

LONGEVIDADE NO COTIDIANO

*A arte de
envelhecer bem*

MARIZA TAVARES


editoracontexto

Copyright © 2020 da Autora

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Contexto (Editora Pinsky Ltda.)

Montagem de capa e diagramação
Gustavo S. Vilas Boas

Preparação de textos
Lilian Aquino

Revisão
Vitória Oliveira Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tavares, Mariza
Longevidade no cotidiano : a arte de
envelhecer bem/Mariza Tavares. – São Paulo
: Contexto, 2020.
144 p.

ISBN 978-65-5541-002-0

1. Envelhecimento 2. Velhice 3. Saúde 4.
Bem-estar 5. Trabalho I. Título

20-2754

CDD 612.68

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Índice para catálogo sistemático:
1. Envelhecimento

2020

EDITORA CONTEXTO
Diretor editorial: *Jaime Pinsky*

Rua Dr. José Elias, 520 – Alto da Lapa
05083-030 – São Paulo – SP
PABX: (11) 3832 5838

contexto@editoracontexto.com.br



LONGEVIDADE E A REINVENÇÃO DA VELHICE

1. SAÚDE E BEM-ESTAR

A velhice é mais prazerosa e menos cara quando se é saudável

O poder do exercício

Não deixe que uma doença crônica se aproprie de sua vida

Precisamos falar sobre o álcool

Maconha sem preconceito

Solidão e depressão

Demência, o fantasma que ronda todos nós

Slow medicine, um novo tipo de relacionamento com os médicos

Cuidados paliativos e diretivas antecipadas de vontade

2. RELACIONAMENTOS E SEXO

Cultive laços, eles serão sua rede de proteção

Manual de etiqueta para conviver com os filhos adultos

Os novos avós

Cuidando de pais idosos

Perdas e resiliência

Sexo, ainda um tabu

Abusos: o inimigo pode estar dentro de casa

3. DINHEIRO

Educação financeira é a chave para decifrar a esfinge

Quanto poupar para não depender da Previdência

Ajude os filhos sem se arruinar

Por que as mulheres têm que poupar mais?

Como se proteger de golpistas

4. TRABALHO

Comece a planejar sua pós-carreira o quanto antes

Transforme a tecnologia em aliada

Empresas têm que aprender a valorizar a experiência

5. ECONOMIA DA LONGEVIDADE

Um mercado que é uma verdadeira mina de ouro

Consumidores não querem mais ser invisíveis

Arquitetura a serviço da longevidade

O que é uma cidade amiga dos idosos

6. CONCLUSÃO: VELHICE NÃO É DEFEITO QUE PRECISE DE CONCERTO

A AUTORA

Longevidade e a reinvenção da velhice



Quando dizem quantos anos têm, as pessoas consideram um elogio quando ouvem de volta: “puxa, nem parece!”. Mentirosos e bajuladores à parte, o que chama a atenção no cumprimento é a negação que ele embute: por que não podemos espelhar a idade que temos? Porque envelhecer continua sendo um tabu. No entanto, considerar uma grande qualidade estar imune à passagem do tempo é o mesmo que desvalorizar e apagar a experiência de toda uma vida. Por que parar de celebrar a capacidade de ir em frente e se adaptar e ficar tentando ser uma versão mais jovem de si mesmo? Por que não festejar o bônus de 30 anos de expectativa de vida que a humanidade ganhou ao longo do século XX? Trata-se de uma enorme conquista, mas que trouxe questões desafiadoras para o século XXI. Em 2050, 22% dos habitantes do planeta terão mais de 60 anos. No Brasil, os idosos já passam de 30 milhões e representam 13% da população – nos próximos 40 anos, esse contingente vai dobrar.

A geração que está na casa dos 50, 60 e até 70 anos se sente cheia de vitalidade e energia, e está envelhecendo mais e melhor que seus pais e avós. São adultos ativos no mercado de trabalho e que pretendem continuar atuantes profissionalmente. São consumidores que continuarão movimentando os negócios e demandando serviços, provavelmente com mais dinheiro no bolso e na poupança do que seus filhos e netos, porque sabemos que os jovens enfrentam um mundo de emprego escasso. A visão meramente cronológica, isto é, da data em que nascemos, vai sendo substituída pela biológica: se estamos bem

fisicamente e afiados intelectualmente, ainda há muita lenha para queimar nos próximos anos. O que pode criar uma espécie de nova crise da meia-idade, com indivíduos na faixa dos 80 anos que poderão ocupar os cargos e fazer o trabalho de quem está na casa dos 50. As áreas de recursos humanos terão que quebrar a cabeça para pensar em diferentes modelos de sucessão...

