedir o nome de quem atender. Dar o seu endereço com a maior clareza.

Pode não ter encontrado naquele instante o seu médico. Para não perder tempo, numa emergência sobre a saúde, deve ir direto ao Pronto Socorro do hospital próximo e de sua confiança. O médico será procurado e encontrado pelo próprio hospital.

De posse das coordenadas, com a orientação posta em prática, os idosos se encaminham para o local onde serão examinados e convenientemente medicados. Sem perda de tempo.

Já dizia Dante: “O mal previsto vem mais lentamente”.

Para prevenir uma emergência rápida, evitando um mal maior, damos algumas sugestões enquanto se aguarda a qualquer momento a chegada do socorro médico pedido.

É necessário que o idoso com algum problema agudo de saúde receba a assistência médica o mais rápido possível. Assim, chamados com urgência, o pronto-socorro ou o médico particular para as primeiras medidas salva-vidas, aumentam-se as chances de ser atendido, convenientemente, em tempo.

Ganhar tempo nesses casos é uma medida de extrema prudência.



### **Acidentes de automóvel**

Nunca remova a vítima do carro. Chame o corpo de bombeiros e o socorro médico. O colete cervical deve ser colocado na(s) vítima(s).

### **Anemia**

*Sintomas:* palidez; desânimo; sonolência. O idoso é um anêmico crônico.

*O que fazer:* Tratar da alimentação, não em quantidade mas em qualidade. Comer beterraba, fígado de boi, espinafre, reforçar a alimentação com complementos nutritivos. A palavra-chave do idoso é a prevenção. O médico poderá prescrever uma dieta rica em ferro.

### **Ansiedade**

*Sintomas:* o idoso começa a se sentir inquieto, desassossegado, nervoso. Geralmente, a ansiedade ataca os intestinos. Ter medo de algo; se a ansiedade prosseguir poderá levar ao pânico.

*O que fazer:* Procurar de imediato alguém para conversar. Andar pode fazer bem. Tentar lembrar-se da causa possível que originou a ansiedade. Por exemplo: uma visita que não quer fazer; uma viagem que está para realizar. Tomar um chá de erva-doce ou camomila; procurar um médico.

### **Artrose**

*Sintomas:* é uma deterioração progressiva que afeta uma articulação com sinovial, como o joelho, os dedos das mãos, a coluna vertebral etc.

*O que fazer:* Procurar o reumatologista. É o mesmo procedimento que para os casos de artrite (inflamação da articulação).

### **Asma**

*Sintomas:* falta aguda de ar, grande inquietação, o paciente fica arroxeadado.

*O que fazer:* Tranqüilize o idoso, ventile o ambiente, procure o médico imediatamente ou o pronto-socorro. Evitar locais aglomerados.

### **Ataque cardíaco**

*Sintomas:* mal-estar geral, podendo ter dor no peito com irradiação para o braço esquerdo. Suores frios, dormência. Vontade de vomitar. Palpitações.

*O que fazer:* O paciente deve ficar imóvel. Se assim orientado, um comprimido de aspirina ou de Isordil sublingual pode ser dado. Tranqüilizar o idoso, conversando com ele e animando-o. Não abandoná-lo em momento algum. Chamar de imediato o cardiologista, ou pedir uma ambulância com médico do hospital. Senão, levá-lo ao pronto-socorro cardiológico, com urgência.

### **Audição**

*Sintomas:* cerca de 1/3 das pessoas com mais de 60 anos apresentam sinais de perda gradativa da audição. O fator genético é uma das causas.

*O que fazer:* Procurar um otorrino, o qual irá indicar um aparelho, se for necessário, para a surdez.

### **Câncer do colo do útero**

*Sintomas:* A grande vantagem da prevenção é detectar o câncer nas suas fases iniciais. Nessa ocasião, é assintomático, daí a importância da prevenção. Deve ser feito anualmente pelo ginecologista.

