

A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Silmara Aparecida Redante¹

Orientador Leoberto Grigollo

Coorientador José Fabricio Melo

RESUMO

Este trabalho acadêmico tem como finalidade abordar o assunto sobre a qualidade de vida dos idosos. Diante a realidade atual pode-se afirmar que a população está cada vez mais envelhecida e os idosos estão em busca de uma qualidade de vida melhor, seja através de centros específicos, asilos ou com o próprio cuidado familiar.

Quando se expressa sobre o assunto qualidade de vida, pode-se dizer que este está relacionado ao bem estar pessoal, auto estima, e abrange uma serie de aspectos, tais como, o nível sócio econômico, capacidade funcional, capacidade física, estado emocional, atividade intelectual, auto cuidado, suporte familiar, ambiente em que se vive e o próprio estado de saúde. A qualidade de vida para o idoso tem sido um assunto preocupante para a população em geral, pelo fato de estar a procura do bem estar, de uma vida mais saudável.

A tranquilidade ou segurança que o indivíduo procura quando chega na terceira idade, é aquela que possa oferecer o mínimo de condições ao idoso, em que possam mostrar o máximo de seu potencial, seja trabalhando, produzindo bens ou serviços, fazendo ciência ou arte, ou meramente vivendo.

Palavras-chave: qualidade de vida, idoso, bem estar

THE IMPORTANCE OF QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

ABSTRACT

This work aims to approach the subject of the quality of life for the elderly. In face of the present reality, it can be stated that the population is getting older and older and the elderly are in search for a better quality of life, either through specific centers, nursing homes or with their own family care.

When the subject quality of life is expressed, it can be said that it is related to personal welfare, self-esteem and it covers a number of aspects, such as, the socioeconomic level, functional capacity, physical ability, emotional state, intellectual activity, self-care, family support, environment where it is lived and their own state of health. The quality of life for the elderly has been a matter of concern to the population as a whole, by the fact of being in search of welfare, a healthier life.

The peacefulness and security that the individual seeks when he or she arrives in the elderly, is that one which can offer the minimum of conditions for the elderly, as they may show the most of their potential, whether working, producing goods or services, making science or art, or simply living.

Keywords: Quality of life. Elderly person. Welfare.

1. INTRODUÇÃO

Pode-se afirmar que a qualidade de vida baseia-se na realidade atual em que o idoso vive e podendo assim sofrer algumas alterações, devido a influência de valores culturais, religiosos, éticos. Portanto, de acordo com os estudiosos, qualidade de vida pode ser definida como o bem estar físico e material, relacionamentos, atividades sociais, comunitárias e cívicas, desenvolvimento e realização pessoal, e recreação.

O envelhecimento não pode ser tratado apenas como um tempo de não trabalho e por esta razão ser considerado como um evento vazio. O cidadão quando alcança a

terceira idade, este muitas vezes se preocupa de apenas “matar tempo” ou como ocupar este tempo. Seguindo esta linha de pensamento, muitos dos idosos seguem propostas de programas ligados a melhor idade, ao qual decidem a ocupar o tempo livre com propostas inofensivas, sem causar qualquer dano, e assim recuperar o direito de sonhar e ter desejos.

O Centro de Conveniência Padre Quintilho, situado no município de Campos Novos, SC, é um projeto que deu certo. Idealizado por um grupo de senhoras da comunidade, vendo alguns idosos divagando pelas ruas da cidade, resolveram se organizar, formando assim o CMI (Conselho Municipal do Idoso). Conseguiram verbas para pôr em pratica o projeto, em parceria com a Prefeitura de Campos Novos, que na época era administrada pelo Sr. Romildo Titon, e nos dias atuais mantém o projeto com a ajuda de algumas entidades, como, a Cooperamos, Enercam.

O Centro de Conveniência recebe muitos idosos tanto do município como do interior, chegando a ter entre 100 a 120 idosos ao dia. São oferecidas diversas atividades, tais como, ginastica (alongamento), movimentos variados, dança, aula de pintura em tecido, aula de canto, alfabetização, jogos das mais diversas modalidades.

