

A TERCEIRA IDADE EM QUESTÃO: PERCEPÇÕES SOBRE QUALIDADE DE VIDA

Iranilson Pereira de Melo¹
E-mail: ipm88641702@hotmail.com¹

RESUMO

Nas últimas décadas a questão da Terceira Idade tem se colocado em evidência. Tendo em vista que essa categoria social tem aumentando vertiginosamente. Diante desse novo panorama social, nosso presente artigo objetiva por meio de uma análise bibliográfica apresentar questões acerca da terceira idade (velhice). Esta por sua vez tem se fortalecido na sociedade, na busca por uma melhor *Qualidade de Vida*. Para tanto tentaremos desconstruir os ideais arraigados a estes discursos predominantes sobre a velhice possibilitando assim, uma reconstrução de reconhecimento social que

permita a inserção de novos conceitos e ideais, sobre a terceira idade ante a Melhor Idade. Sendo, ela composta por boa alimentação, exercícios físicos, e espaços de socialização. Neste sentido, os idosos poderão demonstrar todo o seu poder econômico e de adaptabilidade às novas condições sociais, focando nas pretensões de melhorar a longevidade almejada e transformá-la em algo prazeroso, saindo de uma configuração obscura. De modo, que os 32 milhões de idosos sejam caracterizados como seres participativos de forma diretiva na sociedade contemporânea.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida, terceira idade, velhice

THE OLD AGE IN QUESTION: PERCEPTIONS OF QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

In recent decades the question of the Third Age has placed in evidence. Given that this social category has risen dramatically. In this new social landscape, our present article aims through a literature review to present issues concerning the elderly (old age). This in turn has strengthened in society, in search for a better quality of life. To attempt to deconstruct both the ideals ingrained these prevailing discourses about aging thus enabling a reconstruction of social recognition that allows the

insertion of new concepts and ideals, on the elderly before the Golden Age. As she made up good nutrition, exercise, and socialization spaces. In this sense, the elderly may demonstrate all their economic power and adaptability to new social conditions, focusing on claims of improving the longevity desired and turn it into something pleasurable, leaving a dark setting. So that the 32 million seniors are characterized as being participatory form policy in contemporary society.

KEYWORDS: quality of life, third age, old age

1 APRESENTAÇÃO

O trabalho apresentado por ora, “A terceira idade em questão: Percepções sobre qualidade de vida” visa apresentar a figura do idoso, do velho, e tantas outras nomenclaturas que são postas naqueles que tanto ajudaram a sociedade de um modo geral, de modo, a compreender o espaço que este (os idosos) se encontram inseridos na sociedade atual.

O presente estudo se dará por análises bibliográficas, compreendendo todas as possibilidades de intervenções que figura do idoso na contemporaneidade apresentam, assim, agregando a uma sociedade seja com os seus conhecimentos, ou ainda, por sua aposentadoria que movimenta milhões mensalmente na economia brasileira, mudando e moldando a sociedade.

2 A TERCEIRA IDADE

Art. 8.º O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social [...] (Brasil, p. 10, 2003)

Art. 9.º É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade. (ibidem)

A atual qualidade de vida, juntamente com vários avanços tecnológicos vem permitindo mudanças significativas na formatação da sociedade, o que tem ocasionado o aumento da estimativa devida. Sendo assim, o alongamento da vida reflete na construção de uma sociedade “mais velha”, onde idosos que construíram e influenciaram na formatação da atual sociedade, torna-se objetivo nesta perspectiva. Para tanto é de vital importância lançarmos um amplo olhar sobre o conceito de *Qualidade de Vida*, considerando este conceito como uma ferramenta para auxiliá-los na melhor idade.

A sociedade brasileira, hoje, estima que, 15% de sua população é composta de idosos, isto representada aproximadamente 32 milhões de pessoas que vivem na faixa etária de 60 anos ou mais. Todavia a qualidade de vida é conceituada e formatada nas mais diversas formas, tal conceito subjetivo leva-se em consideração a realidade do indivíduo a qual ele está inserido.