*O que fazer:* O exame do colo de útero é feito por meio do exame local. Fazem-se exames de colposcopia (exame do útero feito com lentes de aumento e boa iluminação); colhe-se o material para o exame de Papanicolau.

O câncer invasor do colo uterino é uma das mais freqüentes neoplasias do aparelho genital feminino.

### **Câncer de mama**

*Sintomas:* nódulos, mamilos apresentam-se diferentes.

*O que fazer:* Todas as mulheres devem fazer exames de prevenção fazendo um auto-exame apalpando os seios com as mãos, e consultando um ginecologista para exames mais apurados, como a mamografia.

Hoje em dia, é mais encontrado do que o câncer de colo uterino.

### **Câncer de próstata**

*Sintomas:* não produz sintomas nas fases iniciais. Com o decorrer do tempo, podem surgir dificuldade para urinar, ou o jato urinário é fraco ou aumenta a frequência das micções. Esses sintomas são comuns nos casos de crescimento benigno da próstata, de modo que a presença deles não indica, necessariamente, a existência do câncer. Mas exigem uma avaliação do urologista.

*O que fazer:* De acordo com o competente urologista Professor Dr. Miguel Srougi, todos os homens devem fazer exames de prevenção e também exame de sangue do Antígeno Prostático Específico (PSA), cujo valor normal está no limite de 4,0. A combinação desses dois exames – toque digital e o de sangue –, controlam o estado da próstata, se está ou não são. Se o resultado do PSA for acima de 10,0 e houver dúvida com o toque digital suspeito, então é necessário fazer uma biópsia da próstata e um ultra-som. O exame preventivo pode fazer a identificação num estágio em que a doença é curável.

Homens com antecedentes familiares, devem fazer exame anual do PSA a partir dos 40 anos. Os demais homens devem fazer um teste anual do PSA aos 45 anos de idade.

A ingestão abundante de tomate e seus derivados parece diminuir em 35% os riscos de câncer de próstata, visto que apresenta grandes quantidades de lycopene, um beta-caroteno natural, precursor da Vitamina A.

Complementação com vitamina E e com selênio.

Quando detectada precocemente, a doença tem cura.

Noel Rosa, recomendava: “Quem acha / vive se perdendo / por isto, agora / eu vou me defendendo”.

### **Choque alérgico**

*Sintomas:* falta de ar, placas vermelhas espalhadas pelo corpo.

*O que fazer:* Não dar remédio antes da chegada do médico. Se a causa for picada de abelhas, arrancar o ferrão e pôr gelo no local da picada.

### **Coma**

*Sintomas:* inconsciência.

*O que fazer:* A cabeça do paciente deve ser virada para o lado. Contar o pulso. Controlar a respiração, se os sinais vitais pararem de funcionar, agir rapidamente fazendo respiração boca a boca e massagem cardíaca. Chamar o médico ou pronto-socorro com urgência.

### **Constipação (prisão de ventre)**

*Sintomas:* dores abdominais, dificuldade para evacuar.

*O que fazer:* Comer legumes, verduras e fibras; tomar 4 copos de água filtrada ou sucos de laranja-pera, comer frutas com o bagaço, ameixa preta, uva-passa, mel (sem abusar). Não usar laxativos ou supositórios de glicerina com frequência. Andar, fazer movimentos. Se as fezes estiverem compactadas, é melhor procurar um médico, o qual, usando uma luva, poderá quebrar com o dedo as fezes.

### **Convulsão**

*Sintomas:* espasmos musculares, olhos virados, maxilar fortemente fechado.

*O que fazer:* Evitar que o paciente morda a língua, colocando um pedaço de pano entre os dentes. Cuidado para que ele não se asfixie. Se notar que a língua enrolou, procure desenrolá-la com os dedos. Não amarrá-lo e nem segurá-lo. Não deixar engolir nada durante ou após a crise. Afrouxe as roupas e vire a cabeça de lado. Retire pontes, dentaduras. Chame o médico ou pronto-socorro.

