



“Hoje a gente passa muito tempo sendo idoso, então viver ou não viver da forma que queremos é uma escolha”

Omar Jatuut
Geriatra do Oswaldo Cruz

“a gente tiver uma percepção real do nosso envelhecimento, a chance de a gente se tratar, se cuidar e envelhecer bem é maior”, diz o médico.

O especialista refere-se, por exemplo, a situações em que idosos, que geralmente passam pelo processo de perda de massa muscular, insistem em fazer atividades que podem colocá-los em risco de um acidente. “Às vezes é uma coisa que a pessoa sempre fez: subir em árvore, banquinho, mas a pessoa tem de entender que, se ela cair, as consequências podem ser muito mais graves do que para um indivíduo jovem. Então não se trata de não fazer, mas de fazer com mais cuidado, tendo consciência desses riscos”, destaca.

Por outro lado, o especialis-

ta vê como positivo que as pessoas enxerguem idades mais avançadas sem estigma. “Se você tem vontade e condições de fazer algo e é bom para você, tem de fazer independentemente da idade, sem preconceito de que não pode estar em alguns espaços. Pelo contrário, conviver com outras gerações é muito importante”, diz o geriatra.

UMA ESCOLHA. Ele destaca que, hoje, com muitas pessoas passando dos 80 ou 90 anos, é sempre importante lembrar que, quando atingimos a terceira idade, muitos de nós ainda teremos 20 ou 30 anos pela frente. “Hoje a gente passa muito tempo sendo idoso, então viver ou não viver da forma que queremos é uma escolha”, diz.

O geriatra ressalta que, independentemente da idade em que a maioria das pessoas considera o início da velhice, não se deve generalizar a população idosa, porque há muitas diferenças na experiência e condição. “Posso ter um indivíduo de 90 anos acamado ou maratonista. É muito heterogêneo. Não temos de colocar todos no mesmo balaio.” ●

E quando é hora de um idoso parar de dirigir?

CATHERINE PEARSON
THE NEW YORK TIMES

Sherrie Waugh já foi xingada, insultada e chorou durante seu trabalho de administrar testes de direção. Normalmente, essas reações extremas acontecem quando ela é forçada a dar um veredicto perturbador: é hora de pendurar as chaves do carro.

Waugh, especialista certificada em reabilitação de motoristas no The Brain Center, um consultório particular de neuropsicologia em Indiana, muitas vezes trabalha com indivíduos mais velhos, submetendo-os a uma avaliação que mede coisas como habilidades visuais, tempo de reação e velocidade de processamento.

“Eu tive um senhor com demência de início precoce, que apenas se sentou aqui chorando”, diz Waugh. “Sua esposa

estava no carro e ela estava chorando. E todos voltamos, e todos estávamos chorando. Porque é tão difícil.”

As decisões sobre quando uma pessoa idosa (ou alguém cujas circunstâncias físicas ou mentais tornam perigosa a condução de um veículo) de-

Pense na consequência
Decisão pode abalar o senso de independência e identidade do motorista e ampliar responsabilidade de muitos cuidadores

ve parar de dirigir costumam ser angustiantes. Elas podem abalar o senso de independência e identidade do motorista e aumentar as responsabilidades que muitos cuidadores familiares assumem.

COMO AVALIAR. Antes de pedir

a um parceiro ou pai para desistir de dirigir, faça uma avaliação, dizem os especialistas. Waugh, por exemplo, fica surpresa com o número de cuidadores que ela vê levantando preocupações sobre motoristas mais velhos com os quais eles, na verdade, não andaram de carro recentemente.

“Se eles precisam pegar algo no supermercado, entre no carro”, orienta. “Fique atento: eles estão perdendo semáforos ou placas de segurança? Eles estão lutando para manter o limite de velocidade ou permanecer na faixa? Eles estão ficando confusos sobre os trajetos, especialmente em rotas familiares? Esses são todos os sinais de que suas habilidades de direção podem estar diminuindo.”

E lembre-se: “realmente não é sobre a idade deles”, afirma Marvell Adams Jr., CEO da organização sem fins lucrativos Caregiver Action Network. “É sobre mudanças em sua capacidade, o que pode acontecer com qualquer um.” ●

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PAPERBACKS: 0011-9061/24 \$04.25 (US)
CIRCULATION: 100,000 COPIES

P pressreader