

Melhor idade

MERCADO DE OLHO
NA POPULAÇÃO IDOSA

Aumentam as casas de repouso; algumas oferecem opção de creche

CLAUDIA FELIZ
cfeliz@redgazeta.com.br

■ Elas já são mais de 20 milhões no Brasil, e esse número cresce significativamente. Tanto que, em dez anos, a previsão é de que serão mais de 30 milhões as pessoas com mais de 60 anos no país. Por isso mesmo, crescem também as preocupações não só com a prevenção do envelhecimento, mas com as formas de se oferecer à população que já é idosa condições melhores de saúde e de conforto.

E o mercado, é claro, está de olho nessa parcela da população. Não por acaso, Vila Velha, um dos municípios da Região Metropolitana da Grande Vitória, viu crescer de 12 para 17 (41,6%) o número de casas de repouso para idosos entre 2008 e 2009. E aí só estão registrados os estabelecimentos legalmente autorizados pela prefeitura.

Uma das instituições que surgiram em Vila Velha nos últimos dois anos é a Viver Melhor. A coordenadora, Marilza da Silva, explica que há internos e também idosos que enquadram-se no esquema de diária, indo e voltando para suas residências todos os dias.

Marilza explica que especializou-se em qualidade de vida do idoso antes de montar a

Vida longa

Consulta geriátrica

O geriatra cuida das pessoas idosas, com 60 anos ou mais, mas muitas atitudes visando o envelhecimento saudável e ativo devem começar na idade adulta a partir dos 30 anos, com medidas preventivas e de promoção de saúde

Prevenção

Fazer exames preventivos periódicos; praticar atividade física regular como caminhar, nadar, dançar, correr, pedalar, associada à atividades de resistência e força com o objetivo de ganhar ou de não perder massa muscular, e evitar a obesidade. Os exercícios ativam reações químicas que a longo prazo têm efeito antienvhecimento, inclusive sobre o cérebro

Alimentação

Adote uma alimentação saudável, evitando assim o ganho de peso extra; alimente-se com alimentos de baixo teor de gorduras saturadas (de origem animal), ricos em fibras de cereais, grãos, frutas, legumes e verduras, e também de ômega 3 (presente em peixes de águas profundas e geladas e na semente de linhaça)

Elimine

Vícios como tabagismo e do uso de bebida alcoólica

Sinais de envelhecimento

O sinal mais evidente de envelhecimento é a perda de massa muscular, que torna o indivíduo progressivamente mais lento e limitado e que pode ser evitado com a persistência de atividade física regular. Também podemos citar cabelos brancos e rugas (pela diminuição da elasticidade da pele)

Autonomia

Velhice não é doença. É perfeitamente possível envelhecer bem, mantendo-se autônomo e independente. Mas uma pessoa com idade avançada precisa contar com o apoio de uma rede de suporte social para se manter nesta condição. Isto inclui o apoio da família, amigos, vizinhos e serviços sociais e de saúde. Trata-se, em resumo, de uma rede de afeto e de dar e receber que tem que estar disponível

Depressão

Depressão não é condição inerente ao envelhecimento, é uma doença que tem uma prevalência de aproximadamente 20% entre as pessoas idosas, e é mais freqüente entre aqueles portadores de doenças crônicas ou com situações de incapacidades, ou naqueles que estão isolados da família ou da sociedade, sem atividades de prazer ou de inclusão para se sentirem úteis

Memória

A menor prontidão da memória que costuma ocorrer com o envelhecimento, na maioria dos casos não traz prejuízos para o cotidiano das pessoas, porque não compromete as funções cognitivas. No entanto, a demência que se caracteriza por um maior prejuízo da memória e o comprometimento de outras funções mentais, é tanto mais freqüente quanto maior a idade, e tem como principais causas a enfermidade de Alzheimer, as isquemias cerebrais e o alcoolismo. Diante de sinais, é importante buscar uma consulta com o geriatra para que se estabeleça o diagnóstico e o tratamento



Ranking

9,7% da população

■ É esse o índice de moradores com 65 anos ou mais em São José do Calçado, o maior registrado entre os 78 municípios do Espírito Santo, segundo informações do IBGE.

Outro indicador de que o mercado já “abriu os olhos” para as pessoas idosas é o fato de o Senac, em Vitória, ter inserido o curso de cuidador no seu planejamento de 2010. Alimentação, banho, mobilização da pessoa acamada, nutrição, recreação, prevenção de quedas e acidentes, e administração de medicação oral e de uso tópico fazem parte das disciplinas.