Esse grupo tem uma missão pela frente: reinventar o envelhecimento. Vale lembrar que a infância, até o começo do século passado, era um estorvo do qual todo ser humano deveria se libertar o quanto antes, assumindo precocemente as atribuições de um adulto. Hoje, as crianças reinam. O atual conceito de adolescência e juventude, tão incensado, é criação recente: data das décadas de 1950 e 1960. Agora estamos diante da revolução da longevidade e a sociedade não se deu conta da extensão dessa mudança. A velhice terá que ser reinventada por quem está chegando lá: uma geração que derrubou dogmas e é dona do próprio nariz, e que não está nem um pouco disposta a ter um papel secundário no cenário mundial.

O jornalista e filósofo alemão Frank Schirrmacher morreu com apenas 54 anos, em 2014, mas desde a década de 1990 escrevia sobre os dilemas que envolvem o fenômeno da longevidade. Seu livro *A revolução dos idosos*, um best-seller publicado em 2004, cujo título original traduzido literalmente, *O complô de Matusalém*, é bem mais divertido que a versão para o português, reflete angústias que pontuavam o dia a dia dos alemães e que se tornaram realidade no Brasil. “Na verdade vocês ainda não sabem, mas são um deles”: é assim que ele convida leitores jovens a encarar o futuro e a condição de ser velho. Por que é tão importante bater nessa tecla? Justamente porque vivemos numa sociedade que tenta ignorar o envelhecimento.

Schirrmacher propõe um complô de matusaléns, referindo-se ao personagem bíblico que viveu mais de 900 anos. Ele argumenta que todas as culturas conheceram a juventude, mas poucas conheceram a velhice, lembrando que envelhecer sempre foi a experiência de uma

*image
not
available*

porque parece estar distante do seu horizonte. Na verdade, começamos a envelhecer no momento em que nascemos. Todos os que temos sorte chegaremos lá, e é fundamental que comecemos a praticar o quanto antes. A saúde, por exemplo, está intimamente relacionada a ensinamentos e práticas nos estágios iniciais da vida. Se as crianças vão viver mais de 100 anos, o foco deverá ser na prevenção, para que todos permaneçam saudáveis durante o maior tempo possível. Em vez de uma corrida de 100 metros, a meta vai ser uma maratona!

Quando o chanceler Otto von Bismarck criou o sistema de pensões no final do século XIX, a expectativa de vida na Alemanha em processo de unificação era de 45 anos. O chamado bônus da longevidade ainda estava fora do cenário e quem se aposentava normalmente durava apenas um punhado de anos. Daqui para frente, os sistemas de previdência serão cada vez menos generosos e educação financeira terá que ser disciplina obrigatória nas escolas desde cedo.

A reboque, o conceito de educação também vai mudar. O modelo atual, que encerra a formação do profissional na universidade, precisa ser revisto. Habilidades como criatividade, flexibilidade e resiliência vão ser cada vez mais exigidas. O emprego para a vida toda acabou e os trabalhadores terão que ser treinados continuamente. Já é possível imaginar um cenário no qual uma pessoa na casa dos 30 anos sai do mercado por uma década para cuidar dos filhos e depois se dedica a uma nova carreira, tendo colegas de diferentes faixas etárias. Sim, teremos que superar a segregação entre gerações que ainda perdura. A intergeracionalidade, em casa, no trabalho e em ambientes de estudo, será um fator primordial para o bem-estar de todos. Desigualdades econômicas, educacionais e raciais deverão ser combatidas para que a longevidade não se restrinja aos privilegiados.

O chamado curso de vida tradicional, que serve como referência para governos e sistemas de previdência, dividia a trajetória das pessoas em três grandes blocos: o primeiro, dedicado aos estudos ou à aprendizagem, ia da infância até os 20 anos, sendo mais curto para os desfavorecidos; o

*image
not
available*

autonomia, os desafios aumentam. Quem tem uma demência, como a Doença de Alzheimer, vai demandar monitoramento mais intenso, porque nem sempre poderá contar com precisão o que está sentindo, ou se lembrar de fatos recentes. Claro, todos queremos manter independência e autonomia até o fim, mas não podemos contar apenas com a genética. É preciso trabalhar para manter a saúde pelo maior tempo possível e, para os que reviram os olhos diante da perspectiva de encarar uma série de exercícios, o argumento financeiro conta: a velhice pesa menos no bolso quando se é saudável.