O propósito destes centros específicos para idosos é conscientizar estas pessoas a importância de manter uma vida mais saudável, através de uma boa alimentação e das atividades físicas e recreativas.

De acordo com o relato por Vitória Kachar (Org.) et al. (2001, p. 7), quem envelhece não quer ser castigado, muito menos porque viveu mais. A autora afirma que estamos velhos, mas experientes e como consequência podemos viver melhor devido a nossa bagagem de vida, com mais conhecimento, melhor para resolvermos nossos problemas.

No mundo atual o novo é idolatrado pela sociedade, a experiência dos mais velhos muitas vezes é deixada de lado, por isso que diversos dos idosos não conseguem expor suas ideias pelo fato de serem tachados como “velhos” e não conseguem provar que sua vida é muito mais que uma sequência de anos e de acontecimentos.

2. TERCEIRA IDADE

A formação do cidadão, para que possa viver e ser capaz de atuar na sociedade da informação, não pode ser mais pensada somente no ambiente escolar. A aprendizagem, esta deve ser contínua, estendida no longo da vida. A construção do conhecimento acontece na infância e na terceira idade. Deste modo, pode-se afirmar que as instituições educacionais devem alterar seus métodos de ensino para que se tornem mais efetivas e agradáveis.

A necessidade de estar sempre aprendendo, mesmo depois de ter alcançado alguma formação, as pessoas que estão hoje em qualquer tipo de trabalho ou serviço, sabem que devem estar sempre aprendendo, aprimorando constantemente como forma de se manterem sempre atualizados. Desta forma o desejo de continuar aprender vai além das necessidades impostas pelo mercado.

As atividades educacionais dos centros específicos, estas afirmam que as pessoas que fazem parte do grupo da terceira idade, indicam que aprender está deixando de ser uma simples condição para manter a posição em sociedade ou até mesmo para conseguir melhores salários, mas o fato de ser divertido, ocupar a mente, preencher o tempo ocioso e de estar sempre na atualidade.

No entanto, o conceito de aprender está muito vinculado aos diferentes períodos da vida de uma pessoa. A proposta é que a aprendizagem que acontece no período escolar e na vida profissional não deve ser diferente da que se dá na infância e da que está ocorrendo nas experiências com a terceira idade, conforme relato ao longo deste livro. (VITÓRIA et al., 2001, p. 28).

A ideia que a autora nos apresenta é que, o aprendizado está se tornando uma atividade regular, constante. O aprendizado durante as diferentes épocas de nossas vidas, este deve ser contínuo, as experiências adquiridas no âmbito profissional até a terceira idade, estas são saber de verdadeira construção do conhecimento.

2.1. APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE

Depois que o cidadão deixa a vida profissional ou que resume as obrigações familiares, este passa dedicar-se a maior parte do seu tempo para fazer as coisas de que mais gosta ou até mesmo aquelas que não foram feitas por falta de tempo. E estas “coisas” podem ser diversas e estar relacionadas com praticamente todas as áreas de conhecimento, contudo, envolvendo uma grande parcela de aprendizado. Está atrelada na resolução de problemas. É um aprendizado que se constrói aos poucos, diferente

daquele aprendizado escolar, onde tudo era decorado, onde a memorização da informação era maçante e chata.

Em tempos atuais, existe uma significativa quantidade de pessoas que estão se aposentando em seu pleno vigor mental e físico, com relação ao poder aquisitivo e interessadas em se manter ativas, está crescendo. Existem instituições com uma estrutura física e administrativa na qual oferecem para pessoas idosas aulas, assuntos diferenciados e com um aprendizado diferente da que uma empregada doméstica em um curso tradicional. O destaque não está na transmissão de informação, mas sim a discussão em grupo. Ao invés da uniformização da informação, o que realmente importa é a troca de experiência. Nem por isso deixa de existir a qualidade e o desempenho dos alunos, muito pelo contrário, esta troca de ideias faz com que “experiências ótimas” passem a ser atividades prazerosas. Além disto, nem sempre os problemas abordados em sala de aulas são assuntos leves, em alguns casos envolve o domínio da tecnologia da informação.

