

Estilo de Vida

CORPORE SANO

Giovanna Sampaio

vida@diariodonordeste.com.br



Temporalidade da velhice

■ A maturidade é uma fase marcada por perdas físicas e simbólicas. É sobre essa temática que trata a dissertação da psicóloga Fernanda Marinho, "Reconfigurações no tempo social do idoso enlutado- um estudo qualitativo sobre luto e envelhecimento na cidade de Fortaleza", cuja defesa acontece dia 27, na Universidade de Fortaleza

(Unifor). O trabalho integra o projeto geral do Laboratório de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre (Otium), coordenado pelo Prof. Dr. José Clerton Martins: "Recriando-se nas temporalidades livres da velhice: um estudo sobre experiências potencializadoras da vida com idosos do Nordeste brasileiro".



ATENÇÃO - Além da dor intensa e de todos os sintomas visuais e sensitivos, quem sofre de enxaqueca tende a apresentar déficit cognitivo, sendo a memória, a velocidade de processamento da informação e a atenção auditiva as mais afetadas, segundo concluiu pesquisa conduzida pela fonoaudióloga Larissa Agessi (EPM/Unifesp). Mais frequente em mulheres e indivíduos com ensino superior, a enxaqueca afeta 15,2% da população brasileira.



Reflexão

Mais que atual, "Imediatismo" - a ânsia pela gratificação imediata - será a temática do debate que acontece dia 20, na Biblioteca Parque Vila Lobos, em São Paulo, numa promoção da marca Tylenol (Johnson & Johnson). Como palestrantes estarão especialistas renomados como a psicóloga Rosely Sayão, o pediatra Hany Simon e a life coaching Ana Raia.



Equilíbrio

Fortaleza conta agora com uma nova proposta para quem busca equilíbrio e bem-estar emocional e físico - Mundo Akar de medicina integrativa. O espaço, dirigido pela psicóloga Emanuela Gomes, promove palestra, dia 18, a partir das 19h, com Carlos Eduardo Tosta (UNB) sobre a cura pelo amor. Infor: (85) 3246.2708.

Checkup

■ A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular lança, amanhã, o Checkup Vascular, ação que incentiva a população a fazer exames anuais de prevenção. Segundo a OMS, o Acidente Vascular Cerebral figura entre as dez doenças que mais matam no mundo na atualidade.

Bebê a bordo

■ O Banco de Cordão Umbilical realiza o 19º curso "Bebê a Bordo, Maternidade Responsável", dia 29, na Torre Saúde do Hospital São Mateus com a enfermeira obstetra Thalyta Cavalcante, o pediatra Wagner Dantas e o Dr. Fabricio Martins (Ph.D em Biotecnologia da Reprodução).

Bases da psicanálise

■ O tema "Ato/Sonho: a representação e seus limites" escolhido para o XXV Congresso Brasileiro de Psicanálise, de 28 a 31 de outubro, em São Paulo, homenageia os 100 anos de publicação dos Artigos Metapsicológicos. O tema ganha relevância no

momento atual e desafia os psicanalistas a atender pessoas cuja tramitação de conteúdos psíquicos e emocionais é tão intensa que o recurso de representações já não é suficiente. Inscrições: febrapsi@congressofebrapsi.org.br; (11) 32846680.



O que vale não é o quanto se vive... mas como se vive"