A Qualidade de Vida tão desejada por estes idosos e familiares estão interligadas pelas capacidades funcionais, pelo nível socioeconômico satisfatório, por sua capacidade motora, pelas condições emocionais estáveis, pela interação social e pela ativa vida intelectual, todos esses fatores culminam em uma vida satisfatória e com qualidade resultante do bem estar.

No entanto, existem paradigmas a serem quebrados na atual realidade brasileira. Como afirma Souza et al (2002), a reprodução dos discursos sobre os idosos têm estes como pobres refletidos em um problema social, culminando em reproduções de fatos indesejados. Tal afirmação foi possível mediante estudos com diários dos idosos realizado nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo entre os anos de 1996 a 1998. Não distante, se reproduz estas acepções nas diversas esferas da sociedade, e faixa etária, estes asseveram a associação da velhice a doenças, a males, que proporciona a negatividade dessa fase da vida.

Mesmo sendo perceptível uma “evolução” nas concepções que norteiam a terceira idade, ainda estamos “engatinhando” para a funcionalidade dos ideais norteadores dessa fase. Deste modo, Áries (1991) afirma que, no século passado a velhice era concebida como um processo de mudança na vida e nos costumes que buscavam igualar todos que estavam nesta fase. Já a geração posterior compreendia a velhice como algo incomoda e insatisfatória para com os objetivos e modelo de vida adotado anteriormente pelo indivíduo. Respectivamente a terceira geração, onde abarca a contemporaneidade, a relação estabelecida mediante a aposentadoria contribui para a formação de um espaço de segregação. Assim, analisa Beauvoir (1990), que traz em sua obra “A Velhice”, abordando-as relações estabelecidas atualmente, onde ela apresenta concepções dos estudiosos, e outros que compõem a sociedade, em seguida, apresentam as aceções dos próprios “velhos”, onde é perceptível a estruturação de um conceito de velhice associado à vergonha, no qual é impróprio falar. Portanto a terceira idade, ou seja, a fase da velhice é representada para muitos como obsoleta onde o indivíduo, ou seja, o idoso já forneceu sua parcela para sociedade, tanto nos seus laços empregatícios, quanto familiares, em que fortalece a sensação de ter usufruído de todas as possibilidades de interações sociais, aprendizagem e até da felicidade.

Paralelo a essa informação anterior, sabemos que o envelhecimento (fator natural e inevitável da vida) com saúde pode propiciar uma boa e longa velhice, tornando-se a melhor idade (ideologização adota para a vida do idoso no século XXI), sem duvidas questões como alimentação, atividades físicas e períodos de repouso, associado à autonomia participativa na sociedade, a elevação da sua estima e planejar seu futuro podem prolongar esta de forma benéfica. Deste modo, essa concepção, “velhice” toma outra dimensão.

Na atualidade em que os idosos buscam novos objetivos se faz necessário está em constante relacionamento interpessoal, mantendo a saúde e o equilíbrio emocional, usufruindo de condições econômicas favoráveis, ainda buscando meios de lazer, até mesmo a educação permitir o bem estar. Essa postura deve resultar de uma preparação para uma velhice, ela não pode ser representada como inutilidade, os velhos não podem ser descartáveis ou considerados improdutivos.

3 AMBIENTES DE SOCIALIZAÇÃO

Grande parte dos idosos da contemporaneidade encontra-se isolados ou se isolam socialmente, segundo a disseminação das ideias: de dever cumprido e estorvo para sociedade.

Contudo, tais sentimentos acarretam a um baixo nível de bem estar, o que ocasiona doenças psíquicas. Tais como: depressão e solidão. Bem como doenças físicas oriundas do sedentarismo, deste modo acentuando as novas condições de debilidade motora os coloca em situações não confortáveis.