Pesquisadores vêm labutando para retardar ou deter doenças relacionadas à idade, criando um arsenal que estenda a longevidade além das fronteiras conhecidas. No campo científico, drogas procuram deter o envelhecimento. Algumas têm apresentado um efeito surpreendente ao diminuir o ritmo de senescência e aliviar os sintomas de fragilidade associados à velhice. Fazem parte da linha de frente de estudos que buscam o equivalente a uma fonte da juventude: não apenas viver mais, mas sentir-se jovem.

Cientistas estão debruçados sobre o processo do envelhecimento em nível celular, para encontrar vitaminas, medicamentos e tratamentos que interfiram e revertam o que seria o roteiro da natureza. Por trás dos estudos, há um grupo ativo de bilionários que tem investido pesadamente nessa área do conhecimento. Gente como Larry Ellison, criador da multinacional de tecnologia Oracle e famoso pela frase: “a morte nunca fez sentido para mim”. Nas últimas duas décadas, ele investiu cerca de 430 milhões de dólares no setor. Larry Page, cocriador do Google, fundou a California Life Company (Calico), voltada para pesquisas nessa área.

A proliferação de *startups* da longevidade é fenômeno recente, dos últimos 3 ou 4 anos. Como era de se esperar, começou também a polêmica sobre o impacto das próximas descobertas. Uma das questões está relacionada aos efeitos das novas terapias a longo prazo, já que é preciso muito tempo para avaliar suas consequências. Ao tentar retardar

*image
not
available*

física traz benefícios para o aprendizado, a qualidade de sono e a redução da ansiedade. Embora os especialistas continuem aconselhando pelo menos um total de 150 minutos de exercícios por semana, qualquer atividade é melhor que nada. Ninguém deve se sentir desencorajado se não consegue atingir esse patamar. Faça o que puder, mas faça – é o recado.

As pessoas não devem abrir mão da atividade física porque envelhecem. É claro que doentes crônicos precisam fazer os ajustes necessários de acordo com suas condições de saúde, mas a orientação, para jovens e velhos, inclui musculação, exercícios aeróbicos e de equilíbrio. A soma dessas ações previne osteoartrites e sarcopenia, que é a perda de massa e de força muscular. Para quem acha que é um caso perdido, basta programar o relógio ou o celular para soar um alarme a cada meia hora: caso esteja sentado, passe os cinco minutos seguintes em pé ou se movimentando. E lembre-se de Marcos Valle cantando “Estrelar”: “tem que correr, tem que suar, tem que malhar, musculação, respiração, ar no pulmão [...]”.

NÃO DEIXE QUE UMA DOENÇA CRÔNICA SE APROPRIE DE SUA VIDA

Não vamos dourar a pílula: receber a notícia sobre ser portador de uma doença crônica significa, em português claro, que essa é uma condição que veio para ficar. Estima-se que quase metade da população brasileira tenha uma doença crônica, e os três problemas mais frequentes para os idosos são hipertensão, artrite e diabetes. Às vezes, o diagnóstico demora: são exames de sangue e de imagem e até biopsias, aumentando o estresse. Posso falar de cadeira, porque fui diagnosticada com tireoidite de Hashimoto, uma doença autoimune, antes dos 50 anos.

Num primeiro momento, é difícil ter a dimensão das alterações que ocorrerão em sua vida. Afinal, além da medicação para controlar a

dirigido por Zach Klein, o filme mostra a trajetória de Raphael Mechoulam, que, na casa dos 90 anos, continua dando expediente na Universidade Hebraica de Jerusalém. Na década de 1960, o então jovem cientista conseguiu isolar o tetra-hidrocarbinol (THC), o principal componente ativo da maconha, mas não parou por aí. Ao testar seus efeitos, a equipe de Mechoulam descobriu que o cérebro tem um receptor para canabinoide, isto é, uma estrutura para fazer essa associação. Como assim? Não que o cérebro tenha receptores para a maconha; na verdade, há compostos no nosso corpo que “mimetizam” a *marijuana* para manter o equilíbrio interno. Por isso, a descoberta da equipe foi chamada de sistema endocanabinoide.

Tentando a difícil tarefa de traduzir uma linguagem científica para algo simples: o sistema que existe em nós, e em todos os mamíferos, é composto por receptores que são estimulados por componentes chamados endocanabinoides, produzidos naturalmente pelo organismo. Eles modulam uma lista grande de funções cerebrais, incluindo ansiedade e humor. Quando não conseguimos manter o ambiente interno estável, os sintomas podem ser atenuados ou eliminados se os receptores se associam ao medicamento à base de canabidiol, que funciona como uma espécie de reparador do circuito que está dando curto. Egípcios, assírios e gregos usavam a *Cannabis* como remédio. Em 1995, Mechoulam fez uso de THC em crianças israelenses em tratamento contra o câncer, para diminuir a náusea e os vômitos. Foram administradas gotas da substância diluídas em azeite e o sucesso terapêutico não foi acompanhado de efeitos psicoativos. No Brasil, estamos presos a um círculo vicioso: a dificuldade de acesso limita o conhecimento dos médicos sobre o sistema endocanabinoide, e os cientistas brasileiros precisam de liberdade para pesquisar.