A gerente do Senac, Rita Miranda, explica que em 2008 foram oferecidas duas turmas, em parceria com a Prefeitura de Vitória, que subsidiou em parte o treinamento – o curso chega a custar R\$ 250,00/mês. Ex-aluna do Senac e hoje cuidando de um casal de idosos, Lorena Sesquin, 23 anos, estuda Enfermagem e planeja, no futuro, abrir uma clínica nessa área. Por também coordenar a equipe com quatro cuidadores, da qual faz parte, ela recebe R\$ 1,3 mil mensais.

da do idoso antes de montar a empresa. Possui duas casas e já se prepara para abrir a terceira, também em Vila Velha. Sem entrar em detalhes, explica que o serviço não tem preço fixo – depende das necessidades do cliente. Mas adianta que a diária sai por R\$ 50,00. No local, idosos dispõem de fisioterapeuta, terapia ocupacional, nutricionista, atividades como paisagismo e recreação.

Em Vitória, onde segundo a prefeitura são cinco as instituições privadas de abrigo e atendimento a pessoas idosas – a mais nova inaugurada em 2009 –, a enfermeira Ivana Coelho, 48 anos, atua nessa ramo há oito anos. Ela é proprietária da Assistência Melhor Idade (Ami), em Jardim Camburi, que dispõe de 40 leitos, em duas casas interligadas.

Ali há pessoas acamadas, outras com limitação para andar, e as independentes. Assim como na Viver Melhor, na Ami também há sistema de creche. E quem quiser pode desfrutar desse serviço até mesmo só por um final de semana.

CONCORRÊNCIA

Ivana Coelho lembra que quando abriu sua primeira casa, com dez leitos, em Vila Velha havia apenas uma, prova do aumento da demanda na Grande Vitória. Para permanecer na Ami, uma pessoa idosa saudável pode pagar R\$ 2,3 mil mensais. A diária custa R\$ 120,00. Medicamentos e assistência médico-hospitalar são custeados pelo cliente.

Muitas unidades funcionam sem cadastrados

■ A presidenta do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa, Liliana Pereira admite que muitas unidades privadas não são cadastradas, e que não só o conselho mas as vigilâncias sanitárias municipais precisam fiscalizar melhor o setor. Ela não nega que há municípios capixabas onde não há sequer conselhos em funcionamento. “A política

nacional do idoso é pouco discutida, e há ainda municípios que nada fazem nessa área”, argumenta. Coordenadora da área à qual está ligado o Programa de Saúde do Idoso da Secretaria de Estado da Saúde, Joana Jaegher diz que neste ano o órgão planeja estruturar serviços dando orientação técnica às prefeituras com as quais deve ser criada uma rede de atendimento. Mas ela argumenta que, atualmente, já são realizadas ações de promoção e prevenção, no âmbito da terceira idade.

**Eles adoram ir à praia, e cultivam as amizades**

■ Carlos Alberto Daumas, 66, e sua mulher, Maria Lúcia Daumas, 64, não perdem um só dia

de praia. Moram em Jardim da Penha, e vão a Camburi, em Vitória. Os corpos bronzeados “denunciam” essa frequência. Pais de três filhos, o mais velho com 40 anos, e de duas netas já adolescentes, declaram-se muito bem dispostos, sem di-

ficuldades de lidar com suas idades. Carlos conta que aposentou-se como projetista quando tinha 51 anos, e que desde então aproveita muito bem a vida em família. “Temos muito boa relação com nossos filhos, cultivamos amizades”,

diz Maria Lúcia, que adora fazer caminhada e frequenta aulas de yoga e alongamento, no Parque da Pedra da Cebola. Já Carlos Alberto é adepto de corrida, atividade que também pratica diariamente na cidade.

Médica defende maior inclusão

Regina Mesquita cita necessidade de mais áreas de lazer, além de oportunidades na área de trabalho

■ A presidenta da Sociedade de Geriatria do Espírito Santo, Regina Mesquita, admite que o Estatuto do Idoso, instituído em 2003, fez surgir novas políticas e ações para as pessoas idosas, mas que tudo nessa área no Brasil ain-

da é muito incipiente.

Ela lembra a necessidade de mais espaços de inclusão para o lazer e para a prática de atividades físicas, para estudo, e aprendizagem de novas funções, além de trabalho, para quem já passou dos 60 anos de idade, mas ainda está saudável e ativo.

CUIDADOS

Mas as pessoas idosas mais frágeis, lembra a médica, demandam cuidados de longo

prazo, que as famílias não estão dando conta sozinhas.

Para Regina Mesquita, é necessário capacitar profissionais para prestar atendimento aos idosos. Entre eles, cuidadores, médicos clínicos dos programas públicos da Estratégia de Saúde da Família (PSF), fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais.

A criação de centros de cuidados diários para as necessidades de reabilitação e também para internação de pes-

soas idosas que necessitem desse tipo de cuidado também é citada pela médica.

Em Vitória, a prefeitura informa que trabalha na capacitação de profissionais da rede básica de Saúde, para atendimento ao idoso; na integração dos centros de convivência regionais com as regiões de saúde; na implantação da notificação de violência junto à rede municipal de saúde; além da caderneta e do Manual de Saúde do Idoso