

ENVELHECIMENTO



O mundo assiste a um duplo envelhecimento: há cada vez mais idosos e cada vez menos jovens. O futuro tem de ser olhado de outra forma

FOTO GETTY IMAGES

Família Estima-se que existam 800 mil pessoas a tratar em exclusivo de familiares mais velhos

Portugal não cuida dos idosos nem dos seus cuidadores

Textos **CAROLINA REIS**

A ciência e a medicina deram às populações do mundo industrializado mais saúde e, logo, maior longevidade. As previsões indicam que a esperança média de vida vai continuar a aumentar, podendo em Portugal ultrapassar a barreira dos 77,6 anos para os homens e dos 83,3 anos para as mulheres.

“Desde a segunda metade do século XX que houve um investimento brutal na saúde, a nível dos antibióticos e dos cuidados obstétricos, que fizeram baixar a taxa de mortalidade. E com isso criámos a ilusão de que os médicos curam toda a gente”, disse Isabel Galriça Neto, médica especialista em cuidados paliativos e deputada do CDS, durante o terceiro programa ‘Que Saúde Faz Sentido’, dedicado ao envelhecimento.

Viver até aos 100 anos é cada vez mais provável, porém isso não significa que se chegue lá com qualidade. E é nos últimos anos, quando já não se vive sem ajuda, que surgem os cuidadores, para quem se discute na Assembleia da República a criação de um estatuto próprio. Segundo um levantamento governamental recente, existirão cerca de 800 mil pessoas em Portugal que se dedicam a este trabalho informal, e cuja força e dedicação equivale a 333 milhões de euros mensais.

“Isto acontece nos casos em que as famílias conseguem ser cuidadores. Mas eles, os cuidadores, também precisam de apoio. A organização do trabalho não facilita a sua função, tudo está montado de forma a que a institucionalização [em lares de idosos] seja o recurso possível. E isso é um problema”, frisa Francisco Miranda Rodrigues, bastonário da Ordem dos Psicólogos.

Expresso



Expresso e SIC Mulher, em parceria com a Janssen, convidam nos próximos meses duplas de especialistas em saúde para debater as questões atuais no programa ‘Que Saúde Faz Sentido?’

Durante o programa, Isabel Galriça Neto lembrou o caso de um doente que acompanha e cuja cuidadora tem cancro da mama, necessitando também ela de ser ‘cuidada’.

Andreia Silva da Costa, a enfermeira que elaborou, por parte da Direção-Geral de Saúde (DGS), a Estratégia Nacional para o Envelhecimento

Ativo e Saudável, salienta que, além de apoio, os cuidadores precisam também de “capacitação”. Tanto mais que “a maioria dos idosos deseja ser cuidada na sua casa o mais tempo possível”, acrescenta a médica geriatra Maria João Quintela.

O bastonário da Ordem dos Psicólogos defende que é “fundamental” criar estruturas e mecanismos de apoio a estes familiares que dedicam a vida a cuidar dos seus idosos. “Um dos aspetos que pode ser trabalhado, a nível das medidas para lidar com o envelhecimento, é a adaptação às circunstâncias, antes de as situações surgirem, antes de as pessoas já estarem no papel de cuidador e, muitas vezes, entrarem em *burnout*”, diz.

Dar mais vida aos anos

Com a população a viver mais tempo, os Estados e os seus sistemas de saúde são forçados a adaptarem-se e a acompanhar a nova realidade. O desafio passa por assegurar uma longevidade com qualidade. Ou seja, dar

mais vida aos anos extra. “As pessoas vivem hoje além dos 80 anos. Muitas vezes, a partir dos 65 anos já com morbilidades, a necessitar de consultas de urgência e sem serviços de proximidade”, explica Gabriela Sousa, médica oncologista e presidente do Conselho Científico da Sociedade Portuguesa de Oncologia, e outra das convidadas do programa ‘Que Saúde Faz Sentido’.