### **Depressão**

*Sintomas:* perda de sono e de apetite, falta de motivação; ansiedade, irritabilidade, impaciência, cansaço constante. Ocorre mais no sexo feminino. Pode ser ocasionado por dependência de cigarro, drogas e álcool ou situações como o pós-parto e pós-operatório.

*O que fazer:* Procurar urgente um psiquiatra.

### **Diabetes**

*Sintomas:* tontura, visão escura, suores frios, pernas fracas.

*O que fazer:* Em caso de sonolência, dar açúcar, refrigerante, balas, suco de laranja. Procurar um médico para fazer exame de glicemia.

### **Dor de cabeça**

Procure a causa com o médico. No nosso livro *Histórias Reais que a Vida Escreveu* encontra-se um conto que ensina a tirar a cefaléia ou dor de cabeça em 3 minutos. Temos catalogados 500 casos resolvidos.

### **Dor de garganta**

*O que fazer:* Enrolar no pescoço uma toalha ou um pano embebido em álcool. Deixar por uns cinco minutos. Fazer gargarejos com água morna e 1 (uma) colher das de sopa rasa de sal de cozinha.

### **Engasgo**

*Sintomas:* obstrução das vias aéreas por algum corpo estranho, geralmente ao engolir uma grande porção de alimento. Pedacos grandes de carne, por exemplo.

*O que fazer:* Na vítima de completa obstrução, o socorro faz-se necessário e urgente. Alguém se posiciona atrás da vítima, envolvendo-a com os braços, fechando uma das mãos que é colocada com o lado do polegar contra o abdômen, entre o umbigo e o apêndice xifóide. O punho fechado deve ser agarrado pela outra mão. Em seguida, aplica-se um golpe rápido para dentro e para cima. Essa manobra deve ser feita de preferência por um paramédico ou médico. A manobra provoca acesso de tosse, tentando expulsar o corpo estranho. Nos Estados Unidos da América, os garçons são treinados para dar assistência aos clientes que possam engasgar-se. Nas paredes, há uma gravura mostrando como fazer a manobra.

### **Epistaxe**

*Sintomas:* sangramento do nariz. Geralmente da face interna mediana da narina que é muito vascularizada.

*O que fazer:* Coloque um algodão para estancar o sangue. Espere o sangue coagular. Procure o otorrino. Se tiver pressão alta, procure o cardiologista.

### **Fraturas**

*Sintomas:* podem ser causadas por traumatismos diretos e violentos; por fadiga ou estresse (atletas de fim de semana); osteoporose. Edemas, hematomas, manchas pretas ou escuras debaixo da pele; dor, e às vezes, deformidades.

*O que fazer:* Nunca remover o fraturado. Aguardar a chegada do socorro médico. Deixar a pessoa imóvel num local confortável, mesmo que seja no chão.

### **Gripe**

*Sintomas:* dores no corpo; às vezes acompanhada de febre e dor de cabeça. Pode desencadear em bronquite ou asma.

*O que fazer:* Como prevenção tomar a vacina antigripal. Tomar vitamina C 2 gramas, duas vezes ao dia. Agasalhar-se bem. Evitar locais aglomerados.

### **Hemorróidas**

*Sintomas:* constipação, e o fator idade. Fezes muito duras podem causar o sangramento.

*O que fazer:* Procurar de 6 em 6 meses um bom proctologista para fazer um exame local preventivo. Fezes moles não sangram as hemorróidas.

Comer bastantes verduras cruas ou cozidas, aveia, mel (sem abusar), bagaço de laranja, flocos de cereais no desjejum. Beber bastante água durante o dia. Massagear o abdômen para ajudar no funcionamento dos

intestinos. O proctologista fará então uma revisão cuidadosa da parte inferior do intestino.