Os desafios são muitos, uma dificuldade muito comum, como por exemplo, em manusear o mouse ou como abrir um aplicativo, ou até mesmo como salvar um arquivo. Uma vez superados esses estímulos, os alunos são capazes de organizar projetos colaborativos e até mesmo sofisticados. A medida que o curso se desenvolve, a mudança no comportamento dos idosos foi muito importante, pois aqueles que nem se imaginavam serem capazes de pensar, no final estavam resolvendo problemas e realizando tarefas sofisticadas.

Conforme relatado por Vitória et al. (2001, p. 33), origina-se uma sensação de que são capazes de produzir algo considerado impossível e de conseguir um produto que eles não só construíram, mas compreenderam como foi realizado. A autora relata que este tipo de sensação está muito longe de uma instituição de ensino tradicional, pelo fato de que, o objetivo não é trabalhar com o aluno somente experiências ótimas, mas com o potencial de cada pessoa, mostrando-lhes as deficiências enfrentadas e tentar superá-las.

3. O TEMPO LIVRE

Para a maioria dos idosos, a maior parte do tempo do qual se dispõe durante o decorrer do dia é livre. De acordo com alguns conceitos, tempo livre pode ser empregado em não fazer nada, pois o indivíduo se entrega a ocupações ou distrações a qual não está comprometido com o trabalho. Sánchez Malo (1971, p. 221 apud GEIS, 2003, p. 33) as atividades de tempo livre estão muito condicionadas à capacidade econômica, à classe social à qual se pertence, à cultura e à educação que se possui, aos hábitos e à saúde.

De acordo com as obrigações dos indivíduos, o tempo de trabalho tem grande valor social, pelo fato de ser considerado como o mais importante. Quando o tempo se torna ocioso, é muito interessante que se preencha o espaço vazio com atividades gratificantes. A atividade física é uma forma de preencher o tempo livre, seja fazendo exercício físico, praticando algum esporte ou até mesmo um passeio ao ar livre, desde que seja satisfatória e gratificante. Somente horas livres para recreação não basta, é preciso saber administrar este tempo ocioso. O preenchimento do tempo livre para recreação pode ser uma visita ao teatro, cinema, visita a museus, concertos, viagens, entre outras. Cabe aos centros específicos ou até mesmo as entidades públicas a promoção de todas estas atividades e apresentar aos idosos, adaptando assim às necessidades, aos interesses, as possibilidades econômicas, culturais e sociais. Educar a sociedade para que participem destes eventos é muito importante.

4. ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Para que possamos ter uma vida saudável na terceira idade ou em qualquer outra, é importante termos uma dieta alimentar equilibrada. Para que seja uma alimentação saudável devemos ingerir uma variedade de alimentos a fim de estes proporcionem os nutrientes necessários para o corpo humano. Ao alcançarmos a idade de 60 a 65 anos não quer dizer que se deva fazer uma dieta especial, o idoso precisa de certos nutrientes que podem ser tão variados quanto aquelas mostradas em um indivíduo mais jovem.

Conforme Geis (2003, p. 40),

[...] os governos de diversos países formularam algumas recomendações sobre a alimentação nas diferentes épocas da vida. Para a maioria dos alimentos, não há uma grande diferença entre o que foi aconselhado aos jovens e aos adultos.

4.1. ENERGIA E CALORIAS

Essa energia é necessária para manter o corpo humano, tais como, respirar, digerir, pulsar o coração, como também para dissolver as atividades físicas, como andar, pular, correr, trabalhar, nadar, entre outras. Pode-se afirmar que o indivíduo idoso precisa de menos energia devido à perda de tecido muscular e a redução nas atividades físicas, mas existem pessoas com idade avançada que mantem uma atividade física marcante, contudo não diminuem a quantidade de calorias que necessitam.

4.1.2. GORDURAS

A gordura serve para dar aquele sabor a comida e satisfazer o apetite, além da energia e de certas vitaminas. Na alimentação, as fontes de gordura são a manteiga, a nata, o leite, os queijos, as carnes, em especial o porco, cordeiro, fríos, sardinha, todos fontes de animais e as fontes vegetais são, o óleo de oliva, soja, girassol, milho, as margarinas e os frutos secos. Todo e qualquer consumo excessivo de gordura, principalmente a saturada e animal, este pode levar a sérios problemas de saúde, devido estar relacionado ao colesterol.

