

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 dela 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, 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 envelheceremos 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



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

P&R

Até que idade vamos viver?

A esperança média de vida vai continuar a aumentar. É uma conquista social e da medicina e sinônimo 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 de 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 combatam 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.