

PEDRO KIRILLOS/ESTADÃO



☺ em minha vida para melhorar o resultado do meu teste?”, orienta o médico que, para treinar o equilíbrio, costuma escovar os dentes numa perna só.

Os testes que avaliam o grau de funcionalidade do idoso não terminam por aí. Há mais dois: o da velocidade da marcha e o da preensão palmar.

O da marcha é tão simples quanto o de sentar e levantar ou o de permanecer em pé sobre uma perna só. Consiste em caminhar quatro metros em linha reta. A geriatra Kelem de Negreiros Cabral, do Hospital Sírio-Libanês, explica como funciona: “O idoso percorre essa distância numa velocidade segura enquanto o examinador avalia o modo de execução e o tempo de realização. Idosos mais velozes (que percorrem 1 metro ou mais por segundo) apresentam melhores condições de saúde. E os mais lentificados (que fazem menos de 60 centímetros por segundo), declínio funcional e cognitivo e correm maior risco de queda e morte”.

O outro teste, o da preensão palmar, também precisa ser feito em um consultório porque

demandam o uso de um aparelho chamado dinamômetro, que avalia a força dos músculos da mão e do antebraço.

GARANTIR O AMANHÃ. Mas, por que é tão importante avaliar a capacidade funcional? Porque é um preditor de morbidade e mortalidade. O que isso quer dizer? Ajuda a prever, isto é, a dizer antecipadamente, quais as chances daquele idoso adoecer ou morrer em um futuro próximo.

Alerta Perda de capacidade funcional está associada ao início de uma doença ou evolução de outra

Quem explica melhor é a geriatra Luiza Blanco, do Hospital Santa Paula: “A perda de capacidade funcional está, muitas vezes, associada ao início de uma doença ou à evolução de outra, preexistentes. Quanto mais dependente for o idoso, maior o risco de ele sofrer quedas ou de contrair infecções”, acrescenta.

Em caso de perda funcional, o médico deve ajustar o tratamento para evitar a progressão da doença ou recuperar a independência perdida.

Há programas de reabilitação, como fisioterapia e fonoterapia, e acompanhamentos médico e nutricional, para controle de doenças e consumo adequado de proteínas e calorias. Para manter a independência física, o geriatra Luiz Antônio Gil Júnior, do Hospital Nove de Julho, recomenda atividade física e alimentação saudável e, para proteger a autonomia cognitiva, convívio social e propósito de vida.

Outro dado importante: quanto antes se detectar o declínio funcional, melhor. Isso aumenta as chances de sucesso de uma eventual recuperação. A geriatra Gabriela Fagundes, do Einstein, dá um exemplo: imagine um idoso que fratura o quadril após uma queda no banheiro e passa por cirurgia e, na sequência, reabilitação. Mesmo que os procedimentos sejam um sucesso, há um grande risco de ele não se recuperar totalmente. “Se o motivo que o levou à queda ti-

vesse sido identificado e tratado lá atrás, muito provavelmente nós teríamos conseguido evitá-lo. Quanto mais cedo identificamos o problema, maiores as chances de prevenirmos o declínio funcional”, observa a geriatra.

Por essas e outras, não devemos esperar soprar 65 velinhas para começar a pensar em envelhecimento saudável. Devemos começar o quanto antes. “É fundamental ter uma vida ativa e saudável desde cedo. Ter um sono de qualidade, aprender coisas novas e desenvolver a resiliência são dicas infalíveis para envelhecer bem”, recomenda.

SAIR DO SEDENTARISMO. Marineth Huback não começou a praticar atividade física ontem. Desde os 10 anos, ela faz exercício físico – por muito tempo, acompanhada do programa Hora da Ginástica, que ficou no ar por mais de 50 anos, apresentado pelo professor de educação física Oswaldo Diniz Magalhães (1904-1998). “Naquele tempo, não havia academia”, recorda. “O único problema é que, se você fizesse errado, não tinha ninguém para corrigir.” Hoje, além de rapel e montanhismo, ela pratica tai chi chuan, pilates e musculação.

A atividade física ideal, pondera Kelem Cabral, do Sírio-Libanês, obedece a dois critérios: indicação técnica e preferência pessoal. Não se deve prescrever corrida para quem sofre de problemas nas articulações. O melhor exercício, neste caso, é a hidroginástica. Tampouco é indicado recomendar ciclismo para quem gosta de caminhada, nem natação para quem curte tênis. “Nunca é tarde para começar a fazer exercício. O melhor dia é hoje!”, avisa Kelem.

DIA DE TRILHA. No domingo, 3 de março, Marineth tirou a manhã de sol para fazer trilha na Pedra Bonita, no Rio. Quase não conseguiu. A todo instante, era abordada por adeptos do esporte ou seguidores do Instagram à caça de selfies. “Quando crescer, quero ser igual à você”, derreteu-se uma. “Já fizemos rapel juntos!”, festejou outro.

“Volta e meia, me dizem: ‘Marineth, escalar montanha é perigoso!’. Me limito a responder: ‘Cair no banheiro também!’”, ironiza a montanhista, que está à procura de um patrocinador para realizar o sonho de conhecer o Grand Canyon, nos Estados Unidos: “Ainda vou fazer trilha e voar de balão no deserto do Arizona!”.

“No montanhismo, nunca sofri etarismo. Mas, no trânsito, já ouvi cada coisa! Muita gente me pergunta: ‘Você ainda dirige?’ Nessas horas, respondo: ‘Ué, se tenho carteira de habilitação, por que eu não vou dirigir?’ Querem impor limites onde não há.” ●

Faça o teste

Avalie como anda sua autonomia

Desenvolvida pelos gerontólogos Mortimer Powell Lawton (1923-2001) e Elaine Marjorie Brody (1922-2014) em 1969, a Escala de Lawton avalia as atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Depois de fazer o teste, confira a pontuação e o gabarito no fim da página.

1. Você consegue usar o telefone?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

2. Consegue ir a locais distantes, usando transporte público ou próprio?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

3. Fazer compras?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

4. Preparar sua refeição?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

5. Arrumar a casa?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

6. Fazer trabalhos manuais domésticos, como pequenos reparos?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

7. Lavar e passar roupa?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

8. Tomar remédio na dose certa e no horário correto?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

9. Cuidar de suas finanças?

- ☐ Sem ajuda
☐ Com ajuda parcial
☐ Não consegue

PONTUAÇÃO:

● Sem ajuda: 3 pontos

● Com ajuda parcial: 2 pontos

● Não consegue: 1 ponto

GABARITO:
27 pontos: Independente
De 18 a 26: Semidependente (ou parcialmente dependente)
Menos de 17 pontos: Totalmente dependente