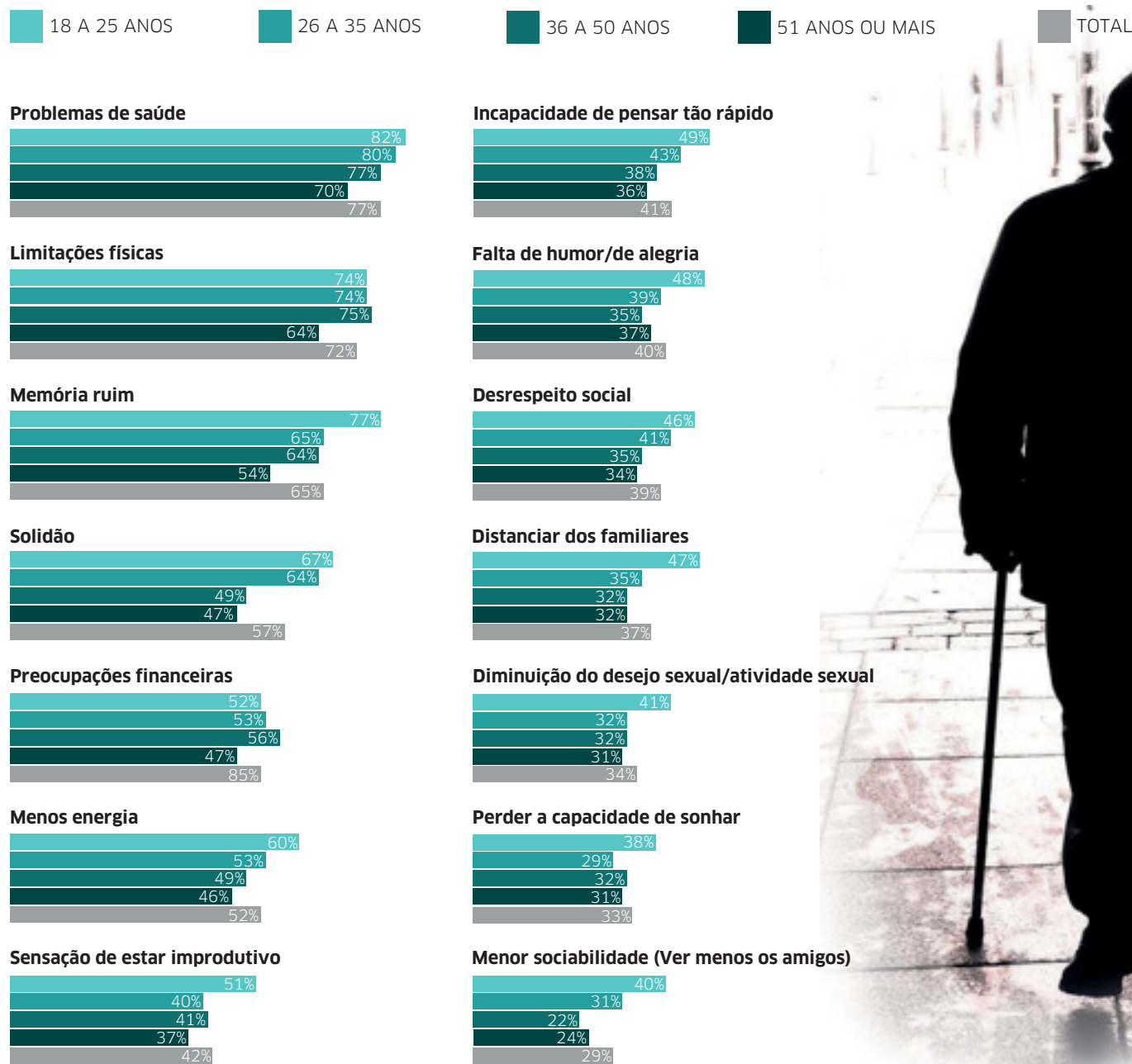
MARTIN HEIDEGGER - FILÓSOFO (1889-1976)

ENVELHECER ATIVO

Fase de redescobertas e de maior autonomia

ENVELHECIMENTO

Maiores medos e receios



A atitude de cada um frente ao que é inevitável ajuda a estabelecer uma nova parceria com o tempo

Saúde, mente e emoções se entrelaçam na maturidade. Para a psiquiatra Rita Cécilia Ferreira, responsável pelo Programa da Terceira Idade, do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP), "é uma fase de redescobertas".