Contudo, a Legislação Brasileira incentiva, e busca meios para que os idosos possam estar em convívio ativo enquanto capaz para tal. O Art. 20. Do Estatuto do idoso afirma: “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL. p.17, 2003). Assim o surgimento de casa da terceira idade torna-se um aliado para melhor qualidade de vida do idoso, pois estes ambientes propiciam um bem estar físico e social. Para estes fins, a junção de pessoas de características semelhantes facilita a interação e adequação de um ambiente entre estes.

Ambientes de socialização como, as casa da terceira idade permitem aos idosos buscar uma vida social, conseguir novos parceiros, usar de seu tempo livre buscando uma melhor saúde, já que estes ambientes usam as músicas e danças que são agentes facilitadores do bem estar, o que acaba gerando uma interação entre os indivíduos e de forma natural e intensa, ocasionando também uma sensação de satisfação e felicidade em seus participantes.

Não podemos negar que ocorrem mudanças na vida do ser humano com o envelhecimento, e ainda que algumas dessa não sejam boas [...]. No entanto não podemos afirmar que a vida dos jovens é melhor, já que também a vida deles ocorrerá problemas e crises, podemos apenas dizer que são fases diferentes [...]. (PEREIRA, P. 114, 2006)

A vida do idoso varia conforme sua organização. E de acordo com a sua construção de vida histórica e cultural. As diferentes patologias desenvolvidas ao longo da mesma, estar relacionada com base na interação de fatores genéticos e ambientais. Mesmo porque ao passo que a imagem da velhice sugere a depreciação, a conotação individual do idoso é que irá diferir a concepção e valorização desta fase. Tudo estará correlativo as experiências e do contexto a qual estes estarão inseridos e a óptica a qual será encarada.

4 ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO: ALIADOS DA BOA QUALIDADE DE VIDA

4.1 Um passo para melhor idade: alimentação

Todas as atividades realizadas pelos idosos devem estar predeterminadas. E devem estabelecer uma relação interpessoal, de modo que, este desenvolva práticas sociais, que geralmente é comprometido pelo processo natural da vida, o envelhecimento. O idoso precisa estar em ambientes participativos e alegres dedicando-se a atributos, só assim conseguirão sentir-se com qualidade de vida. Momentos importantes que geram suporte no dia-a-dia da pessoa idosa são os momentos das refeições.

Isso porque na quebra do desjejum, o consumo de nutriente é de extrema importância, já que estes passam várias horas no dormindo sem se alimentar-se. Deve evitar-se o consumo da cafeína, sendo ela provocadora das alterações do ritmo cardíaco como também retardatária do sono, e ainda responsável por favorece o aparecimento da gastrite. Na hora do almoço, ensopado de carne, produtos integrais bem cozidos caracterizam-se como uma boa refeição, evitando ainda a inserção de líquido que podem prejudicar a absorção de ferro, outro cuidado essencial é evitar o consumo de produtos industrializados que devido à concentração de conservantes causam distúrbios intestinais. A hora do Jantar requer um cuidado maior, para se te uma boa noite de sono e sem problemas gástricos ou intestinais, não se deve abusar de comidas pesadas e de digestão difícil, a melhor opção pode ser a sopa de legumes.

Os lanches devem estar intercalando em cada uma das refeições, pois comer muito não é saudável. Estes lanches devem ser compostos por uma fruta, sucos, vitaminas de frutas, leite, iogurte ou ainda chá, para acompanhar com sanduíches light ou biscoitos.

Para obter uma melhor qualidade de vida, se faz preciso analisa-se criteriosamente a alimentação do idoso. O controle da pressão arterial inclui no cardápio duas colheres de sopa de

farelo de trigo ou aveia, reduzir a quantidade carne vermelha, consumo do adoçante de forma moderada, a redução no consumo do sal. Em relação ao controle do colesterol, substituir as carnes vermelhas por aves sem pele ou pescado, sendo estes grelhados ou assados, o uso do leite e iogurte light, o consumo de cereais, o uso de margarina e a hesitação de alimentos embutido como linguiça, salsicha dentre outros. Sugere que todas essas medidas visam à melhoria de vida daqueles que tem muito a ensinar a sociedade: a Melhor Idade.