### **Hipertensão arterial**

*Sintomas:* a pressão arterial é medida por dois números. O primeiro som que o médico ouve pelo estetoscópio acoplado ao aparelho de pressão, tendo insuflado ar no manguito do aparelho, é a chamada pressão sistólica – pressão máxima naquele momento (quando se ouve o bater do coração). E o último, visto no mostrador do aparelho, é a pressão diastólica (quando o coração relaxa). Esta é conhecida como a mínima. A pressão alta é acima 150 x 95 mmHg.

*O que fazer:* Consulte o cardiologista. Deixe de usar o sal de cozinha. Peso acima do normal e problemas cardiovasculares contribuem para a hipertensão. Pressão alta, aumento do colesterol, uso de cigarros e diabetes são os maiores fatores de risco para a arteroesclerose. Pare de fumar, corte o sal, o açúcar, o álcool.

### **Hipocondria**

*Sintomas:* é um estado mental caracterizado por depressão e doentia preocupação com o funcionamento dos órgãos. Preocupação excessiva e, geralmente, infundada com a própria saúde. Hipocondríacos têm medo de qualquer desvio da normalidade, mesmo por uma leve dor misteriosa já procuram o médico. Se puderem, estão sempre nos consultórios médicos. Tornam-se dependentes de diversos remédios; inseguros, estão sempre mudando de médico. Muitas vezes fazem exames e radiografias desnecessárias.

### **Labirintite**

*Sintomas:* tonturas, falta de equilíbrio.

*O que fazer:* Procure o otorrino. Pode ser problema do ouvido médio, mexendo com o equilíbrio. Há outras causas, como problemas na coluna vertebral etc.

### **Mal de Alzheimer**

*Sintomas:* a falha da memória recente é o primeiro sintoma. Com o tempo, há estágios da demência.

*O que fazer:* As medicações atualmente disponíveis podem tentar estabilizar numa fase mais branda da doença. A boa companhia de uma pessoa carinhosa e bastante interessada ou a presença de uma pessoa da família, podem tornar estável a fase da doença por anos. Consultar o neurologista. A revista científica *Nature* revelou que cientistas da Elan Pharmaceuticals, uma companhia biotécnica da Irlanda, produzirá uma vacina que dissolve placas de proteínas, as chamadas Placas Amilóides, que seriam as causadoras do Mal de Alzheimer, sem atacar as células cerebrais, pelos experimentos que já fizeram. Após testes finais pretendem comercializar o produto, trazendo esperanças para os 4 milhões de americanos com o Mal. E naturalmente, para outros milhões de pessoas espalhadas pelo resto do mundo, inclusive as do Brasil.

### **Mal de Parkinson**

*Sintomas:* tremor das mãos; menos freqüente o da voz.

*O que fazer:* Uma boa cuidadora, associada a uma pessoa bastante interessada da família, ajuda muito. A cirurgia tem sido usada em alguns casos.

Consultar o neurologista.

### **Menopausa (climatério)**

Não é uma doença. mas uma fase da vida da mulher. Algumas mulheres sofrem ondas de calor (fogachos) ou de frio (friachos). A mulher associa a menopausa à porta de entrada da velhice. Com controle médico podem tomar hormônio feminino. A vida sexual pode continuar plena.

### **Osteoporose**

*Sintomas:* fraturas ocorridas devido ao enfraquecimento dos ossos. Normalmente ataca as mulheres após a menopausa, visto que elas pa-



ram de produzir o hormônio estrógeno; mas as jovens também podem ser acometidas desse problema antes da menopausa.

*O que fazer:* Atividade física, caminhar diariamente, evitar cigarro e café, ingerir bastante cálcio. Aconselha-se também a fazer exames de densitometria óssea para checar se há algum nível de descalcificação.

### **Doenças da Pele**

São inúmeras. Algumas são mais simples. Outras, mais ou menos complexas. O Dermatologista é o médico indicado para fazer o diagnóstico e curar. Consultado a tempo em determinados casos mais graves, resolve satisfatoriamente o problema.