Segundo ela, até mesmo o namoro e a sexualidade, ganham novas perspectivas com a idade. "Talvez a pessoa não tenha a mesma agilidade ou capacidade visual e auditiva de antes, mas pode encontrar novas e surpreendentes possibilidades".

Suporte da família

A psiquiatra e diretora científica da Associação Brasileira de Alzheimer (Regional São Paulo) acredita que os fatores socioeconômicos influenciam diretamente na percepção do velho sobre a sua própria condição no mundo.

"O ideal seria a família dar suporte ao velho, mas o que vemos muito é o velho dar suporte à família, no sentido de ser quem ainda banca financeiramente as despesas da casa, atrasando cada vez mais o tempo de parar atividades mais obrigatórias por outras mais leves e que até deem mais prazer".

Pelas estimativas do IBGE, em 2060, o número de pessoas com 65 anos ou mais praticamente quadruplicará, passando para 58,4 milhões indi-

víduos, o equivalente a 26,7% do total da população brasileira.

Manter-se atualizado

A aposentadoria ou pós-emprego deve fazer parte do planejamento da carreira desde muito cedo, pontua o educador e conselheiro profissional José Augusto Minarelli.

"Quem quer esticar ao máximo sua empregabilidade deve investir em sua rede de relacionamentos ao longo da vida, além de se adaptar às mudanças do mercado e estar disposto a aprender, mantendo-se atualizado." Em 1982, Augusto Minerarelli introduziu no Brasil a atividade de 'Outplacement' para auxiliar tanto empresas na hora da demissão quanto profissionais na continuação de suas carreiras, seja buscando emprego ou iniciando seu próprio negócio.

De acordo com ele, a velhice é, sobretudo, um momento

de maior descanso, mais tempo para a família, os amigos, mas também uma oportunidade de exercer a economia ativamente de uma forma mais autônoma e prazerosa".

De acordo com a campanha "Envelhecer Sem Vergonha - qualidade de vida não tem idade", embora o planejamento da velhice seja a percepção de 70% das pessoas ouvidas no levantamento, apenas 45% dos indivíduos consultados dizem que poupam dinheiro.

Viver mais e melhor

Apesar dos temores em relação ao envelhecimento, o brasileiro espera viver muito e ultrapassar a expectativa de vida atual, que é de 74,5 anos, segundo o IBGE 35% dos entrevistados estimam viver entre 76 e 85 anos. Outros 23% esperam chegar entre 86 e 95; para 23%, a estimativa é de que a vida se prolongue até os 96 aos 120 anos.

A chance de viver mais e envelhecer melhor deve-se aos avanços da medicina preventiva, opinião compartilhada por 47% dos entrevistados.

O progresso das cirurgias para doenças graves é citado por 34%, juntamente com o aprimoramento dos medicamentos (34%) e a tecnologia dos equipamentos de diagnóstico (24%).

Novas percepções

A campanha faz parte de uma iniciativa global da Pfizer (conhecida por Get Old), lançada em 2012, nos Estados Unidos, reunindo organizações e movimentos em prol de novas percepções sobre a velhice, discutindo o conceito de maturidade de forma mais ampla e inclusiva. A pesquisa completa pode ser conferida na íntegra no portal www.envelhecersemvergonha.com.br.

* O repórter viajou a convite da Pfizer

PROCESSO SOCIAL



"É preciso desconstruir o modelo de velhice arraigado na sociedade e trazer uma nova visão sobre o passar do tempo"

ANDRÉA PRATES
Geriatra e gerontóloga



"É dito que o Brasil não tem memória. Mas, quando netos e avós envelhecem juntos, a história da família se perpetua"

RITA CÉCILIA FERREIRA
Psiquiatra



"É preciso se preparar para cada etapa da carreira. A aposentadoria deve fazer parte do planejamento desde cedo"

JOSÉ AUGUSTO MINARELLI
Educador e consultor