4.2 Um passo para melhor idade: exercícios

A vida na terceira idade esta atrelada a certas limitações físicas, e muitas das atividades antes executadas de forma hábil, podem sofrer alterações na prática pela perda da flexibilidade. O exercício físico entra na vida da pessoa idosa como um suporte para o desenvolvimento físico de modo que estes possam desenvolver a sua flexibilidade, agilidade e o fortalecimento muscular. Vale ressaltar que feitos de forma correta podem aumentar a resistência e a capacidade cardíaca, e melhora a circulação sanguínea.

As atividades físicas realizadas pelos idosos devem ser impreterivelmente prescritas pelo médico para que possa ser definida uma série compatível segundo as necessidades e limitações da sua idade.

A prática de exercício nessa fase possibilita a seus praticantes o melhoramento da autoestima, aliviando o estresse, reduzindo o isolamento social. Ainda permitindo contribuições para o aumento da densidade óssea, diminuindo a velocidade da osteoporose, auxiliando no controle do diabetes, da artrite; permiti, ainda, a redução de ocorrências de acidentes, pois os reflexos e a velocidade de resposta são mais significantes, mantendo o peso corporal e melhorando a mobilidade do idoso. (Manual de cuidadores de idosos. p.39).

Ainda, estas práticas interligadas a uma boa alimentação e a ingestão de cálcio permitem a diminuição de fraturas ocorrência comuns nessa fase da vida. Salienta-se, que o exercício físico libera em nosso organismo a substância chamada endorfina, que é responsável pela sensação de prazer e bom humor, por estes motivos os idosos praticantes de atividades físicas tendem a não desenvolver doenças psicoemocionais e físicas, acarreta, então, em uma longevidade saudável e com qualidade de vida.

5 TERCEIRA IDADE: LONGEVIDADE QUE GERA LUCRO

Como mencionamos anteriormente a população brasileira vem ganhando novo formato, cerca de 15% desta são idosos, assim aproximadamente há 32 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, colocam o país como o sexto mais envelhecido do mundo (ESTUDO DE MERCADO, 2005). Esse processo evolutivo se deu de forma rápida e crescente, acreditasse que nos últimos 20 anos com a regulamentação do Estatuto do Idoso, a melhora do saneamento básico e dos avanços na medicina atrelado a aposentadoria, coloca o idoso como ser ativo na sociedade em toda sua plenitude (física, patológica, mental e financeira). A terceira idade faz girar cerca de 60 bilhões de reais por anos nos diversos seguimentos, fortalecendo assim o papel da terceira idade na vida e economia contemporânea.

A ideologização sobre a terceira idade fortalece a nova concepção, nessa nova fase da vida, em que se leva em consideração a altivez destes indivíduos, antes renegada, agora usufruindo de lazer e recreação. Essa nova acepção desmistifica questões sobre preconceito contra o idoso. Assim os que compõem essa nova camada, ou seja, essa nova classe se distinguir de forma acentuada dos que viviam a mesma situação há 20 ou 30 anos atrás.

Esses idosos são “detentores de melhores condições de vida”, com dinheiro para consumir, por seu direito segurado pela previdência social. Atualmente a terceira idade esta sendo vista, como mercado, e um mercado exigente e consumista que busca qualidade em todos os serviços. Cerca de 24% da população idosa visitam restaurantes, 93% frequentam supermercado, 80% dos idosos cuidam das condições estéticas, fazem turismo no seu tempo livre. Tornando-se um mercado aquecido, contudo o mercado tem tentando se adaptar aos seus novos/antigos clientes.