Alergia, infecções dermatológicas, ectoparasitas etc. Mais comuns no rosto, as infecções da pele podem surgir em qualquer parte do corpo. O sol precisa ser dosado inteligentemente. Use um filtro solar FSP15 para proteger as partes expostas pelos raios do sol tão benéficos. Se não abusados. Sempre antes das 10h da manhã e após às 16h. Os idosos precisam ser prudentes, sensatos, evitando neste caso o câncer da pele.

Prevenir micoses entre os dedos dos pés enxugando-os bem após o banho. Unha encravada é resultado de corte malfeito. Ressecamento da planta dos pés: massagem dos mesmos com um bom creme hidratante. Calçados confortáveis, usando meias de algodão, trocadas diariamente após o banho. Cortar as unhas das mãos e dos pés com cuidado, semanalmente. Manter as mãos sempre limpas.

As mulheres sofrem mais com as micoses dos pés por não exigirem dos pedicuros instrumentos sempre esterilizados.

### **Problemas de Coluna**

*Sintomas:* a má postura, até mesmo por desleixo, acentua a escoliose – a curva da coluna é desviada para o lado –; a pessoa sente dores, que chegam a afetar até a cabeça. Sem falar na estética postural.

*O que fazer:* Quando se sentar, aproxime as costas do espaldar da cadeira. Evite assentos sem encosto. Consulte um ortopedista; faça

alongamentos, massagem corporal, fisioterapia. A cinta ortopédica feita com material especial por profissionais habilitados ajuda a manter a coluna ereta. Abrange parte do tórax e abdômen, e é usada por baixo da roupa. É retirada na hora do banho e para dormir.

#### **Queimaduras**

Podem ser de três tipos: de 1º, 2º e 3º graus. A de 3º é a mais grave. Não coloque nada na queimadura. Proteja a vítima com um cobertor para mantê-la aquecida. Nos casos de queimaduras por insolação, não estoure as bolhas, não use nada até ser atendida pelo médico.

#### **Rinite e sinusite**

*Sintomas:* dor de cabeça e na face. Coriza.

*O que fazer:* Evitar locais aglomerados; lavar as mãos com frequência, usar álcool para desinfetar as mãos. Vacina antigripal. Consulte um otorrino.

#### **Rouquidão**

Fazer repouso da voz. Consultar o otorrino.

De acordo com a Dra Muriel Ivienny, alguns idosos têm medo de altura. Acham que podem cair. É o resultado com a preocupação de perderem o equilíbrio. O mais alto grau de perfeição que conhecem em si próprios. O temor de perderem as ilusões. De caírem num suposto abismo de autodegradação.

A repulsa dos idosos aos lugares abertos é o medo da solidão. O medo de ficarem separados e doentes.

O não estar em espaços fechados corresponde a outro temor: o de sentir-se preso. Constrangido, privado de espaço. Sensações todas que se manifestam agudamente em pessoas que têm a tendência ao isolamento.

Alguns idosos precisam de tratamento multidisciplinar, com o auxílio de fonoaudiólogos, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais. Os que são autônomos fazem refeições sozinhos, comem mais e não ficam des-

nutridos. Comendo mais, têm menos infecções. Se forem muito dependentes, diminui a auto-estima e podem cair em depressão.

Horário para acordar, dormir, comer, tomar banho, horas de lazer, fazem bem ao idoso.

### **Visão**

Catarata (opacidade da córnea) cura cirúrgica.

Glaucoma: aumento da pressão intra-ocular, sem sintomas, causado por excesso do líquido próprio. Há casos em que essa pressão intra-ocular anormal pode danificar o nervo óptico, segundo par craniano.

Retinopatia diabética (pode haver perda da visão periférica, caminhando para a perda da visão central). Para quem é diabético cuide de se tratar, que este perigo desaparece. Há numerosas outras doenças que podem surgir nos olhos. Consulte sempre que necessário o oftalmologista.