SOLIDÃO E DEPRESSÃO

O tempo vai passando e o círculo de amigos diminui. É mais comum

experiências mais apreciadas são as de contato com a natureza, como estar numa praia, por exemplo, e viagens a lugares exóticos.

São bem-vindas todas as iniciativas inovadoras para abordar a questão, principalmente aquelas que substituem as instituições de longa permanência tradicionais por espaços mais convidativos. O conceito das pequenas cidades da demência (*dementia villages*) é uma dessas ideias. Começou na Holanda, país reconhecido por seu esforço de abraçar a causa da longevidade ativa, que saiu na frente com a “cidadezinha” de Hogeweyk, situada em Weesp. Criado há cerca de 10 anos, o lugar tem ruas, jardins, mercado, restaurante, bar e teatro, e todas as atividades recebem uma supervisão atenta. São pouco mais de 20 unidades de habitação, com seis ou sete moradores, mas cada um tem seu quarto e o grupo compartilha sala de estar e cozinha. Há sete estilos de decoração, do mais despojado ao sofisticado, para que os ocupantes possam se identificar com locais nos quais viveram antes – quanto mais familiar, menos desorientado tende a ficar o paciente.

SLOW MEDICINE, UM NOVO TIPO DE RELACIONAMENTO COM OS MÉDICOS

Empatia vem do grego *empáttheia* e descreve a capacidade de compreender os sentimentos e emoções do outro, colocando-se em seu lugar. Quando pensamos num médico, imaginamos que, além da formação sólida para o exercício da profissão, sua relação com os pacientes deva ser pautada por esse atributo. No entanto, é bem provável que todos tenhamos uma história para contar sobre uma experiência desagradável ou mesmo traumatizante em consultório ou hospital. Felizmente, o oposto também é verdadeiro, o que só mostra como a empatia faz toda a diferença, inclusive na forma como a pessoa vai se engajar no tratamento.

Entre os princípios que deveriam reger a prática médica, para

pensar que seus desejos e vontades não importam, porque todos os sacrifícios devem ser feitos em nome da felicidade das “crianças”. Some-se a isso o fato de não conseguirmos estabelecer limites na relação com os filhos, mesmo quando eles cometem erros. O resultado pode ser um relacionamento tóxico que vai ocupar seu tempo, mas sem nutri-lo de afeto.

A situação pode ganhar contornos dramáticos na esteira da crise econômico-financeira do país. Adultos jovens, ou nem tanto, que constituíram família se veem, de uma hora para a outra, sem emprego e com filhos pequenos ou adolescentes. Para começar, há a questão sensível da dependência econômica: seu rebento teve que andar algumas casas para trás para tentar se aprumar de novo – voltarei ao assunto no capítulo “Dinheiro”, na seção “Ajude os filhos sem se arruinar”. A relação entre vocês também mudou, as visões de mundo podem ser até conflitantes. Mais: prepare-se para conviver de perto com a forma como seus netos estão sendo criados, porque você pode não concordar com boa parte das ideias que são postas em prática. Não perca de vista um mantra: evite discussões. Respire fundo, conte até 10 ou 100, e espere um momento tranquilo para expor seus pontos de vista.

Mesmo que pareça um pouco duro, tente estabelecer um prazo para esse arranjo, de forma que não perca o caráter provisório. Pode ser o tempo para arranjar outro emprego, pagar dívidas, conseguir um lugar para morar, enfim, ter um objetivo vai ajudar a alimentar o foco e recuperar a autoestima. Se a situação não for precária por parte dos novos moradores, eles devem contribuir em alguma medida com as despesas da casa: pagando as contas de luz e gás, por exemplo. É fundamental zelar pela manutenção de um mínimo de privacidade. Seu quarto deve ser um território ao qual só se tem acesso mediante convite. Do contrário, corre-se o risco de encontrar os netos esparramados na cama vendo TV ou jogando *videogame*. A responsabilidade pela arrumação e limpeza tem que ser compartilhada, para ninguém achar que está num hotel e pode deixar pratos sujos empilhados ou roupas no