4.1.2.3. PROTEINAS

Para manter e fortificar os tecidos do corpo humano, as proteínas dos alimentos são essenciais. As proteínas provem dos seguintes alimentos: da carne, das aves, dos fríos, dos peixes, dos ovos, do leite e de seus derivados.

4.1.2.3.4. HIDRATOS DE CARBONO

São a fonte principal de energia e estão divididos em duas classes: os amidos, como o pão e outros cereais, a massa italiana, o arroz, os legumes, as batatas, algumas verduras, e os açúcares, como o mel, o açúcar, as bolachas, doces, as geleias, os chocolates, os sorvetes, as balas e as bebidas açucaradas. Quando induzidos em

demasia, transformam-se em gordura no corpo e isso pode provocar excesso de peso e obesidade.

4.1.2.3.4.5. VITAMINAS

As vitaminas não fornecem energia e são encontradas em uma imensa variedade de alimentos, tanto animal como vegetal. São essenciais para algumas funções do corpo humano, tais como, a estrutura dos ossos e do sangue, da pele, dos olhos.

4.1.2.3.4.5.6. MINERAIS

Os minerais, como o fosforo, cálcio, ferro, zinco, são substancias importantes para o corpo humano e não produzem energia.

4.1.2.3.4.5.6.7. FIBRAS

É a parte dos alimentos de origem vegetal e ao qual o corpo não digere, fazendo com que um volume seja criado no intestino, ao qual possibilita a desocupação dos alimentos ingeridos, impedindo a prisão de ventre. São encontradas nos cereais integrais, tais como, pão integral, massa integral, cereais com fibras, arroz integral, verduras, frutas, em especial frutos secos.

4.1.2.3.4.5.6.7.8. ÁGUA

A água é essencial para manter a vida. Ela auxilia a dissolver e a digerir alimentos e a expelir substancias toxicas. É recomendado a ingerir de 6 a 8 copos de água por dia, podendo ser, sucos, chás, leites ou até mesmo sob a forma de água pura.

5. PROBLEMAS DE ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A alimentação de uma pessoa idosa pode ser carente devido alguns motivos, tais como, a perda dos dentes ou a utilização de uma dentadura, no qual faz com que a pessoa perca a vontade de mastigar certos alimentos, como a carne, por exemplo; devido à redução nas secreções do estomago e do intestino, tornando assim a difícil digestão; quando diminui a sensação de gosto e de sede, podendo assim tendo uma grande influência no apetite e na necessidade de beber; quando a capacidade econômica ou até mesmo física impedem de comprar e poder preparar os alimentos necessários; uma mudança na situação de vida, como ficar sozinho, passando a comer qualquer coisa; a falta de conhecimento dos alimentos na qual possa compor uma dieta equilibrada.

Todos estes fatores podem prejudicar uma alimentação saudável na vida de um indivíduo idoso, ocasionando uma má nutrição e a perda de saúde e de atividade.

6. SUGESTÕES DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Grupos de alimentos e quantidades recomendadas:

- Leite e lácteos: devido a quantidade de proteínas, cálcio, fosforo e de vitaminas A, D e B2, o leite é um sustento muito importante na vida alimentar de um idoso.
- Carnes, peixes e ovos: estes alimentos são ricos em proteínas e minerais, tais como, o cálcio, o ferro, o zinco, o ácido fólico e a vitamina B12. O idoso deve evitar carnes e embutidos gordurosos, pelo fato de que são difíceis de digerirem. As carnes brancas são as mais recomendáveis, como o frango, o novilho e a carne de peru, como também a carne de boi e de porco (magras), estas devem ser ingeridas uma vez por semana. Quanto a carne de peixe, este é um alimento nutritivo e devem ser cozinhados de forma suave, com pouco azeite. Os ovos, estes têm um enorme valor nutritivo, além do mais, são baratos e em geral são fáceis de serem ingeridos. Os ovos podem ser comidos de três a quatro vezes por semana, preparando como cozidos, puros, em receitas, na água, etc.
- Féculas e cereais: é aconselhável comer hidratos de carbono como féculas que como açúcares. A quantidade certa está de acordo com a atividade física e da

necessidade de energia de cada indivíduo. Féculas são qualquer substâncias farinácea extraídas de raízes, ricos em amido e serve como alimento.