# *Curso para idosos na USP*

## XV

*“O sol nasce para todos. Mas a maioria  
prefere dormir um pouco mais.”*

(Eno Teodoro Ranke)

Por meio de aulas práticas e teóricas, criou-se um programa benemérito para reeducar os idosos e ensiná-los a se autocuidarem. A se tornarem independentes.

É um curso sério e produtivo, organizado pelo Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Ensina entre outras utilidades para as pessoas da Terceira Idade, a manterem-se mais equilibradas física e mentalmente. Mais seguras. Bem treinadas. Com menos probabilidade de correr o risco de sofrerem quedas, que são as grandes causas de internações hospitalares, na velhice.

A atividade física diária é monitorizada por médicos especialistas. No curso também são dados aconselhamentos sobre prevenção de doenças.

Com o treinamento por pessoas capazes, os idosos têm maiores possibilidades de obter uma vida de qualidade, dando menos trabalho para a sociedade.

Durante o curso do Serviço de Geriatria da USP, o idoso recebe uma apostila, ensinando o que é o corpo humano e como aprender a cuidar melhor dos seus órgãos.

Como vai envelhecendo, quais as atividades que os idosos devem praticar, para estimular seus sistemas cardiovasculares, articulares, nervosos e esquelético.

Os professores fazem um acompanhamento individual para saber se o idoso incorporou o hábito da atividade física no seu dia-a-dia.

O programa relatado é pioneiro no Brasil.

Os comentários dos alunos são os mais otimistas.

Criaram, com as atividades físicas, mais ânimo, flexibilidade. Estão mais entusiasmados.

O estado de alma dos idosos os torna mais dispostos.

Além do benefício corpóreo e psicológico, rejuvenescem. Conseguem bons contatos nas aulas. Mais amigos, ampliando as relações sociais.

Os alunos desse magnífico curso dizem que passaram a “estar de bem com a vida”.

Parabéns à USP e aos da Melhoridade.



# *A Constituição e os idosos*

## **XV**

*“Uma Constituição é, por assim dizer,  
a miniatura política da fisionomia de uma nacionalidade.”*  
(Rui Barbosa)

A Constituição de 1988 dispensa o idoso, com mais de 70 anos de idade, da obrigação de votar.

Não incidirão no Imposto de Renda, os proventos de aposentadoria do idoso com mais de 65 anos.

Garante um salário mínimo ao idoso sem outros meios de subsistência.

A Família, o Estado e a Sociedade têm o dever de amparar o idoso. Assegurando a sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar, e garantindo seus direitos à vida.

O programa de amparo aos idosos será executado, preferivelmente, em seus lares.

Aos maiores de 65, é garantida a gratuidade dos transportes coletivos urbanos, em diversas cidades.

O artigo 29, contando com a família para o atendimento ao idoso, diz: “os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores; e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade”.

# *Sugestões úteis para os idosos*

## XV

Prevenir acidentes é basilar, é essencial. A palavra-chave dos idosos é a prevenção:

- A saúde dos idosos está nos pés; andem o quanto puderem, no plano.
- Cuidado ao andar nas calçadas irregulares e esburacadas;
- Fugam do meio de multidões;
- Evitem pisos lisos, encerados; mandem tirar tapetes soltos, geralmente pequenos, que deslizam com facilidade;
- Nas escadas, apoiem-se no corrimão;
- Não andem no escuro; acendam sempre as luzes da casa;
- Cuidado com móveis baixos para não tropeçar;
- Usem uma poltrona de cada lado da cama para impedir tombos, se houver espaço para isso;
- No boxe do banheiro, usem um tapete de borracha com ventosas na parte inferior para evitar escorregões;
- Coloquem ganchos de apoio nas paredes do boxe, e mantenham um banquinho ou uma cadeira para se sentarem na hora do banho ou para se enxugarem;
- Para estimular o aparelho urinário, coloquem as palmas das mãos em local frio, como os azulejos. Isso facilita toda a saída de urina da bexiga.
- Lavem os óculos em água corrente e enxuguem as lentes com uma flanela;

