

Longevidade Viver com autonomia

estadaodigital#wsmuniz30@gmail.com

— Há habilidades físicas e mentais indispensáveis para que uma pessoa seja capaz de cuidar de si; medi-las é essencial para melhorar sua vida

Marineth na trilha da Pedra Bonita, no Rio: paixão pelo montanhismo veio aos 59 anos



ANDRÉ BERNARDO

No dia 14 de fevereiro, Marineth Huback completou 87 anos. Quem tentou parabenizá-la por telefone não conseguiu – seu celular estava “fora da área de cobertura”. Há dez anos, ela comemora a data escalando picos. O mais recente foi o das Ilhas Tijucas, entre a Barra e São Conrado, no Rio de Janeiro. A “comemoração” incluiu uma escalada de 50 metros, uma descida de rapel, um nado em fosso profundo, um bolo de aniversário e – ufa! – o tradicional *Parabéns pra você*, cantado por membros do Centro Excursionista Brasileiro (CEB), seu clube de montanhismo.

Nascida em Nova Friburgo, na região serrana do Estado do Rio, Marineth começou a praticar montanhismo aos 59 anos. Hoje, aos 87, já escalou 125 picos – o mais alto, o da Bandeira, entre Minas e Espírito Santo, tem 2.891 metros de altitude. Já do pico da Pedra da Gávea, no Rio, ela gostou tanto que o escalou 17 vezes.

Marineth Huback é o que os

geriatras e gerontólogos chamam de independente e autônoma. O idoso é independente quando, fisicamente, é capaz de executar tarefas básicas da vida diária, como tomar banho, se vestir e comer. E autônomo quando, cognitivamente, consegue realizar atividades instrumentais, mais complexas que as básicas, como usar o telefone, fazer compras ou cuidar das finanças.

Rotina
Atividades da vida diária são um termômetro de saúde e funcionalidade, diz geriatra

No primeiro caso, também chamado de “autocuidado”, o idoso precisa desempenhar as funções sozinho, sem ajuda de familiares, acompanhantes ou cuidadores. No segundo, o “autogoverno”, ele pode recorrer, quando necessário, a dispositivos, como óculos, próteses auditivas e bengalas, ou a estratégias, como agendas ou post-its. “Se o idoso tem artrose no joelho, que o impede de sair de ca-

sa para comprar remédio na farmácia, ele tem sua independência comprometida. Mas, se ele consegue executar essa tarefa com o auxílio de uma bengala, mantém sua independência”, explica o geriatra Fábio Nasri, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo (SP).

Ao conjunto de habilidades físicas e mentais indispensáveis para cuidar de si próprio e para viver em sociedade de forma independente e autônoma, os especialistas em longevidade dão o nome de capacidade funcional do idoso.

FUNCIONALIDADE. Há, pelo menos, duas escalas para avaliar a capacidade funcional de um idoso: a de Katz e a de Lawton (faça o teste nesta página).

A primeira, criada pelo geriatra americano Sidney Katz (1924-2012) na década de 1950, avalia as atividades básicas da vida diária (ABVD). Já a segunda, desenvolvida pelos gerontólogos Mortimer Powell Lawton (1923-2001) e Elaine Marjorie Brody (1922-2014) em 1969, investiga as instrumentais (AIVD).

Além dos exemplos cita-

dos, o questionário de Katz inclui higiene pessoal, transferência (se consegue deitar na cama, sentar-se na cadeira e ficar de pé) e continência (controle de urina e fezes). Já a escala de Lawton analisa tarefas como preparar a própria refeição, usar transporte público ou tomar remédio na dose certa e no horário correto.

Se o idoso é capaz de realizar essas tarefas sem ajuda de terceiros, é independente. Mas, se precisa de uma mão ou se não consegue executá-las sozinho, é semidependente ou totalmente dependente.

“As atividades da vida diária são um termômetro da nossa saúde e funcionalidade. A perda de atividade é sinal de que algo não vai bem”, alerta o geriatra Omar Jaluul, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. “À medida que envelhecemos, perdemos reserva funcional, isto é, capacidade de lidar com traumas e infecções. Por isso, é importante aumentar essa reserva com hábitos saudáveis como alimentação equilibrada e atividade física. Na velhice, colhemos o que plantamos.”

A capacidade funcional do

idoso também pode ser avaliada por meio de certos testes. Dois deles, de tão simples, podem ser feitos em casa – basta um tapete antiderrapante. São o teste de sentar e levantar do chão sem ajuda das mãos (ou de qualquer outro tipo de apoio) e o de se equilibrar sobre uma perna só por 10 segundos.

O criador deles é o cardiologista Cláudio Gil Araújo, diretor da Clínica de Medicina do Exercício (Clinimex), no Rio. “São indicados para pessoas que não têm limitação locomotora ou neurológica. Se o sujeito tem prótese no quadril ou fez cirurgia abdominal, por exemplo, não deve tentar”, adverte o médico.

Pessoas de 40 e 50 anos devem ser capazes, explica o médico, de sentar e levantar do chão sem usar a mão ou perder o equilíbrio. E pessoas com menos de 70, de ficar em pé por 10 segundos numa perna só. Mas, e se eu não conseguir? Quer dizer que vou morrer amanhã? “Nada disso! O resultado deve servir apenas de alerta. Estou com excesso de peso? Não faço exercício físico? O que preciso mudar? ”