

Independência e qualidade de vida

Paulo Camiz - Especial para o Estado de S. Paulo | 08 Junho 2015 | 06h 00

Depender de alguém para desempenhar suas atividades influencia muito negativamente a qualidade de vida de qualquer cidadão

Um dos conceitos de mais difícil definição em toda a medicina é o de qualidade de vida. Por que tão difícil? Simplesmente pelo fato de que os seres humanos são diferentes. Nesse sentido, o que é qualidade de vida para um, não necessariamente é para o outro. Nesse caso, "não faça aos outros aquilo que você gostaria que fizessem a você, pois o que te agrada pode desagradar ao outro". Entretanto, há um consenso em praticamente todas as pesquisas quando se refere a uma qualidade de vida ruim. A perda da independência, ou seja, depender de alguém para desempenhar suas atividades, influencia muito negativamente a qualidade de vida de qualquer cidadão.

A população está envelhecendo diante de uma contradição. Todos querem chegar a idades avançadas, mas ninguém quer "ficar velho". O porquê dessa contradição em geral tem origem no envelhecimento de forma não saudável e que culmina, frequentemente, na dependência de outro. A eterna juventude ainda é impossível com os avanços da medicina e tecnologia atual. A alternativa ao envelhecimento é pior do que envelhecer e a longevidade, pode se tornar um problema. Principalmente quando afeta a independência... Resta-nos: envelhecer com saúde!

Já faz um bom tempo que saúde não é vista simplesmente como a ausência de doenças. Dessa forma, você pode ter doenças e ter saúde e pode também, não ter doenças e não ter saúde. Um equilíbrio entre o bem estar biológico, psicológico e social determina como é a saúde de cada um e a independência e funcionalidade podem tornar a vida plena de significado. Lembro que o envelhecimento saudável depende de cinco pilares: alimentação saudável; atividade física regular; inserção social; saúde emocional e; cuidado com as doenças.

Independência: a capacidade de realizar as atividades sem auxílio. É fato que há graus e tipos de dependência. E por essa definição, nunca seremos totalmente independentes uns dos outros. Mas, proponho o raciocínio: como fica a qualidade de vida de um idoso diante de restrições a sua independência? E levanto a questão porque muitas vezes, as restrições são impostas por pessoas, condições sócio-econômicas e não por doenças. "Você não pode dirigir mais!" Ou "você não pode mais sair de casa sozinho"... Assim, o que é válido é achar o ponto de equilíbrio entre a segurança e a independência para não cairmos num ciclo de limitações progressivas e consequente piora da qualidade de vida. A verdade é que um idoso pode e deve fazer tudo que quiser, desde que com segurança.

Caso você se depare com uma situação de dependência, saiba que nem tudo está perdido. Inclusive um dos principais desafios de um bom cuidador de idosos, ou mesmo de seus filhos ou pessoas que se que visem proporcionar uma boa qualidade de vida, consiste em saber até que ponto ir. Não fazer pelo idoso dependente ou não, o que ele ainda consegue fazer e com isso preservar ao máximo a funcionalidade que lhe resta. Procurar dar um significado para a vida da forma em que ela está e melhorá-la sempre que for possível. Procurar manter a capacidade de vibrar e se emocionar com as conquistas dos entes queridos e da humanidade como um todo. Contribuir da forma que puder para o desenvolvimento humano, seja de forma direta ou indireta. Aí sim, o dependente e o independente estarão vivendo e não apenas sobrevivendo!

Paulo Camiz, professor, clínico geral e geriatra da Universidade de São Paulo, é colaborador do canal Longevidade