- Marquem numa agenda os nomes e telefones de seus médicos, filhos e pessoas amigas, pontos de táxi próximos e mantenham-na sempre num lugar acessível, para casos de emergência;
- Evitem criticar. Solucionem os problemas procurando dialogar;
- Sejam sempre honestos e cordiais, cumpridores de suas obrigações e deveres;
- Vacinem-se contra a gripe (1 vez ao ano) e pneumonia (de 5 em 5 anos). Ninguém morre de gripe, mas ele é mutante e baixa as resistências; e a pessoa pode pegar uma infecção, como a pneumonia, e morrer. O efeito começa após 15 dias da aplicação.
- Ao acordar, não se levantem da cama instantaneamente; sentem-se e espreguicem-se por alguns instantes. Façam 10 incursões respiratórias lentamente. Inspirem o ar pelas narinas, com a boca fechada; e expirem o ar pela boca. Esse exercício respiratório feito antes de dormir e acordar, amplia a capacidade de captação de ar pelos pulmões;
- A posição do corpo na hora de dormir contribui para um sono tranquilo. A melhor posição é a de lado, apoiando a cabeça sobre o travesseiro para compensar a diferença entre o ombro e a cabeça. Dormir de barriga para cima pode provocar roncos e apnéia – suspensão da respiração por espaços mais ou menos curtos, sendo perigoso;
- Nunca subam em algum móvel ou escada para alcançar um objeto no alto;
- Nunca pulem uma corrente que fecha uma entrada, para ganhar tempo. Procurem uma outra passagem desimpedida;
- Evitem saltar obstáculos, pondo em risco o próprio corpo;
- Os sapatos e chinelos devem ter solas emborrachadas;
- Procurem manter o equilíbrio mental e emocional;
- Aplaudam as vitórias alheias;
- Acostumem-se a ler bons livros;



- Orem fervorosamente a Deus, ao dormir e ao acordar;
- Tratem bem os animais e a natureza. Sejam corteses com as mulheres, as crianças e com os seus iguais; além dos familiares e amigos. O mesmo vale para as mulheres.
- Cuidado com a alimentação. Não comprem vitaminas sem recomendação médica. O melhor é comer bem. (Vejam abaixo uma tabela para vocês se orientarem em relação ao seu peso adequado);
- Não parem de tomar os remédios sem autorização médica;
- Não tomem remédios fora da validade. Observem na caixa a data de validade, número do lote que deve ser igual ao da cartela do remédio; farmacêutico responsável;
- Não acreditem em fórmulas milagrosas contra excesso de peso, calvície, problemas sexuais etc.
- A autonomia pode melhorar a vida na Terceira Idade; adquire um melhor estado geral e a longevidade.
- Sejam responsáveis. Nunca comprem óculos sem a receita do oftalmologista. Passem antes no médico oculista para verificar a sua visão, medir a pressão intra-ocular e o fundo de olho.

<i>Altura</i>	<i>Peso ideal em quilos</i>
1, 45	46, 2 – 56, 7
1, 50	49, 5 – 60, 7
1, 55	52, 8 – 64, 8
1, 60	56, 3 – 69, 1
1, 65	59, 3 – 73, 4
1, 70	63, 8 – 78
1, 75	67, 3 – 82, 6

*Esta tabela é válida somente para maiores de 60 anos.*

# *Reflexões finais*

## XV

*“O que ainda devo esperar da vida.  
Na verdade deve ser: “O que a vida ainda espera de mim?”  
(Kant)*

“A vida não tem mais que duas portas: uma de entrar, pelo nascimento; outra de sair, pela morte. Ninguém, cabendo-lhe a vez, se furta à entrada. Ninguém, desde que entrou, em lhe chegando o turno, conseguirá evadir a saída.” (Rui Barbosa)

“Chegará o dia em que haverá o último cais para o destino misterioso; acaba-se a viagem sobre a terra, apaga-se a sombra sobre a parede, mas nós sabemos que há um paraíso onde todas as andanças terminam para sempre...” (Julien Green)

“Enquanto houver o ato de amor e vontade – amoldamo-nos ao mesmo tempo a nós mesmos e ao nosso mundo. A vida continua. É o que significa abraçar o futuro.” (Rollo May)

O afeto não tem idade. Está se tornando comum vermos idosos ligando-se a jovens pelo amor e pelo sexo. Às vezes, entram outros fatores de oportunidades. É indiscutível que o amor rejuvenesce. O casal viaja na beleza interna um do outro. O corpo é a roupa da nossa alma. Quem ama é a alma.