O processo de adaptação da sociedade é de multifacetada, uma vez que há uma influência constante do espaço ao quais estes estão inseridos. Os idosos estão adaptando-se de forma eficiente a contemporaneidade desenvolvendo habilidades emocionais de resolução de problemas requeridos por esta. Neste sentido os familiares e todos que os rodeiam necessitam buscar e melhorar sua formatação. A longevidade vem sendo expressiva na sociedade.

6 CONCLUSÃO

Após a análise sobre a ideologização da terceira idade e qualidade de vida, compreendemos que o fato de ser idoso e aceitar-se como tal, permite a ele desenvolver melhor suas práticas mesmo sendo elas debilitadas. Deste modo a relação entre os amigos, familiares e variados locais de sociabilização proporcionará uma interatividade e culminará no bem estar que posterior a isso resultara em uma melhor qualidade de vida, e essa nova roupagem permitirá mudanças na concepção sobre “igualdade” e permitira aos demais uma visão ampla de que a socialização e a interação é um fator preponderante na construção de um novo modo de viver a melhor idade.

Deste modo, manter-se ativo buscando novos rumos, novos horizontes, usufruindo de uma boa alimentação e de exercícios físicos resultarão na longevidade tão desejada por todos, que nos tempos atuais não se resume unicamente a familiares e amigos, mais também a mercado que ver na terceira idade um promissor público.

Em suma para ser feliz é necessário estar bem consigo mesmo, e usar do melhor remédio da vida, o “RISO”, que poderá torná-lo mais feliz e permitira a definição da palavra *viver*. Viver mais 10, 20, 30 anos para ensinar, e ser ensinado, nos altos e baixos que a vida pode proporcionar.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIÉS. P. História social da criança e da família. Rio de Janeiro: Guanabara, 1991.

BEAUVOIR. S. A velhice. 3. Ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 2. ed. rev. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BUTLER, R & Lewis, M. Sexo e amor na terceira idade. (trad. Ibanez de Carvalho Filho) São Paulo: Summus, 1985.

CARNEIRO, R. S. F. ELIANE M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v9n1/v9n1a15.pdf>> acesso em: 07 de nov. de 2011.

COSTA, R. C. A terceira idade hoje sob a ótica do serviço social/ Ruthe Corrêa da Costa. Canoas: Ed. ULBRA. 2007.

CUIDANDO DO IDOSO. Prefeitura de Santos. Setembro de 2001.

GRINBERG, A. A arte de envelhecer com sabedoria/ AbranhãoGrinberg, Berta Grinberg. São Paulo: Nobel. 1999.

MARINHO, A. Em busca de uma feliz idade. O Globo, Rio de Janeiro, 23 de janeiro de 2005. Revista O Globo.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida do idoso: Construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico/ Sergio Marcio Pacheco Paschoal. São Paulo, 2004.

PEREIRA, J. K. As Representações sociais de velhice e terceira idade: um estudo de caso sobre um “grupo de terceira idade” de Caratinga/MG. Disponível em: <http://bibliotecadigital.unec.edu.br/bdtdunec/tde_arquivos/22/TDE-2007-08-30T145509Z-41/Publico/JOSIANNE%20KATHERINE%20PEREIRA.pdf> Acesso em: 07 de nov. de 2011.

Serviços domésticos II: Guia de estudo/ coordenação, laboratório trabalho & formação/ COPPE - UFRJ/ elaboração, serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - Departamento Nacional. Reimpressão.

SOUZA. E. R. S. et al. O idoso sob o olhar do outro. In: MINAYO. M.C.S. e COIMBRA JR. C. E. A. Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz, 2002. p 191-209.

TERCEIRA IDADE: Visão mercadológica de um mercado em expansão. Disponível em: <http://ibahia.globo.com/tvbahia/comercial/pdf/terceira_idade.pdf> acesso em: 07 de nov. de 2011.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M. and CORRENTE, J. E.. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Rev. bras. epidemiol. [online]. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>> acesso em 07 de Nov. de 2011.