

Por que qualidade de vida é tão importante?

vô aprende (<https://avosidade.com.br/canal/vo-aprende/>)



Segundo a autora, a juventude pode ser a melhor época da vida, mas a senioridade, mesmo com limitações, talvez seja a mais almejada

Por Ana Catarina Quadrante

● ● Palavra de especialista: viver o mais ativamente possível

► Há quem diga que a juventude é a melhor época da vida. No entanto, a senioridade talvez possa ser considerada a mais almejada. Afinal, quem não quer viver oitenta, noventa ou até ser centenário? É importante ressaltar, no entanto, a enorme diferença entre viver e sobreviver, o que chamamos de qualidade de vida. *Importante*

Não apenas o Brasil, mas todo o mundo está passando por um processo de envelhecimento populacional. É natural, então, que essa pauta venha cada vez mais à tona.

Segundo um estudo da Fundação Getúlio Vargas (FGV), divulgado em abril deste ano, os idosos representam 10,53% da população brasileira, um aumento de 20% em relação a 2012, quando a proporção de idosos era de 8,8%. Em 2050, esse número será ainda maior.

Por isso, garantir uma boa qualidade de vida para essa parcela da população é tão crucial.

Complementar ao estudo acima, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida continuará em ascensão.

A informação mais recente é que ela se aproxima dos 80 anos em estados como Santa Catarina (79,1), Espírito Santo (78,2), Distrito Federal e São Paulo (ambos com 78,1). No restante do território nacional, também foi registrada uma alta.

À medida que a população se tornar mais idosa, veremos mais pessoas em busca de atividades que promovam autoestima, bem-estar e, claro, felicidade.

Anos de Ouro Importante

Os idosos já viveram o que a sociedade geralmente considera como “anos de ouro” e sabem o que a vida tem a oferecer. E eu garanto que, por trás dos passos atentos e vagarosos, há pessoas que desejam viver o mais ativamente possível, ainda que com algumas limitações.

Permitir que esses indivíduos tenham qualidade de vida proporciona saúde, tanto física como emocional, além de, claro, trazer prazer e satisfação.

O English Longitudinal Study of Aging (Elsa), maior estudo britânico sobre longevidade, fez uma análise com 3.200 pessoas e constatou que os indivíduos com mais de 60 anos que se sentiam mais satisfeitos com a vida apresentavam menos limitações na realização de suas atividades diárias.

Sendo assim, é possível verificar que existem diferentes fatores que proporcionam essa sensação positiva, entre eles ser ativo e se sentir útil, aproveitar a vida, realizar sonhos, socializar com familiares e amigos, fazer planos para o futuro e investir em qualidade de vida.

Para que a pessoa permaneça tão ativa quanto na fase adulta, ou, ainda, desenvolva hábitos saudáveis de desenvolvimento social, cognitivo e físico durante a fase idosa, um fator que influencia, e, muito, para realização de atividades satisfatórias e que geram bem-estar e prazer é incentivo por meio de familiares e de amigos.

Gosto sempre de lembrar que a prática constante de atividades físicas, nesse sentido, pode melhorar a mobilidade e aliviar as dores. Além disso, a alimentação adequada garante mais disposição e saúde. Ambos, é claro, sempre guiados pela ajuda de um profissional.

Normalmente, quando chega a fase idosa, algumas famílias optam por cuidados multidisciplinares para proporcionar cuidado de acordo com às necessidades específicas.

Importância da socialização Importante

A socialização é um fator de extrema importância para uma longevidade agradável e com felicidade, seja a convivência com a família, entre amigos ou em residenciais.

As relações humanas amenizam os sentimentos de solidão e a carência, comuns nessa fase. É evidente, contudo, que a pandemia e a obrigatoriedade de distanciamento social dão outro peso à essa necessidade.

Mas, como mencionei em um artigo recente [Ver “Dra. Ana: população idosa e o isolamento (<https://avosidade.com.br/dra-ana-populacao-idosa-e-o-isolamento/>)”], há alternativas como artesanato, pintura, culinária, jardinagem e outras opções de lazer.

A tecnologia tem sido uma importante aliada durante esse período. É possível se conectar via telefone, e-mail ou videochamada, amenizando, um pouco, a sensação de isolamento.

Muitos idosos descobriram ou estreitaram suas relações com a internet, que, além dos contatos com conhecidos, dá a possibilidade de realizar cursos e estimular aprendizados, que muitos não dominavam anteriormente.

Acompanhe o portal avõsidade (<https://avosidade.com.br>) também no Facebook (<https://www.facebook.com/portavalosidade>)!

Ana Catarina Quadrante é geriatra e coordenadora médica da Cora Residencial Senior; formou-se na Faculdade de Ciências Médicas de São Paulo e fez residência em clínica médica no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e, também, em geriatria e gerontologia; tem pós-graduação em aperfeiçoamento em cuidados paliativos pelo Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa; atuou como clínica médica do Instituto do Câncer de São Paulo e como médica geriatra nos hospitais Santa Cruz, Sírio-Libanês e Alemão Oswaldo Cruz; além disso, também foi médica da equipe de cuidados paliativos do Hospital Metropolitano do Butantã

29 de dezembro de 2020