O idoso, em dado momento, deve ter se perguntado: “qual é o objetivo da minha vida?” A resposta mais adequada foi dada por Kirkegaard: “Ser realmente o que se é”.

Você, jovem! Trate muito bem os idosos. Quem sabe terá um dia a sorte de ser um deles. (Isaac Grinberg – historiador)

A vida é uma festa em que a gente entra já começada, e sai sem ter terminada. (Davi Nasser – jornalista, falecido aos 63 anos)

O homem é um museu de arte: até os 15 anos é uma obra de arte; até os 30 é um Leonardo da Vinci; dos 30 aos 60 é um Picasso; dos 60 em diante é uma natureza morta!

Dando-nos um exemplo a respeito do período da envelhecimento, o magnífico escritor João Ubaldo Ribeiro, no calor de sua imaginação escreveu numa das crônicas dominicais nos jornais *O Estado de S. Paulo* e *O Globo*:

“Por ordem do dentista, precisei melhorar o estado das gengivas para salvar os dentes tratados.

Como precaução, sou obrigado a escovar por diversas vezes ao dia, até 20 minutos, as gengivas.”

Com seu bom humor – uma de suas belas características –, acrescenta: “Passei a ter o braço de tenista. Sim, um dos braços que maneja a escova de dentes, devido ao meticuloso e exaustivo esforço diário, ganhou uma soberba musculatura de tenista.

Acabo de completar 60 anos de idade. Já me sinto um idoso. Imagine que para tomar o banho diário, passei a usar um banquinho, porque outro dia caí no chão do boxe. Mas, felizmente, nada aconteceu. Sentado num banquinho, sinto-me mais seguro.

Quando o sabonete cai no chão, é um tormento para apanhá-lo. E o pior acontece quando vou me vestir – acontece o máximo –, continua na sua fina ironia.

Já não consigo vestir a cueca em pé. Achar o buraco para colocar o outro pé. Só posso vestir a cueca sentado.

Primeiros sinais do envelhecimento. Deste jeito, aos 70 anos de idade, vou ter que arranjar uma babá para me vestir.

Notei que estou ouvindo bem menos do que seria bom. Só para escutar o que não desejo ouvir. Mas em compensação deixo de escutar o que gostaria de ouvir mais claramente.

Uso dois óculos! Um para perto e outro para longe. Às vezes, faço uma trapalhada e coloco o de longe para perto, e o de perto para longe. Haja calma para trocar tudo de novo.

Assim é a vida do idoso. Só para começar. E depois, o que virá?"



# Conclusão

## XV

Se tivéssemos que dar uma receita de envelhecimento saudável, diríamos as mesmas palavras da letra de uma canção chamada:

### Melhoridade

Mexa-se como uma criança.  
Coma como um índio.  
Durma e espreguice-se como um gato.  
Seja persistente como um camelo.  
Tenha a alegria de um golfinho.  
Voe, livre como um passarinho.  
Seja solidário como um cão,  
Saia da sombra da escuridão.  
Ande, trace, faça seu caminho.  
Brinque, tome sempre um bom vinho.  
Tire e goze aquelas boas férias,  
Saúde sem lazer, é *porca miséria!*  
Sinta, curta, amor-paixão.  
Esqueça, largue grande ilusão.  
Procure conhecer um pouco mais.  
Saber como viver, nunca é demais!

(Adaptação: Max Grinberg  
e George Washington)