O pão é um ótimo alimento e muito bom para prevenir prisão de ventre, sendo o mais recomendado é o pão integral. A batata é muito útil para uma alimentação saudável, é fácil de cozinhar e para digerir, e de baixo custo. O arroz também é importante consumir, como também outros cereais, tais como, espaguete, macarrões, sopas de massas, mandioca, todos preparados de uma forma simples, com pouca gordura e sem molhos fortes.

- Frutas e verduras: são ricos em vitaminas e fibras, é muito importante ingeri-los. A indicação correta é inserir uma porção de verdura de folha verde ao dia e outra de cor amarela ou vermelha. Ingerir uma certa quantidade de frutas é muito importante, como, laranja, tangerina, ou sucos recém-preparados também é saudável, evitando assim a perda da vitamina “C”.
- Gorduras: é preciso evitar quantidades exageradas de gorduras na dieta, como, carnes, queijos, além de alimentos fritos ou que contenham gorduras. Devido ao seu conteúdo de vitamina, a margarina é recomendável, assim como os óleos, em especial o de oliva, que deve ser usado cru, pois são mais digestíveis.
- Álcool: deve ser tomado em quantidade moderada. Não existe uma contra indicação, salvo por razões médicas ou pelo uso de medicamentos. Não tem valor nutritivo como proporcionador de calorias.
- Sal e condimentos: não há necessidade de suspender o sal, salvo por indicação médica. A pessoa idosa tem menos percepção ao sabor, portanto, é muito importante usar temperos e ervas que deem sabor, evitando desta forma, a perda do apetite.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento humano há 50 anos atrás era um assunto restringido, sobretudo, depois dos anos 60 passou a se transformar numa grande questão social e política.

O crescimento da população com mais de 60 anos, provocou de certa forma uma necessidade de se fazer um remapeamento do curso da vida humana, ou seja, estabelecer novas etapas entre a vida adulta e a velhice, surgindo assim o conceito de “terceira idade”, uma categoria socialmente construída, trazendo uma nova experiência de vida, visando assim a entender melhor com o envelhecimento.

O conceito de “terceira idade” foi aos poucos ganhando o seu espaço pelo fato de que, seus integrantes teriam condições de manter uma série de atividades importantes, tanto profissional como social e que bem exploradas poderiam redimensionar o seu lugar social. Com o aumento da expectativa de vida e das taxas de sobrevivência (número de anos que a pessoa pode esperar viver após os 60 anos de idade), crescem as oportunidades de realização e satisfação quando em outra época se estava preso as obrigações sociais e profissionais.

De acordo com os centros específicos, cabe a estes profissionais orientar os idosos nas atividades, incentivando a cumprir os objetivos de suas tarefas, pois caso contrário, a sensação de insatisfação com seu próprio desempenho pode acontecer. Contudo, há possibilidade de fazer com que este individuo obtenha uma qualidade de vida, fazer acontecer um envelhecimento mais saudável, com uma alimentação adequada, com atividades físicas e sociais bem elaboradas.

REFERÊNCIAS

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade**: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

KACHAR, Vitória (Org), CUNHA, Antônia de Almeida, NETTO, Antônio Jordão, COSTA, Geni de Araújo, FAZENDA, Ivani, VALENTE, José Armando, LIMA, Mariúza Pelloso, ABRAMOWICZ, Mere, STANO, Rita de Cássia M., MEHOUDAR, Rosie, SANTO, Ruy Cezar do Espirito Santo. **Longevidade**: um novo desafio para a educação. 1.ed. São Paulo: Cortez, 2001.

CHOPRA, Deepak. **Torne-se mais jovem, viva por mais tempo**: 10 passos para retardar o envelhecimento. 1.ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.