A enfermeira Andreia Silva da Costa salienta que o mundo assiste a um momento único, de duplo envelhecimento: há cada vez mais cidadãos mais velhos e menos pessoas mais jovens, o que obriga a olhar para o futuro de outra forma. “A Estratégia Nacional decorre de uma preocupação que existe pelo envelhecimento sustentável, e que é uma questão intergovernamental porque não diz apenas respeito à saúde. É um plano do que pode ser feito a nível preventivo, na promoção de hábitos saudáveis”, sublinha a também professora na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

O passo fundamental de transição consiste em começar a preparar o envelhecimento ainda jovem, para evitar doenças crónicas cuja probabilidade aumenta com o avançar da idade. “O hospital é apenas uma parte. A sociedade vai muito além dessa reação de urgência, imediata. E o que se verifica é que não existe muito planeamento”, continua Gabriela Sousa. Maria João Quintela concorda e salienta que não envelhecemos todos da mesma maneira. “Não é o mesmo envelhecer sozinho ou casado, por exemplo.”

Para a médica, o problema não é o envelhecimento, mas o facto de a sociedade não estar preparada e de não ter condições para integrar os mais velhos. “O problema é não nascerem crianças e terem sido muito poucas as políticas para a família nos últimos anos. Vivemos numa sociedade que não se habituou a quem vive mais tempo.”

cbreis@expresso.impresa.pt

P&R

Até que idade vamos viver?

A esperança média de vida vai continuar a aumentar. É uma conquista social e da medicina e sinónimo de desenvolvimento, já que revela o acesso universal aos cuidados de saúde. As estimativas indicam que, além de estarmos a viver mais, vamos continuar a viver até mais tarde, mesmo nos países onde a esperança média de vida é baixa. Em Portugal, chega aos 80 anos. Se recuarmos no tempo, vemos que a subida tem sido constante. O país ganhou cinco anos de vida desde o início do século e encontra-se hoje acima de nações mais ricas e industrializadas, como os EUA (79,3 anos). Mas há países em que a população está a chegar cada vez mais perto dos 90 anos.

Existe um limite para a idade biológica?

Em teoria, o organismo humano tem capacidade para chegar até aos 120 anos. Porém, há especialistas — como Aubrey de Grey, reputado cientista britânico na área da gerontologia — a defender que a primeira pessoa que irá completar 150 anos já nasceu. Apesar de a idade aumentar a probabilidade de contrair doenças, a verdade é que ao ritmo a que a ciência e a medicina evoluem é possível que, em pouco tempo e recorrendo à tecnologia, se combata problemas associados ao envelhecimento, como as demências ou o cancro.

Quantos anos de vida saudável têm os portugueses?

Não existe uma resposta exata. Os dados dizem que a partir dos 65 anos a qualidade de vida diminui. Os portugueses, por exemplo, só têm mais seis anos de vida saudável desde essa idade. É preciso salientar, porém, que mesmo com doença crónica, como é o caso do cancro, tem sido possível viver com mais qualidade de vida. Os grandes avanços na ciência devem acontecer nesta área.

Viver até mais tarde implica aumentar a idade da reforma?

O problema de sustentabilidade dos sistemas de segurança social não tem só a ver com o envelhecimento, mas também com a diminuição das taxas de natalidade e de fecundidade. Isto é, ao nascerem menos pessoas e com a esperança média de vida a aumentar, há uma pressão sobre um grupo minoritário da população para trabalhar e suportar a segurança social. Daí que muitos países tenham estado a aumentar a idade de reforma. Além do fator de sustentabilidade, a forma como o envelhecimento é, atualmente, encarado incentiva a que os idosos estejam ocupados, o que não significa que se mantenham nos mesmos trabalhos.

O que é o envelhecimento ativo?

A Organização Mundial de Saúde define como uma “otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”. No fundo, é garantir que não têm de parar quando entram na terceira idade e que consigam aproveitar o tempo livre para manter o corpo e o espírito ocupados. Isto não significa que tenham de fazer exercício físico todos os dias — podem, por exemplo, fazer voluntariado.

Que direitos têm os cuidadores?

Estão à espera que o Parlamento lhes aprove um estatuto específico que inclua, entre outras coisas, o direito ao descanso. Pela primeira vez, o Orçamento do Estado reconhece a sua existência ao prever a criação de um projeto-piloto para rede de apoio.



Isabel Galriça Neto (à esquerda) e Gabriela Sousa (à direita) durante o terceiro programa ‘Que Saúde Faz Sentido’

FOTO NUNO FOX