

## A terceira idade e o envelhecimento activo

O tema "envelhecimento" tem sido alvo de estudos de pesquisadores e profissionais e vem desencadeando a produção de conhecimentos que contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida de pessoas que alcançam esta etapa da vida. O que vem acontecendo ultimamente, no segmento da terceira idade, é uma sensível mudança em relação às atitudes e aos comportamentos. De pessoas inertes, passivas e dependentes transformam-se em pessoas atuantes, bem resolvidas e autônomas. Este modo de ser é classificado pelos profissionais de saúde como: "envelhecimento ativo".

O envelhecimento ativo é uma terminologia indicada pela ONU (Organização das Nações Unidas) para as políticas públicas relacionadas ao envelhecimento. Ela estabelece a otimização das oportunidades de saúde a fim de aumentar a qualidade de vida, conforme as pessoas envelhecem. Envelhecer, portanto, é um processo natural, todavia, isso não supõe que o idoso esteja determinado à ausência de saúde ou à falta de acesso aos meios necessários que possibilitem o usufruto de qualidade de vida.

É importante que as pessoas que estão na terceira idade procurem ter como meta um estilo de vida ativo. Neste sentido, é necessário buscar um tipo de atividade que lhe de prazer, divertimento, satisfação. Várias atividades podem ser destacadas, entre outras: a dança, a natação, a caminhada, as excursões, as visitas, os trabalhos voluntários, as atividades físicas, as participações em grupos destinados a terceira idade.

Em relação às atividades físicas, elas representam uma importante aliada na manutenção da capacidade orgânica e funcional durante o processo de envelhecimento. Na prática de atividades físicas, vários benefícios são adquiridos, destaque para a diminuição da depressão, a melhoria da auto-estima, o equilíbrio, o aumento da densidade óssea, a manutenção dos reflexos, a flexibilidade, a mobilidade, a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e também a ajuda no controle ou redução das repercussões de doenças, entre outras: diabetes, artrite, osteoporose, doenças cardíacas, obesidade.

As pesquisas mostram que as pessoas que tem o hábito de participar de programas de atividades físicas, sistematizado e controlado, reduzem em torno de 25% as doenças de natureza cardiovasculares, 10% dos casos de acidente vascular cerebral, de doenças de causa respiratória crônica e, ainda, dos distúrbios mentais. Talvez o aspecto mais importante refere-se ao aumento de 10% para 30% do número de pessoas capazes de cuidar de si mesma. Um outro fator a ser ressaltado diz respeito ao fato de que a vida ativa e social possibilita e facilita a adaptação à aposentadoria.

Diante destes dados, é primordial buscar o auto-conhecimento para poder compreender seus anseios, suas habilidades e, também, suas dificuldades. Diversas capacidades latentes podem ser despertadas por meio das artes, dos esportes, do lazer, da aprendizagem de novos conhecimentos, do convívio com outras pessoas que apresentam uma atitude de vida diferente diante das dificuldades ou até mesmo do isolamento.

As atividades em grupos podem ajudar as pessoas no resgate da auto-estima, na retomada de antigos projetos de vida e até mesmo no reencontro com a vaidade esquecida. As paqueras, os amigos, os bailes, as palestras, os jantares e outras atividades culturais e sociais contribuem para esses resgates e devem ser além de aceitas pela comunidade e família, incentivadas e garantidas. Uma pessoa que recupera a autonomia, a auto-estima e a vontade de viver, muda não somente a sua vida, mas também de pessoas da sua família com as quais convive.

Não se pode esquecer, todavia, que muitas pessoas ainda não tem direito às oportunidades acima destacadas. Torna-se necessário, portanto, cobrar de segmentos de decisão política, a inclusão e as oportunidades de acesso às pessoas que estão à margem da sociedade. Cabe, de forma especial, aos municípios a tarefa de colocar em prática uma Política Municipal do Idoso, que deve ter conteúdos gerais, comuns ao conjunto dos municípios e aspectos específicos, relacionados com as peculiaridades locais. Grande parte das pessoas, por falta de condições dignas na velhice, desanima, entra em depressão e perde a vontade de viver, por isso, buscar o equilíbrio, um envelhecimento ativo, deve ser também uma tarefa destinada e exercida por governos, entidades e pelo conjunto da sociedade.